

ЯК ДОПОМОГТИ САМОМУ СОБІ

ПОДОЛАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ТРАВМУ

Що таке «психологічна травма»?

Психологічна травма («психотравма») – це травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації, інтенсивних або ж довготривалих гостроемоційних, стресових впливів.

Як її у себе діагностувати? (Якщо ви спостерігаєте у себе більше 2-х симптомів)

- У Вас порушений сон або сняться кошмари;
- Вас переслідують нав'язливі спогади;
- Ви втратили інтерес до життя;
- Вам нічого не хочеться робити (ні вдома, ні на роботі);
- Вам хочеться бути на самоті;
- Ви збуджені і роздратовані.

Що робити?

- Намагатися більше спілкуватися – з друзями, родичами, людьми, які Вас розуміють. Розповідайте про свої емоції та почуття, які переживаєте;
- Не відмовляйтесь від допомоги, навіть якщо Вам здається, що Вас не розуміють;
- Якщо Вам важко говорити, спробуйте записати на папері Свої думки та почуття;
- Займіться щоденними справами, фізичною працею – це допоможе Вам відволіктися;
- Намагайтесь дотримуватися звичного режиму дня – вчасно лягати спати і прокидатися, займатися повсякденними справами, ходити на роботу/навчання, зустрічатися з друзями, відвідувати різноманітні заходи.
- Якщо Вам не вдається заснути, займіться фізичними вправами, втома допоможе заснути;
- Уникайте вживання алкоголю та снодійних середників, паління цигарок – вони проблему не вирішать;
- Намагайтесь менше вживати каву, чай та інші напої, які збуджують нервову систему, харчуйтеся систематично та повноцінно.

ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА НА НАЙБЛИЖЧИЙ ПЕРІОД

1. Вірте, що жах закінчиться. Він завжди закінчується. Найтемніша ніч — перед світанком.

Ви не залежите цілком і повністю від оточуючих подій. В кожного з нас є внутрішня автономія, на яку ми опираємося, як реагувати і що робити. Важливо це визнати. І з цього почнеться більш якісна саморегуляція і в дрібницях, і у важливих діях.

2. Щоб морок не переміг, відслідковуйте, коли залипаєте в стані страху, ступору, апатії. Переключайте себе з соцмереж і відеопереглядів, “думок по колу” простими діями — фізичними, побутовими, прибиранням, готуванням їжі.

3. Робіть прості речі, які утримують стабільність дня - разом снідайте і вечеряйте, розмовляючи. Протягом дня зізвонюйтесь просто, щоб почути голос один одного і запитати “Як Ти?”. Серйозний чи трагічний привід для цього не потрібен. Теплий дотик один до одного – це найважливіше. Це повертає до здорових процесів реальності.

4. Допомога собі. Продумайте 3 варіанти розгортання подій свого життя, як Ви собі їх уявляєте.

Найгірший варіант — в чому він для Вас полягає?Що Ви тоді робите? Як себе будете рятувати? Відповідь на це — з позиції - “справлюсь”.

Найблагополучніший варіант? Як він виглядає у вашому житті? Які нові сили, резерви і вектори руху Вам це додає? Якби Ви в нього вірили більше, щоб Ви повному робили вже зараз?

Середній “вялотекучий” варіант розвитку подій — що це означає саме для Вас? Як Ви будете себе в ньому зберігати? В чому Ви будете себе зміцнювати і рухатися в житті до своїх цілей, навчаючись бути більш гнучкими?

Дайте відповіді собі на ці питання, виходячи зі здорового глузду, інтуїції і внутрішньої мудрості, які неможливо до кінця перекрити тривогою. Запишіть відповідь на листочку на кожне питання. І побачите, що “дим страху” руйнується наявними варіантами.

5. Те, що не можете подолати в собі чи у зовнішніх подіях, осмислити і “вкласти в голову” - віддайте Богу, Життю, Любові, Справедливості — Вищій Добрій Силі, як

Ви її називаєте.

