

ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ САМОДОПОМОГИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Українцям, що вимушено
покинули свої домівки



Deaconess
Foundation

Зміст

- ♡ Для кого ця брошура і як нею користуватися
- ♡ Коли слід звернутися до психолога
- ♡ Як підтримати людину в стресі
- ♡ Як допомогти собі заспокоїтись
- ♡ Як допомогти собі через тіло
- ♡ Почуття провини
- ♡ Як турбуватись про себе
- ♡ Як допомогти дитині в складних почуттях
- ♡ Як говорити з дітьми про смерть
- ♡ Як підтримувати дітей під час війни

ДЛЯ КОГО ЦЯ БРОШУРА І ЯК НЕЮ КОРИСТУВАТИСЯ

ВІЙНА, ПЕРЕЇЗД В ІНШУ КРАЇНУ, НЕМОЖЛИВІСТЬ
ВИРАЗИТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ ЧЕРЕЗ НЕВІДОМУ МОВУ,
ВІДСУТНІСТЬ ЗВИЧНИХ ОПОР І БЛИЗЬКОГО ОТОЧЕННЯ,
НЕОБХІДНІСТЬ ПОЧИНАТИ НОВЕ ЖИТТЯ...

ЦЕ ЛИШЕ ЧАСТИНА ТОГО, З ЧИМ ЗАРАЗ ДОВОДИТЬСЯ
СТИКАТИСЬ УКРАЇНЦЯМ, ЩО ВИМУШЕНО ПОКИНУЛИ
СВОЇ ДОМІВКИ.

МИ МОБІЛІЗУЄМОСЬ ЗАДЛЯ ВИЖИВАННЯ В НЕВІДОМИХ
УМОВАХ, ВСІ СИЛИ ЙДУТЬ НА АДАПТАЦІЮ ДО НОВОГО,
ПРИ ТОМУ НА ДРУГИЙ ПЛАН ВИХОДИТЬ НАШЕ
САМОПОЧУТТЯ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПСИХОЛОГІЧНЕ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ.

МИ НЕ ЗАВЖДИ ПОМІЧАЄМО СИГНАЛИ, ЯКІ ПОСИЛАЄ
НАМ ТІЛО. НЕ ВВАЖАЄМО ЗА ПОТРІБНЕ ЗВЕРНУТИСЬ ЗА
ДОПОМОГОЮ. ЧАСТО ІГНОРУЄМО СЕБЕ І СВОЇ
ПОТРЕБИ.

У ЦІЙ БРОШЮРІ Є РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЩОБ
ЗОРІЄНТУВАТИСЬ І НЕ ПРОПУСТИТИ ВАЖЛИВІ
МОМЕНТИ. КРІМ ТОГО, ВОНИ ДОПОМОЖУТЬ
НАВЧИТИСЬ ПІДТРИМУВАТИ СЕБЕ ТА ІНШИХ. ЗАРАЗ, ЯК
І В БУДЬ-ЯКИЙ ІНШИЙ ЧАС, ЦЕ НАДЗВИЧАЙНО
ВАЖЛИВО.

ПЕРЕД КОЖНОЮ ІЛЮСТРАЦІЄЮ Є КОРОТКЕ
ПОЯСНЕННЯ ЯК З НЕЮ ПРАЦЮВАТИ.

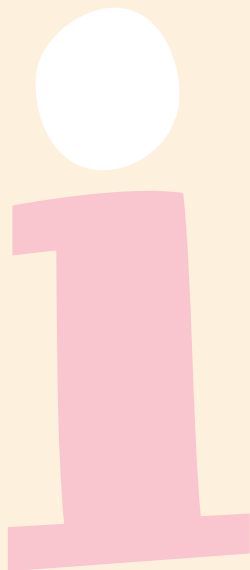
ЗВІСНО, ЦЕ НЕ ВІДМІНЯЄ І НЕ ЗАМІНЮЄ ПОВНОЦІННУ
РОБОТУ З ПСИХОЛОГОМ ЧИ ПСИХОТЕРАПЕВТОМ. АЛЕ
ЦЕ МОЖЕ БУТИ ВДАЛИМ ПОЧАТКОМ РОБОТИ З СОБОЮ.

