

## ПОРАДИ ПСИХОЛОГА У ВОЄННИЙ ЧАС

Наша психіка зараз перебуває у складних умовах, витримуючи колосальну напругу. За час війни ми пережили всі стани психіки: страх, ейфорію, підкріплену ненавистю до ворога і гордістю за ЗСУ, тривожність, депресію, оптимізм, паніку, наснагу, збудження. Мозку складно працювати в такому стані. Тому надважливо допомогти йому пережити виснаження. Ось кілька порад для цього.

1. Спіть при будь-якій можливості, навіть якщо для цього потрібно прийняти заспокійливе.
2. Пийте воду в достатній кількості. Зневоднений організм не може боротись зі стресом. Корисними будуть узвари, заспокійливі чаї з ромашки та м'яти.
3. Робіть інформаційні паузи від читання чи перегляду новин. Дозуйте інформацію, користуючись офіційними джерелами!
4. Вимкніть режим жалю по всьому матеріальному. Ворог на це розраховує, тому знищує нашу інфраструктуру. Постійний жаль за втраченим ще більше підживлює тривогу і відключає наш мозок. Ми все відбудуємо!
5. По можливості включіться в план «що я зроблю після перемоги». Це допоможе вашому мозку на ваш порятунок, а не на тихе самознищення.
6. Слідкуйте за диханням. В мережі Інтернет є чимало порад, вправ і технік щодо дихання, які стануть в нагоді при стресовій ситуації, допоможуть заспокоїтись і розслабитись.
7. Займайтесь рутиною! Виконання щоденних і обов'язкових справ дає відчуття контролю над власним життям.
8. Обіймайтеся! Говоріть близьким, як ви їх любите. Такі слова допомагають утримувати сили.
9. Рятуйтеся гумором. Це надійний щит для мозку, щоб трохи знизити рівень гормону стресу кортизолу. За час війни у нас з'явилися унікальні смішні ситуації про вкрадену циганами бойову техніку росіян, про прив'язаних до стовпів мародерів, про наших фермерів, які тягнуть тракторами покинуті ворогом «Гради» і БМП, про збитий банкою огірків ворожий дрон тощо. Сміємось – значить, не здаємось!
10. Обов'язково слідкуйте за чистотою свого одягу, взуття, тіла.  
І, найголовніше – зберігаємо спокій, не даємо можливості паніці оволодіти нашим духом і волею, єднаємось і віримо у перемогу! Слава Україні!

## Поствоєнний синдром

У суспільстві, де триває війна і відбуваються інші трагічні і драматичні події, посттравматичний синдром (ПТРС) – не рідкість. У практиці використовують аббревіатуру ПТСР, що означає психологічний розлад, що проявляється внаслідок сильної стресової і травматичної ситуації. Це наслідок дуже важкої для нашої психіки травмуючої події, яку складно пережити. Втрата близьких, фізичне каліцтво, сексуальне, фізичне чи психологічне насильство, втрата місця проживання і роботи – усе це може стати початком розвитку розладу. Є випадки, коли ПТРС не розвивається. Це свідчить про те, що ресурси психіки справились зі стресом, а соціальне середовище надало необхідну для психологічного і фізичного відновлення підтримку. Є випадки, коли симптоми ПТРС з'являються через декілька місяців, а то і років після події.

Природа цього розладу така, що людину переслідують болючі і травмуючі спогади з минулого, які дуже страшно переживати знову і часто через це люди ігнорують переживання і не звертаються за допомогою. Зазвичай обирається легший шлях: перечекати, дати собі час, багато працювати, інтенсивно займатися спортом, алкоголь чи психотропні речовини, самоізоляція – тобто все, щоб забутися. Слід наголосити, що діагноз встановлюється спеціалістами, психіатром або клінічним психотерапевтом, не можна самостійно себе діагностувати.

Хто у групі ризику? Це залежить від зовнішніх факторів і психології самої людини. Ймовірність розладу підвищує:

- тривалість травмуючої події, її інтенсивність;
- наскільки постраждала особа могла контролювати ситуацію;
- наскільки стресова ситуація загрожувала життю людини;
- якщо травмуюча подія відбулась у дитинстві.

Особа, яка переживає ПТРС, може відчувати постійну і незрозумілу тривогу, раптові емоційні спогади, неспокійні і тривожні сни, паніку, безсоння, втрату апетиту, глибокий відчай та апатію, розчарування та дратівливість, замкнутість та емоційне замороження, гіперактивність, ажитацію (моторне занепокоєння, потребу в русі, хвилювання), депресію (втрата інтересу до власного зовнішнього вигляду, відчуття безпорадності та власної нікчемності), думки про суїцид, надмірне почуття вини. Стресовий розлад діагностують:

- серед військовослужбовців після перебування у зоні бойових дій;
- серед цивільного населення, постраждалого від бойових дій або катастроф;
- внутрішньо переміщені особи та люди, які зазнали тортур, свідки воєнних дій, злочинів, убивств та інших видів насильства;
- серед дітей, жінок та чоловіків в цивільному житті у мирний час.

Як поводитись рідним з тим, хто страждає на ПТРС?

1. Не ігнорувати.
2. Підтримати і звернутися до спеціалістів.
3. Не варто говорити, що все само по собі пройде або все буде добре.
4. Не лякатися і не панікувати.

Будь-яке ігнорування може перейти в такі супутні патологічні порушення:

- депресивний розлад (50-70% випадків);

- тривожні розлади;
- алкогольна, наркотична залежність;
- синдром хронічного болю;
- психосоматика (вплив психічних факторів на виникнення і подальшу динаміку соматичних (тілесних) захворювань).

Психологи наголошують: суспільство треба навчити правильній поведінці і ставленню до колишніх бійців і зазначають, що їхня психологічна адаптація може тривати роками. Далеко не кожен боєць зізнається в проблемах з адаптацією до мирного життя. 40% демобілізованих можуть зіткнутись із посттравматичним стресовим розладом. Ситуація ризику, в якій вони перебували, не минає безслідно для психіки. Наскільки різючими будуть зміни, залежить від самої людини і гостроти її переживань. Суспільство не повинно займати пасивну позицію, навіть на побутовому рівні кожен може допомогти бійцям звикати до мирного життя: не відводити погляд у транспорті, посміхнутись на вулиці, вислухати, якщо боєць хоче поговорити. Коли ми зустрічаємо людину, яка проявляє агресію, не можна тікати, не можна переривати розмову, бо це сприймається як таке, що суспільство не хоче його приймати. Слід намагатись знизити рівень агресії через прийняття його позиції. Погоджуватись кивком голови, знижувати тон голосу, використовувати фрази типу «Так, я тебе розумію». Проявляти свою повагу навіть до людини, яка перебуває в нетверезому стані. Повага, терпіння, прийняття – ось чого демобілізовані бійці чекають від нас. Є питання, які не можна ставити ні в якому разі, наприклад, «Чи доводилось тобі вбивати?» Це й так зрозуміло, бо до завдань військового входить володіння зброєю. Він не вбивав, він виконував військовий обов'язок.