

Помощь с психологическими последствиями конфликта

Что я могу сделать, чтобы помочь себе справиться с конфликтом?

- Помните, что чувствовать страх, грусть, беспомощность и тревогу в такой ситуации вполне нормально. Эти чувства не являются признаком слабости.
- Выражайте свои чувства.
- Попробуйте отвлечь себя какой-нибудь задачей, если вы находитесь в состоянии потрясения.
- Насколько это возможно, поддерживайте нормальный распорядок дня.
- Следите за новостями, но ограничьте доступ к фотографиям и видео.
- Практикуйте медленное дыхание, чтобы уменьшить физическое напряжение в теле.

Как я могу помочь своему ребенку и другим людям?

- Будьте честны и информируйте детей о ситуации
- Расскажите своим детям и близким, что вы делаете, чтобы справиться с ситуацией, и попросите их поделиться идеями о том, как вы можете поддерживать друг друга.
- Напомните своим детям и близким, что в это время совершенно нормально чувствовать тревогу или подавленность.

Помощь с психологическими последствиями конфликта

Как конфликт влияет на нас психологически?

- Иногда, в условиях конфликта, мы можем находиться «режиме выживания». Мы можем начать испытывать психологические последствия конфликта намного позже.
- Иногда мы можем прийти в состоянии потрясения сразу же, что может повлиять на нашу способность справляться с ситуацией по мере ее развития.
- Люди, непосредственно не находящиеся в зоне конфликта, могут также пережить косвенную травму, если они читали или слышали об опыте тех, кто находился в зоне конфликта.

Какие признаки потрясения или травмы?

Потрясение и травма могут принимать разные формы

- Чувство парализованности или неспособности что-либо делать
- Ощущение, будто вы находитесь в состоянии «повышенной готовности» к признакам опасности
- Постоянные мысли о ситуации и беспокойство о том, что может произойти
- Физические признаки беспокойства или паники (учащенное сердцебиение, одышка, бессонница)
- Кошмары или повторяющиеся воспоминания о ситуации
- Ощущение «оцепенения», «отключения» эмоций и мышления

Упражнение "заземление" - 1

Когда мы находимся в кризисе, наша нервная система часто перегружена. В результате мы можем стать более тревожными, напряженными; с трудом обрабатывать новую информацию и испытывать рефлекс испуга. Чтобы сохранить нашу энергию и помочь себе, мы практикуем упражнения на заземление, используя следующие пять шагов:



Дайте имя вашему опыту

1

Например, вы услышали громкий звук или близкий человек не сразу ответил на ваше сообщение. Когда вы описываете свой опыт, важно, чтобы вы буквально излагали факты. Например, мой близкий человек не ответил на мое сообщение.

Обратите внимание на то, что вы чувствуете в теле

2

Стрессовые ситуации могут изменить ощущения в теле. Например, если ваш близкий человек не ответил на ваше сообщение, у вас может увеличиться частота сердцебиения, вы можете почувствовать напряжение в плечах или дрожь.

Обратите внимание на изменения в теле, и опишите фактически, что чувствуете. Например, «стеснение в груди, и частое сердцебиение», а не «грудь сдавливает тисками».

Упражнение "заземление" - 2

Дыхание для уменьшения дискомфорта

3

Если у вас есть таймер на часах или телефоне, установите его на одну минуту. Если нет, сосчитайте до 60, медленно дыша и концентрируясь на своем дыхании. С каждым выдохом представьте, что часть вашего тела (например, грудь) расширяется и расслабляется все больше и больше. Выполняйте это упражнение по 1 минуте для каждой части тела, где вы чувствуете дискомфорт (например, одну минуту - чтобы расслабить плечи; одну минуту - чтобы расслабить грудь и т. д.).

Заземление

4

Закончив дыхательные упражнения, обратите внимание на ощущения в ногах или руках. Обратите внимание на ваше окружение. Обратите внимание, где вы находитесь. Спросите себя, где я сейчас? В эту самую секунду - в безопасности ли я? Если ответ отрицательный, сначала сосредоточьтесь на том, чтобы добраться до безопасного места, например, в убежище, а затем повторите это упражнение.

Что вам нужно сделать сейчас?

5

Сосредоточьтесь на том, чтобы делать что-то полезное для других людей или оставаться продуктивным. Сосредоточение внимания на помощи другим людям поможет вам лучше справиться с ситуаций.

Если вам нужно с кем-то поговорить, позвоните или напишите сообщение на линию украинской кризисной поддержки: 7333. Это бесплатно и конфиденциально <https://lifelineukraine.com/>

Эмпатический дистресс



Когда мы смотрим новости об ужасных трагедиях в Украине, когда слышим о том, как близкие нам люди страдают, как мучаются незнакомые нам люди, мы можем очень сильно переживать.

Эти переживания называются эмпатическим дистрессом.

Почему мы испытываем эмпатический дистресс?

Мы рождаемся, чтобы заботиться друг о друге. Мы чувствуем эмпатию, потому что сопереживание другим людям позволяет нам выжить.

Что может помочь с эмпатическим дистрессом?

1. Положите руку на сердце
2. В течении минуты сосредоточьтесь на своем дыхании.
3. Теперь сосредоточьтесь на вдохе. Каждый раз, когда вы вдыхаете, представляйте, как вдыхаете силу, устойчивость и исцеление в свое тело. Представьте, что вы исцеляете свое тело с каждым вдохом.
4. Теперь сосредоточьтесь на выдохе. С каждым выдохом представляйте, что посылаете исцеляющую и защитную энергию страдающим людям, как бы создавая с каждым своим выдохом вокруг них защитную энергию.
5. Продолжайте. Вдох - для себя, выдох - для тех, кто страдает. Вдыхайте силу, стойкость и исцеление для себя, а затем выдыхайте исцеление, стойкость и защиту для других.

Если вам нужно с кем-то поговорить, позвоните или напишите сообщение на линию украинской кризисной поддержки: 7333. Это бесплатно и конфиденциально <https://lifelineukraine.com/>

Кратковременное немедленное облегчение при сильном стрессе

Что вы можете сделать, когда находитесь в состоянии потрясения/сильном волнении/ эмоциональном параличе. Вам нужно переключить своё внимание с мыслей на действия, описанные внизу:



- 1. Действия**, движения тела - например, сделайте что-то по дому, уберите комнату, приготовьте еду, переставьте мебель. Рисование, прогулка, танцы, душ, массажи рук и ног. Сделайте дома йогу и другие физические упражнения.
- 2. Сфокусируйтесь на помощи другим.**
- 3. Успокойте себя** - Попробуйте отвлечься с помощью просмотра успокаивающего фильма/ программы или прослушивания музыки.
- 4. Отвлеките мозг:** считайте от ста семёрками; вспомните и расскажите стихотворение; назовите 10 цветов в комнате; назовите название всей мебели, что сейчас видите вокруг себя; назовите 10 африканских животных, кроссворд.
- 5. Задействуйте свои пять чувств:** что вы видите, что слышите, что можете потрогать, запах, что можете попробовать на вкус.