ЧАСТО В МЕНЕ ЗАПИТУЮТЬ "КОЛИ ВАРТО
ЗВЕРНУТИСЬ ДО ПСИХОЛОГА?".

ГОЛОВНИЙ КРИТЕРІЙ, ЯКИЙ БИ Я ВИДІЛИЛА – ЦЕ
ЯКІСТЬ ВАШОГО ЖИТТЯ. ЯКЩО ВОНА НЕ
ЗАДОВІЛЬНЯЄ ВАС, ЯКЩО ХОТІЛОСЬ БИ ПО-
ІНШОМУ / ЛЕГШЕ / КРАЩЕ / ЦІКАВІШЕ /
ЗРОЗУМІЛІШЕ - ЧУДОВИЙ МОМЕНТ ДЛЯ ЗВЕРНЕННЯ.

ТА, ЗВІСНО, Є І ТАКІ СИМПТОМИ, ЯКІ ВАРТО БУЛО Б
НЕ ІГНОРУВАТИ І ВІДРАЗУ ЗВЕРНУТИСЬ ДО
СПЕЦІАЛІСТА, ОСОБЛИВО ЯКЩО ЇХ ДЕКІЛЬКА.

ТОЖ, Я ВИДІЛИЛА ВАЖЛИВІ, НА МІЙ ПОГЛЯД,
МОМЕНТИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ВАМ
ЗОРІЄНТУВАТИСЬ.



Коли слід звернутися до психолога?

Відсутність апетиту

Нав'язливі думки

Постійне пригнічення

Панічні атаки

Висока тривожність

Суїцидальні думки

Неконтрольована злість

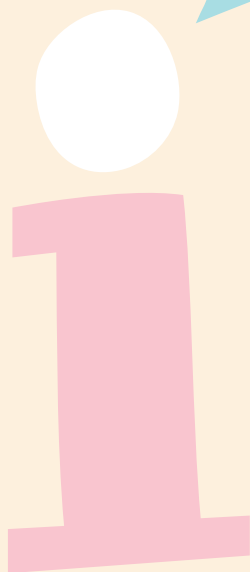
Незадоволення життям

Поганий сон

Неможливість відчувати приємні емоції

СТРЕС Є НЕВІД'ЄМНОЮ ЧАСТИНОЮ ЖИТТЯ. ПСИХІКА МАЄ МЕХАНІЗМИ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ. ПРОТЕ, КОЛИ ЙОГО ДУЖЕ БАГАТО І РІВЕНЬ НАДЗВИЧАЙНО ВИСОКИЙ, САМОТУЖКИ ПОДОЛАТИ НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ БУВАЄ НЕЙМОВІРНО ВАЖКО.

ПІДТРИМКА І РОЗУМІННЯ ІНШИХ Є БЕЗЦІННОЮ СКЛАДОВОЮ ВИХОДУ ЗІ СТРЕСУ. ТОЖ, ТУТ ВИ ЗНАЙДЕТЕ ОСНОВНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ТОМУ, ЯК САМЕ ВИ МОЖЕТЕ ВЗАЄМОДІЯТИ З ТИМИ, ХТО ПЕРЕБУВАЄ ЗАРАЗ В СТРЕСІ.



Як підтримати людину, що переживає стрес

Будьте поряд

Будьте чесними, не говоріть того, чого не знаєте напевно (наприклад, що все буде добре). Проте, дайте зрозуміти, що ви поряд і готові підтримувати в цьому непростому періоді.

Не знецінюйте переживан

Ми усі по-різному переживаємо ту чи іншу подію, і те, що для вас є незначним, для когось може бути справжньою трагедією. Скажіть, що ці почуття нормальні і важливі, якщо у вас були схожі-поділіться своїм досвідом.

