



Як впоратись зі стресом і тривогою у період війни. ПОРАДИ...

Коли стається щось дуже неочікуване і жахливе, людина спершу переживає шок і працює наче на автоматі за програмою виживання. Особливості реагування на стрес у кожної людини різні.



10 порад від психологів:

1. Слід менше читати новини, давати мозку відпочити від інформаційного перенавантаження.
2. Більше спілкуватися з близькими, телефонувати їм частіше, за можливості ділитися хорошими новинами.
3. Треба повноцінно спати. Якщо сон не йде, варто випити заспокійливе.
4. Варто пити багато води, бо зневоднений організм не може боротися зі стресом.
5. Читайте вголос. Така діяльність спонукає до спокою та підтримує відчуття захищеності. Також обирайте тексти з цікавим, «мирним» сюжетом.
6. Допомогати іншим та займатися волонтерством.
7. Перебувати більше з дітьми.
8. Розробіть план «що я зроблю після війни».

Це буде спонукати мозок працювати на порятунк, а не на самознищення.

9. Гумор рятує: знижує гормон стресу. Тож дозвольте собі іноді посміхатися та навіть сміятися.

10. Обіймайтеся більше по можливості та говоріть близьким «я тебе люблю».

Проте треба адаптуватися до нових реалій, адже як-не-як життя продовжується, і треба жити далі.

ВСЕ БУДЕ УКРАЇНА

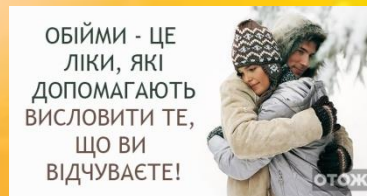
Війна та підлітки

Особливості реагування на стрес у дітей досить часто подібні, як і в дорослих. Адже, якщо їх потреби не задовільнюються тривалий час, то може розвинути «токсичний стрес». Це небезпечно, тому що тривале вироблення гормонів стресу впливає і на психічне, і на соматичне самопочуття. При цьому, за допомогою правильного ставлення дорослих, можна досягти позитивних змін.

Ознаки наслідків «токсичного стресу» в поведженні дитини:

Поступово стає дратівливою або агресивною

- Швидко втомлюється
- Втрачає вагу
- Панікує
- Розсіяна увага
- Підвищена активність
- Незрозумілі соматичні скарги
- Проблеми зі сном
- Надмірна прив'язаність до батьків.



Притримуйтесь наступних порад:

- Частіше обіймайте дитину та кажіть їй, що все ми подолаємо. Тактильний контакт дуже важливий в умовах невизначеності та стресу.

- Запропонуйте, по можливості, спільну діяльність (ігри, зробити щось корисне для інших або потурбуватись про власне житло тощо).

- Гуляйте, по можливості, розмовляйте та звертайте увагу на природу.

- Розкажіть дитині, що ви та ЗСУ зможуть її захистити.

- Прагніть менше розповідати та показувати дитині свої страхи й тривогу, паніку.

- Не критикуйте та не карайте дитину за прояв її емоцій.

- Не заставляйте дитину говорити про свій внутрішній стан, а краще спитайте чи хоче вона їсти, пити, погратись, прогулятись тощо.

- Говоріть, що коли їй буде важливо щось вам сказати, то ви її обов'язково вислухаєте.

- Заохочуйте підлітка повертатись до звичних для себе справ.

- Плануйте майбутнє. Такі розмови надихають і стабілізують, а також підсилюють впевненість у майбутньому.

- Дивіться разом улюблені фільми, бажано життєстверджувальні, щоб підтримувати відчуття надії. Дивіться разом, обіймаючи дитину, а потім обговорюйте фільм

- Читайте вголос дітям, дорослим .

- Заохочуйте дитину спілкуватись з іншими дітьми (офлайн чи онлайн неважливо)

- Хваліть дитину і себе хоча б за одну з вище описаних й реалізованих порад.

Мира та Добра

Інтернет (війна і підлітки Майя Гришук)

