

## Долаємо паніку.

### 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни

*У нинішній ситуації надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати й акумулювати свої сили для підтримки родини та країни. Це вкрай складно в обставинах, що наразі відбуваються.*

*Тому пропонуємо для вас декілька порад від відомої психологині Світлани Ройз.*

#### АЛГОРИТМ ВПЛИВУ НА СПОКІЙ

Важливо пам'ятати: після фази гіперактивності, у якій, наприклад, ми перебували весь ранок чи якусь частину дня, цілком закономірно настає фаза стабілізації, а потім — виснаження. Аби не дійти до останньої фази, треба почати вчасно піклуватися про себе. Треба робити все, що можливо, щоби ви могли хоча б на якийсь час “відключитися”.

Наприклад, якщо ви з партнером можете “чергувати”, моніторити новини чи спати, це важливо робити.

Адже, якщо після фази виснаження, доведеться знову реагувати, нервова система може не витримати навантаження.

#### Швидкі дії, як вплинути на спокій:

- Нервова система влаштована так: **коли небезпечно тілу, усі знання не засвоюються.** Тож перше, що треба зробити, — повернути безпеку своєму тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її і скажіть: “Я з тобою”. Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини.
- Безпека для людей — це про режим дня, рутину. **Робіть, усе, що ви запланували,** якщо це можливо. Наприклад, піти в душ, попробирати, поїсти, приготувати їжу.
- Пам'ятайте, що **треба пити воду.** Коли симпатична система активна, у нас пересихає в роті. Якщо не хочете пити, хоча б змочіть губи чи пополощіть рот.
- **Треба їсти чи принаймні жувати.** Коли ми жуємо, нервова система виходить зі стану паніки. Носіть із собою жуйки, цукерки. Ідеально, щоби було щось із вираженим смаком, аби повернути себе в стан мінімального спокою.
- **Слідкуйте за тим, аби ви та діти ходили в туалет.** Історично склалося так: аби ссавці були в безпеці, у них мають бути позиви до сечовипускання й дефекації. Це треба, щоби стати легшим перед втечею. Якщо в стресовій ситуації ви відчуваєте, що з кишківником щось відбувається, це абсолютно нормально.
- **Візьміть у ліву руку якийсь предмет,** який можете проконтролювати. Коли ми беремо щось у ліву руку, то, фактично, беремо під контроль усе, що відбувається в

правій півкулі мозку. Усі тривожні думки й образи — це зокрема робота правої півкулі.

Наприклад, коли дитина тривожиться, а вам треба зібрати речі, призначте її відповідальною за якийсь процес і дайте якийсь предмет у ліву руку. Це допоможе заспокоїтися.

- Аби ми були в безпеці, маємо **ввести нові правила нашого часу**. Наприклад, не підходьте до вікон, натомість наближайтеся до так званої несучої стіни. Зараз саме час пограти з дитиною в “супергероїв безпеки”, оглянути квартиру й подумати, що може впасти з полиці.
- **Сконтактуйте із сусідами**, щоби відчувати, що поряд є підтримка. Якщо є можливість зібратися кількома сім'ями чи класом десь у безпечному просторі, це буде чудово. Так ви зможете влаштувати “колективну безпеку”.
- **Підтримуйте свої емоції**. Дайте собі можливість проявити емоції, які відчуваєте. Якщо важливо плакати чи злитися, так і робіть. Наприклад, коли людина матюкається, виділяється гормон ендорфін. А це допомагає знеболити процес.
- Коли вранці я почула сирени, то зрозуміла, що не можу говорити. Це для мене не властиво. Це пояснюється так: коли страшно, у нас вимикаються зони Брока, що відповідають за говоріння. Якщо ви відчуваєте те саме чи чуєте, що в дітей сиплий, нетиповий голос, **співайте, кричіть, говоріть голосно**.
- Повторюйте слово “пау” кілька разів. Уявіть, що ви наче кидаєте це слово в стелю, як у мішень.
- **Слідкуйте за диханням**. Робіть вдих на 2 такти, а видих — на 4 чи 6. Тобто затримуйте дихання. Дітям можна давати скоромовки, щоби вони говорили їх на видиху.
- **Дозвольте собі “потупити”**. Коли ми перебуваємо в стані травматизації, терапевти рекомендують грати на тетрисі, з кульками. Можете пограти в комп'ютерну гру.
- Коли ми не можемо нічого проконтролювати, треба **виконати дії, які мають хоч трохи контролю**. Тобто те, за що ви можете взятися й що даватиме швидкий результат. Наприклад, щось швидко спекти чи прибрати на полиці.
- Якщо ви ходите квартирою, **краще йти перехресно**: ліва рука, права нога. Коли ми перебуваємо в стресовому стані, то переважно ходимо паралельно: права рука, права нога. Це означає, що порушені зв'язки між кулями мозку.
- Для того, щоби повернути в дію префронтальну кору (частину, якою ми думаємо), важливо поставити собі запитання: **“Я розглядаю всю доступну інформацію чи звертаю увагу тільки на погані новини?”**. Не зважаючи на всю інформацію, що є в інформаційному просторі, є хороші новини. Наприклад, ми знаємо, скільки атак відбито. Важливо поділяти думки та факти. Факти — те, що повідомляють в офіційних джерелах інформації, думки — наша інтерпретація.
- Запитайте себе: **“Моя дівчинко (мій хлопчику), що я можу зараз для тебе зробити?”**. І зробіть це для себе. Турбота про себе згодом повернеться сторицею.
- **Випишіть практики**, які допомагають повернути стан спокою. Коли ми в стані стресу, то можемо чогось не згадати. Якщо це буде записано, ви зможете повторити це.