Співпереживайте

Якщо ви готові бути тією людиною, що зможе вислухати-скажіть про це. Інколи важливо просто поговорити про наболіле. Діліться і своїми переживаннями.

Поважайте особистий простір

Цікавтесь про те, яким способом ви можете підтримати, що на даний момент хотілося б. Не наполягайте при відмові.

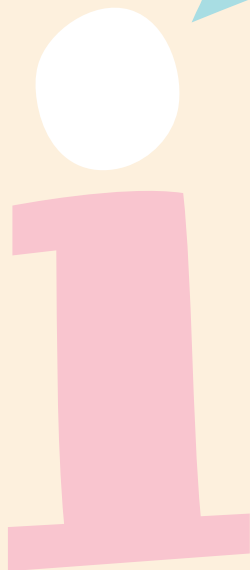
Підтримуйте досягнення

Помічайте з чим вдається справлятися, які успіхи досягаються, навіть якщо вони незначні і говоріть про це, хваліть.

ІНКОЛИ БУВАЄ ТАК, ЩО НАМ ВАЖКО ЗАЛИШАТИСЬ В "ТУТ І ЗАРАЗ". МИ ТО В МИНУЛОМУ, КОЛИ ЗАХЛЬОСТУЮТЬ ПЕРЕЖИВАННЯ ПРО ТЕ, ЩО З НАМИ БУЛО, ЯК БИ ВАРТО БУЛО ЗРЕАГУВАТИ ПО-ІНШОМУ І Т.Д., АБО Ж МИ В МАЙБУТНЬОМУ, КОЛИ Є ТРИВОЖНІ ХВИЛЮВАННЯ ПРО ТЕ, ЩО ОЧІКУЄ НАС ДАЛІ, ЧИ ЗМОЖЕМО МИ З ЦИМ СПРАВИТИСЬ...

ЗВІСНО, ТАКІ ДУМКИ МАЮТЬ МІСЦЕ БУТИ, БО ВОНИ ДАЮТЬ НАМ МОЖЛИВІСТЬ ПРОАНАЛІЗУВАТИ МИНУЛИЙ ДОСВІД І ПІДГОТУВАТИСЬ ДО МАЙБУТНЬОГО.

АЛЕ, ЯКЩО ВОНИ НАДТО ТРИВАЛІ І ЦЕ ЗАВАЖАЄ ЖИТИ В ТЕПЕРІШНЬОМУ- РЕКОМЕНДУЮ ПІДШУКАТИ ДЛЯ СЕБЕ СПОСІБ "ЗАЗЕМЛЯТИСЯ".



