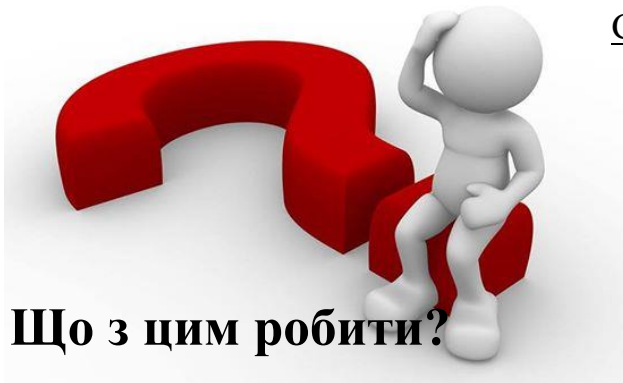




СИМПТОМИ ФАТАЛЬНОЇ СИРЕНИ

Війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним - вона психологічна. Війна - потужна травма для кожного з нас, чи є ти військовий або цивільний.

Ми всі звикли до тривожної сирени, про яку сповіщають кожного дня, годину, хвилину. Прислухаємося до телефонів чи була та сирена чи не була, а можливо симптом фатальної сирени розвивається?



Що з цим робити?

Симптом фатальної сирени – це стан, коли у повній тиші людина чує сирени, яких насправді немає на даний момент, перевіряє повідомлення, вікно. «Це сирени вашої тривоги».

ПЕРЕВІРКА РЕАЛЬНОСТІ ТА ЗАЗЕМЛЕННЯ

- поговорити про стрес з близькими
- вимити обличчя або руки холодною водою
- сісти, перелічити предмети, які бачиш у кімнаті
- доторкнутися до тіла, важливо повернути себе через тіло до реальності

ЗАКРИТИ БАЗОВІ ПОТРЕБИ

- ✓ спробувати заснути за можливості
- ✓ поїсти тепле та зробити гарячий чай
- ✓ випити води
- ✓ обійняти того, хто поруч
- ✓ залишити собі в день час без новин та телефону, попросивши заздалегідь близьких зателефонувати у випадку тривоги



УПОВІЛЬНИТИСЯ (коли нема реальної загрози)

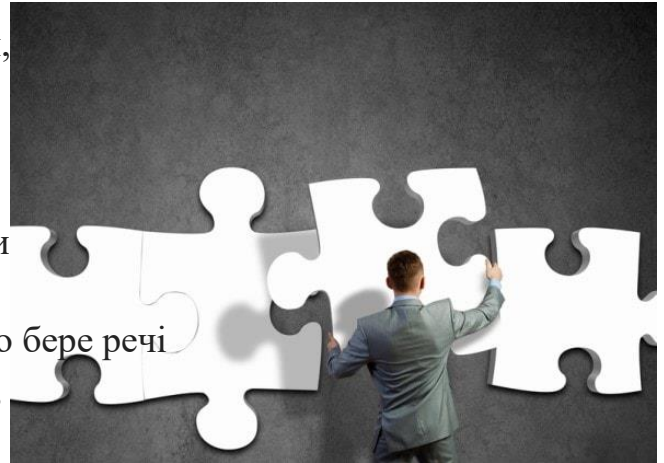
- рухи
- реакцію
- розмови

НА РІВЕНЬ ТРИВОГИ ВПЛИВАЄ

- невизначеність майбутнього
- відсутність контролю над ситуацією

ВИРІШЕННЯ:

- ❖ домовитися з сусідами та друзями, як діяти під час екстерної ситуації
- ❖ зробити чергування
- ❖ написати покроковий план, якщо тривога буде справжня, щоб легше діяти
- ❖ поділити обов'язки з близькими, щоб всі чітко знали, хто вимикає газ, хто бере речі
- ❖ розкласти необхідні речі на місця, щоб легко знайти
- ❖ окремо підготувати одяг, який треба одягти на себе під час евакуації до укриття



ВИСНОВОК:

- поки стрес залишається хронічним, ми всі у пастці дереалізації (порушення сприйняття, при якому навколишній світ сприймається як нереальний)
- з цим наша психіка впорається, якщо хоч трохи закривати базові потреби
- зараз мінімізуємо симптоми, аби лишатись в тонусі та реагувати по ситуації.



Інтернет