Людський розум не може відразу і до кінця збагнути сенс величезних процесів. Це потребує багатьох місяців і років. Намагайтеся не рвати собі серце до кінця. Воно буде потрібне для зцілення любов'ю.

6. Про почуття. Всі почуття — і негативні теж — є природними. Давайте їм “витікати”, проговорюйте, випишуйте в переписках. Вивільняйтеся. Важкий і віддалений наслідок війни — це “замороження почуттів”. Це їх відсутність, яка нас робить замкнутими і не чутливими до почуттів любові і близькості, обміну душевним. Прояв — дитина звертається про неприємну ситуацію, а ми їй - “почекай з цими дрібницями, не до цього” і так дуже часто. Зовнішня криза минає, а відкидання і нехтування — залишаються. Вони ще й від попередніх криз не минули. Ми маємо вчитися і горювати, і оживати, і вірити, і діяти.

7. Бережіть сім'ю і стосунки, не замикаючись один від одного. Зараз саме час менше критикувати, більше цінувати.

8. Допомога дітям. Мудро дозуйте те, що розповідаєте дітям про події, опираючись на їх вік, чутливість. Приховувати не треба, бо це не реально. Прямі сцени насильства — відсівайте. Слідкуйте за своїми думками і коментарями. Діти збирають інформацію не лише з прямих розмов з ними, а й з коментарів, “кинутих мимоволі”. Саме вони сіють страх, який залишається надовго. У що віритимуть Ваші діти, залежить від Вас. Майже в усьому. Про сьогоднішні події — теж. Дуже важливі всі ритуали — сніданку, обіду, вечері, домашніх розмов. Спокійного виконання уроків. Майже як завжди. Це зберігає відчуття, що життя навколо не руйнується. Дітям, які тривожаться більше, прямо проговорюйте - “ти в безпеці”. Часто. Обнімайте і цілуйте значно більше, ніж раніше. І хваліть за будь-які дрібниці. Якомога більше теплих дотиків.

Попри все — дозволяйте собі відчувати радість кожного дня, кожен чудовий прояв дитини, кожен шкільний успіх. Це — підтримка живого в житті і самого життя. Радість, вдячність, цінність і молитва — це те, що протистоїть мороку.

9. Якщо Ви на роботі, то працюйте, як це для Вас можливо відповідно до реальних обставин. Бо хтось все таки має залишатися на місцях і бути частиною збереження впорядкованості і спокою.

Завжди є люди, які завдяки кризі можуть змобілізуватися і почати робити в житті те, на що не зважилися б в більш спокійні часи. Вчіться у них. Не їхнім діям, а життєвій позиції, вірі, мисленню, стилю життя.

10. МРІЙТЕ!! “Хто знає, заради ЧОГО, витримає будь яке ЯК”. Щоб побудувати

майбутнє власними руками, потрібно знати “ЩО САМЕ Я ХОЧУ”. І це не є питання до держави. Не треба зараз “мучити себе питаннями”, ЯК я це робитиму. Це питання наступного етапу. Мрійте дуже конкретно, так, щоб ви майже відчували мрію “на дотик” – своє здоров'я, енергію, роботу, яку Ви хочете, щасливих і успішних дітей — відповідно до Вашого етапу життя. На стан “не знаю, чого хочу” ми отримуємо “нічого”. **БУДЬТЕ ДО СЕБЕ ЩЕДРИМИ У СВОЇХ МРІЯХ І РОЗВИВАЙТЕ ВІДЧУТТЯ ДОСТОЙНОСТІ І УСВІДОМЛЕННЯ ТОГО, ЩО ВИ ГІДНІ ЦЕ ПРИЙНЯТИ.**

Щоденна тактика життя є легшою, якщо Ви дійсно знаєте свою стратегію. Сумнів потрібен для уточнення деталей, а не для відмови від життєвого шляху.

Поверніться до себе і близьких обличчям і світ відповідь взаємністю.
За нашою вірою нам дається.