ЯК ДОПОМОГТИ ЗАСПОКОЇТИСЬ

собі і не тільки

ПОВІЛЬНЕ І
ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ

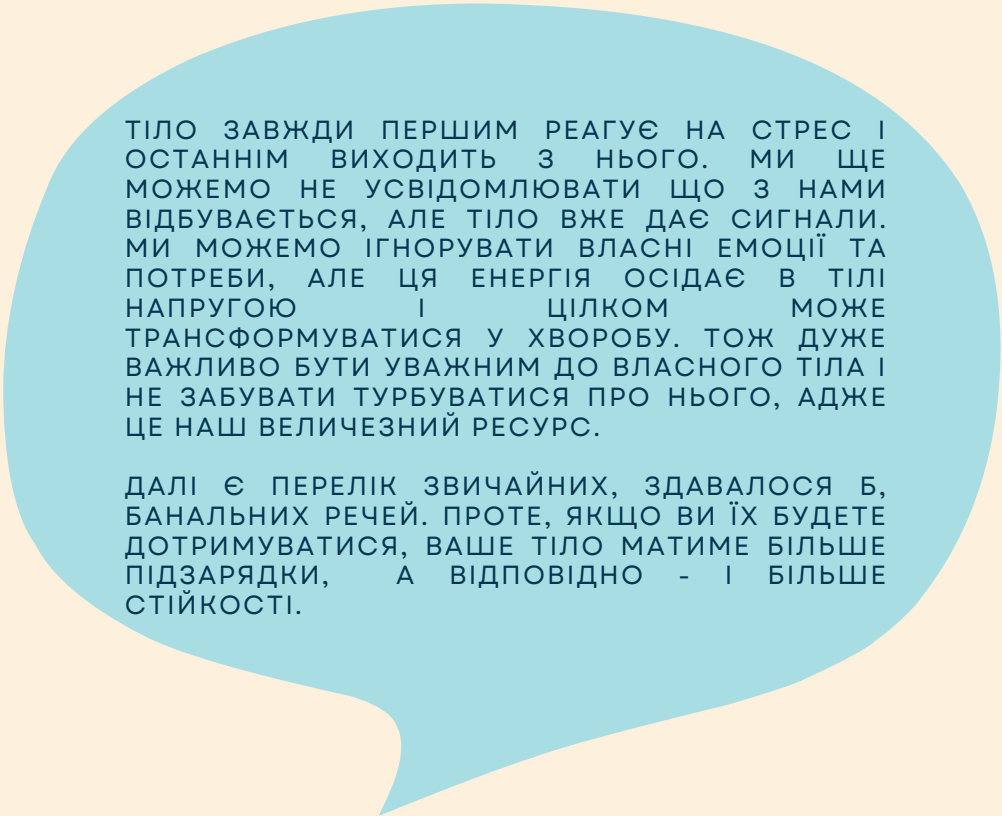
ПОВОРУШІТЬ
ПАЛЬЦЯМИ НІГ,
ВІДЧУЙТЕ ОПОРУ
ПІД НОГАМИ

НАГАДАЙТЕ СОБІ,
ЩО ЦЕЙ СТАН
МИНЕ

ПОЧЕРГОВЕ ЗЖИМАННЯ \ РОЗЖИМАННЯ М'ЯЗІВ
(МОЖНА ЗЖИМАТИ \ РОЗЖИМАТИ ПАЛЬЦІ НІГ ЧИ РУК, М'ЯЗИ
ОБЛИЧЧЯ АБО ВСЬОГО ТІЛА)

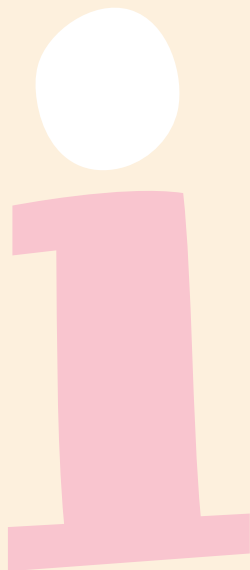
ЗАЕМЛЯЮЧА ВПРАВА . ЗНАЙДІТЬ:

- 5 РІЗНИХ КОЛЬОРІВ, ЩО ЗАРАЗ БАЧИТЕ
- 4 РІЗНИХ ТЕКСТУРИ, ЩО МОЖЕТЕ ДОТОРКНУТИСЬ
- 3 РІЗНИХ ЗВУКИ, ЩО МОЖЕТЕ ПОЧУТИ ЗАРАЗ
- 2 ЗАПАХИ, ЩО ВІДЧУВАЄТЕ ТЕПЕР
- 1 СМАК, ЯКИЙ МОЖЕТЕ СПРОБУВАТИ НЕГАЙНО



ТІЛО ЗАВЖДИ ПЕРШИМ РЕАГУЄ НА СТРЕС І ОСТАННІМ ВИХОДИТЬ З НЬОГО. МИ ЩЕ МОЖЕМО НЕ УСВІДОМЛЮВАТИ ЩО З НАМИ ВІДБУВАЄТЬСЯ, АЛЕ ТІЛО ВЖЕ ДАЄ СИГНАЛИ. МИ МОЖЕМО ІГНОРУВАТИ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ ТА ПОТРЕБИ, АЛЕ ЦЯ ЕНЕРГІЯ ОСІДАЄ В ТІЛІ НАПРУГОЮ І ЦІЛКОМ МОЖЕ ТРАНСФОРМУВАТИСЯ У ХВОРОБУ. ТОЖ ДУЖЕ ВАЖЛИВО БУТИ УВАЖНИМ ДО ВЛАСНОГО ТІЛА І НЕ ЗАБУВАТИ ТУРБУВАТИСЯ ПРО НЬОГО, АДЖЕ ЦЕ НАШ ВЕЛИЧЕЗНИЙ РЕСУРС.

ДАЛІ Є ПЕРЕЛІК ЗВИЧАЙНИХ, ЗДАВАЛОСЯ Б, БАНАЛЬНИХ РЕЧЕЙ. ПРОТЕ, ЯКЩО ВИ ЇХ БУДЕТЕ ДОТРИМУВАТИСЯ, ВАШЕ ТІЛО МАТИМЕ БІЛЬШЕ ПІДЗАРЯДКИ, А ВІДПОВІДНО - І БІЛЬШЕ СТІЙКОСТІ.



Як ми можемо допомогти собі в кризових ситуаціях через тіло

Глибоке та спокійне дихання (4-5хв)

Здорова їжа, часте пиття теплої води

Сон, відпочинок на природі

Щоденні ритуали, спорт

Почергове зжимання/розжимання м'язів

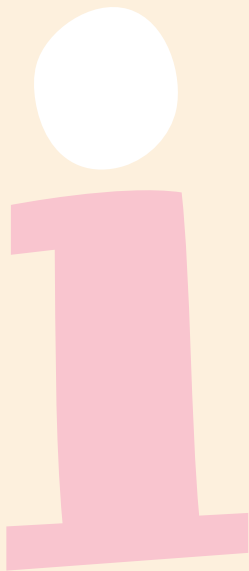
Протрушування тіла, масаж, танці

ПРОВИНА - ДОСИТЬ СКЛАДНЕ ПОЧУТТЯ, ЯКЕ СУТТЄВО ВПЛИВАЄ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ.

В ТЕПЕРІШНІХ УМОВАХ ЧИМАЛО УКРАЇНЦІВ ПЕРЕЖИВАЮТЬ СЕБЕ ВИННИМИ (ЧЕРЕЗ ВИЇЗД З УКРАЇНИ, ЧЕРЕЗ НЕМОЖЛИВІСТЬ ВИВЕЗТИ ТВАРИН З СОБОЮ, ЧЕРЕЗ ВТРАТУ БЛИЗЬКИХ І Т.Д) ІНКОЛИ ЦЕ ВИНИКАЄ ЧЕРЕЗ ЧИЇСЬ ПРЯМІ ЧИ НЕПРЯМІ ЗВИНУВАЧЕННЯ, А ІНКОЛИ МИ ВІШАЄМО НА СЕБЕ ЦЕ ВЛАСНОРУЧ, ТОМУ ЩО Є ІДЕЯ ПРО ТЕ, ЯК БИ МИ МАЛИ ЗРОБИТИ "ПРАВИЛЬНО". ТА ЦЕ ЛИШЕ ІДЕЯ, ОСКІЛЬКИ МИ УСІ ЖИВІ ЛЮДИ,ЯКІ ІНКОЛИ ПОМИЛЯЮТЬСЯ.

ЧАСТО ЗА ПРОВИНОЮ СТОІТЬ ІНШЕ ПОЧУТТЯ, ЯКЕ НЕМОЖЛИВО ПОБАЧИТИ ЧИ ПРОЖИТИ. НАПРИКЛАД, ГОРЕ, СТРАХ, БЕЗСИЛЛЯ. І НАЙКРАЩІЙ СПОСІБ ОБІЙТИСЬ З ЦИМ - ДОЗВОЛИТИ СОБІ ВІДЧУВАТИ ТЕ, ЩО Є ВСЕРЕДИНІ. А ДЛЯ ПОЛЕГШЕННЯ ПЕРЕЖИВАНЬ ВАРТО СПРОБУВАТИ ПЕРЕВЕСТИ ЦЕ В ДІЮ.

В НАСТУПНІЙ ІЛЮСТРАЦІЇ Є СХЕМА, ЯКА ДОПОМОЖЕ РОЗІБРАТИСЯ ТРОХИ КРАЩЕ.



ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ. ЩО РОБИТИ?

На що схоже моє відчуття провини?

Як воно відчувається в тілі?



Хто мені сказав що я винна\винен?



Перед ким я винна\винен?



Що саме я зробила\зробив поганого?



Чи могла\міг я на той час зробити по-іншому
(зважаючи на обставини, свій внутрішній стан і
розуміння наслідків)?



Що я можу зробити зараз, зважаючи на мій
теперішній стан і розуміння ситуації?

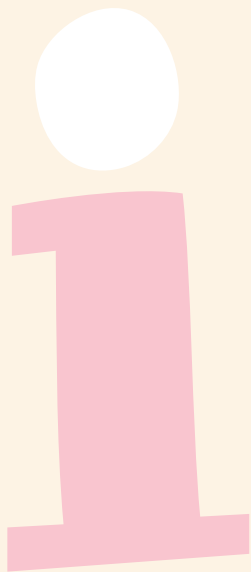


Дійте

ТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ ЦЕ НЕ РОЗКІШ І НЕ ПРИМХА, ЦЕ НЕОБХІДНІСТЬ, ОСОБЛИВО В УМОВАХ СТРЕСУ. ВІД ЦЬОГО НАПРЯМУ ЗАЛЕЖИТЬ ЯК НАДОВГО НАС ВИСТАЧИТЬ, ПРОТЕ, ДЛЯ КОЖНОГО З НАС ТУРБОТА Є ІНДИВІДУАЛЬНОЮ. ДЛЯ КОГОСЬ ЦЕ СХОДИТИ В СПА, ДЛЯ КОГОСЬ ПОЇСТИ ЗДОРОВУ ЇЖУ, ДЛЯ КОГОСЬ ПОЧИТАТИ УЛЮБЛЕНУ КНИГУ, А ДЛЯ КОГОСЬ-НАВЧИТИСЬ ГОВОРИТИ "НІ".

ПОДУМАЙТЕ ПРО ТЕ, ЩО ДЛЯ ВАС ОЗНАЧАЄ ТУРБОТА?ЩО ЗА ОСТАННІЙ ТИЖДЕНЬ ВИ ЗРОБИЛИ ДЛЯ СЕБЕ, З ТУРБОТОЮ ПРО СЕБЕ?

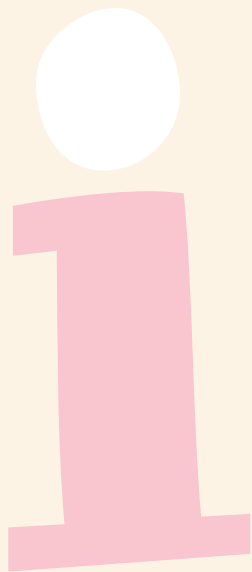
А ТЕПЕР ЗАПИШІТЬ СПИСОК ТОГО, ЩО ВИ МОЖЕТЕ ПОЧАТИ РОБИТИ ДЛЯ СЕБЕ ПРЯМО ЗАРАЗ. ДОПОВНЮЙТЕ СПИСОК ТОДІ, КОЛИ ЗНАХОДИТИМЕТЕ ЩОСЬ НОВЕ, ПРИЄМНЕ.



МИ ЗАВЖДИ ХОЧЕМО УБЕРЕГТИ ДІТЕЙ ВІД СКЛАДНОЩІВ ЦЬОГО СВІТУ, ВПЕВНЕНО ДУМАЮЧИ, ЩО ЦЕ МОЖЛИВО. ІНКОЛИ НАВІТЬ ЗНЕЦІГЮЄМО ДИТЯЧІ ПЕРЕЖИВАННЯ, АДЖЕ, ЗДАВАЛОСЯ Б, ВОНИ СТОСУЮТЬСЯ ТАКИХ ДРІБНИЦЬ...

ПРОТЕ, КОЖНА ДИТИНА, ВТІМ, ЯК І ДОРΟΣЛА ЛЮДИНА, ПОТРЕБУЄ ПІДТРИМКИ І РОЗУМІННЯ, НАВІТЬ В НАЙНЕЗНАЧНІШИХ (НА НАШ ПОГЛЯД) СИТУАЦІЯХ. ЩО ВЖЕ ГОВОРИТИ ПРО ТЕМИ ВІЙНИ, ВТРАТИ, СМЕРТІ, РОЗЧАРУВАННЯ, ЯКІ Є СКЛАДНИМИ В ПЕРЕЖИВАННЯХ НАВІТЬ ДЛЯ НАС, ДОРΟΣЛИХ.

ТОЖ, Я ПІДГОТУВАЛА ДЛЯ ВАС ДЕЯКІ ПІДКАЗКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ВАМ КРАЩЕ ВЗАЄМОДІЯТИ ЗІ СВОЇМИ ДІТЬМИ В МОМЕНТАХ, КОЛИ ВОНИ МАЮТЬ НЕПРОСТІ ПОЧУТТЯ.



Як допомогти дитині проживати непрості почуття

01.

Будьте на одному рівні з дитиною, розмовляйте спокійно і впевнено. Зараз ви-опора для дитини.

02.

Спробуйте допомогти дитині ідентифікувати її емоції, називаючи їх

03.

Проявіть розуміння до причини виникнення цих почуттів і поясніть що відчувати це – нормально. Якщо у вас є схожі емоції- поділіться ними.

04.

запропонуйте дитині прожити цей непростий стан разом, запитайте чого б їй зараз хотілось.

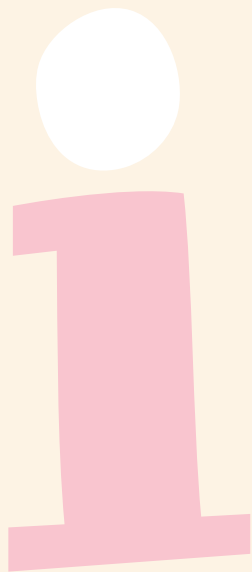
05.

будьте готові і до відмови. В такому разі попередьте дитину, що ви поряд і зможете підтримати її, коли в неї виникне на це бажання

ТЕМА СМЕРТІ ДОСИТЬ ТАБУЙОВАНА В НАШОМУ СУСПІЛЬСТВІ, ОСОБЛИВО КОЛИ ЦЕ СТОСУЄТЬСЯ ДІТЕЙ. ЗАЗВИЧАЙ МИ ІГНОРУЄМО ЇЇ, АБО Ж МАКСИМАЛЬНО ШВИДКО ПЕРЕКЛЮЧАЄМОСЬ З НЕЇ НА ІНШУ, ПОЗИТИВНІШУ. І ЦЕ ЗРОЗУМІЛО, АДЖЕ В ТАКОМУ ПИТАННІ БАГАТО СТРАХУ, НЕРОЗУМІННЯ, НЕВИЗНАЧЕНОСТІ. ТОЖ БУТИ ВПЕВНЕНИМ ТУТ ДОСИТЬ СКЛАДНО.

АЛЕ РЕАЛЬНІСТЬ ТАКА, ЩО НЕЗАЛЕЖНО ВІД ТОГО ХОЧЕМО МИ ГОВОРТИ ПРО ЦЕ ЧИ НІ, СМЕРТЬ ПРИХОДИТЬ, ОСОБЛИВО БАГАТО ЇЇ У ВОЄННИЙ ЧАС.

ТОЖ, ДАВАЙТЕ СПРОБУЄМО ГОВОРТИ ПРО ЦЕ, ТИМ САМИМ ЗМЕНШУЮЧИ НАПРУГУ І ТРИВОГУ ВСЕРЕДИНІ.



Як говорити з дітьми про смерть тримати

Довіра

Говорити з дитиною на цю тему краще близькій людині, якій вона довіряє. Підготуйтеся до розмови, щоб говорити впевнено і спокійно.

Пояснення

Будьте готові до питань. Пояснюйте цю тему так, як ви самі розумієте, але доступними словами для віку дитини. Якщо це можливо – тримайте дитину за руку і дивіться в очі.

Чесність

Не варто уникати тему смерті рідних, дитині важливо розуміти що відбувається. Повідомляти про смерть важко, але необхідно.

Не чекайте підходящого віку для дитини.

Прощання

Розкажіть дитині про похорон (якщо вона є), запитайте чи хотіла б вона прийти. Будь-яка відповідь нормальна, дозвольте їй. Дитина має право на прощання. Також можна написати прощальний лист.

Прийняття

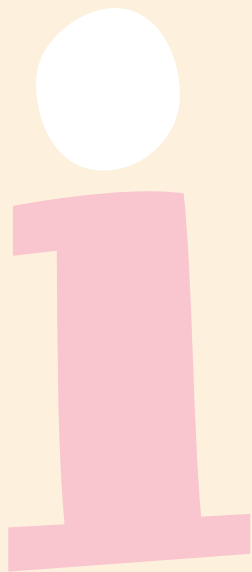
Будьте готовими до бурхливих емоцій дитини. Не варто зупиняти її в цьому. Краще дати можливість прожити ці переживання з вами, будьте поряд, давайте тілесний контакт, не обмежуйте в часі.

Пам'ять

Згадуйте приємні моменти про цю людину, наголосіть що вона завжди житиме у вашій пам'яті, пофантазуйте що б вона могла сказати дитині хорошого. Залишіть якийсь предмет на згадку.

ЧИМАЛО УКРАЇНЦІВ З ПОЧАТКОМ ВІЙНИ ВИЇХАЛИ ЗА МЕЖІ КРАЇНИ, РЯТУЮЧИ ДІТЕЙ. БЕЗПЕКА І ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ-ВАЖЛИВИЙ ПРІОРИТЕТ. ЗАДЛЯ ЦЬОГО ХОЧЕТЬСЯ ВТЕКТИ ПОДАЛИ ВІД ВІЙНИ І БІЛЬШЕ НІКОЛИ ПРО НЕЇ НЕ ЗГАДУВАТИ. АЛЕ, КРІМ ФІЗИЧНОЇ БЕЗПЕКИ НЕ МЕНШ ВАЖЛИВИМ Є ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.

ЯК ВАРТО ПОЯСНЮВАТИ ДИТИНІ СКЛАДНІ ТЕМИ, ЯК ЗМЕНШУВАТИ ТРИВОЖНІСТЬ І ЩО ГОВОРИТИ ПРО МАЙБУТНЄ-В НАСТУПНІЙ ІЛЮСТРАЦІЇ.



Як підтримати дітей під час війни

”

Будь зі мною чесним. Поясни як ти розумієш все те, що з нами відбувається, але на доступній мені мові. Це допоможе мені зрозуміти світ.

Мені важливо знати, що ми справимось з усім, що нас чекає. Покажи мені те, що є для нас опорою прямо зараз. Це дасть мені відчуття безпеки.

”

”

Попереджай мене про те, що будемо робити найближчим часом. Нехай там буде і те, що ми звикли робити.

Це зменшить мою тривожність.

Вам би хотілось дружити з
фінською сім'єю?

Дізнайтесь більше,
перейшовши по QR-коду



hdl.fi/perheiden-parissa

Підготувала Вікторія Іванова,
з любов'ю до українців



**Deaconess
Foundation**