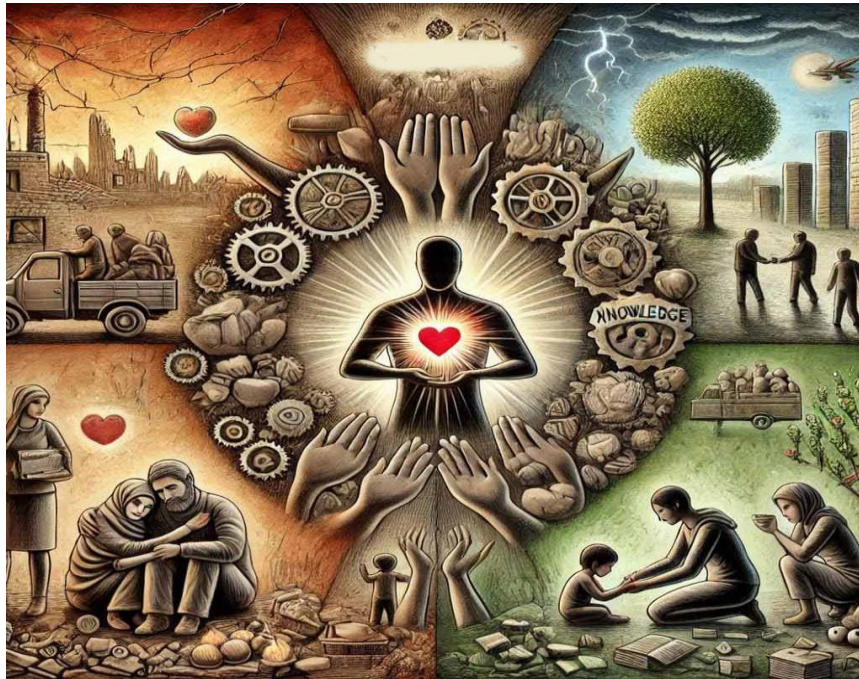


**Збереження спокою та
емоційної рівноваги в умовах війни
(до Всесвітнього дня здоров'я.)**



В умовах війни здатність зберігати емоційну стійкість стає не просто бажаною, а життєво необхідною. Вона допомагає впоратись зі стресом, кризою та невизначеністю. Тому важливо навчитися керувати своїми емоціями та розвивати стійкість до стресу у такі важкі часи.

“Як би ми не були “готові до того, що зараз відбувається, неможливо нормально сприймати те, що з 2022 року ми чуємо слово “війна”. Усі реакції, які виникали у вас сьогодні вранці чи виникають зараз, – абсолютно природні й не варто відчувати за це провину” залежно від провідного типу нашої нервової системи, коли почули страшне слово чи звуки сирени, у когось почалася паніка, у когось почастишало серцебиття, когось почало “трясти”, хтось метушився чи завмирав, а хтось почав плакати...

У нинішній ситуації надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати й акумулювати свої сили для підтримки родини та країни. Це вкрай складно в обставинах, що наразі відбуваються.

Що таке емоційна стійкість і чому вона важлива?

Емоційна стійкість – це здатність адаптуватися до складних обставин, швидко відновлюватися після важких подій і зберігати психологічну витримку у складних ситуаціях. Вона включає здатність ефективно керувати своїми емоціями, знаходити ресурси для подолання труднощів і підтримувати ясність мислення, навіть коли все навколо здається неконтрольованим.

Під час війни, коли загроза є постійною і реальною, а невизначеність виснажує, емоційна стійкість допомагає зберегти внутрішній баланс. Людина, яка має високу емоційну регуляцію, здатна знаходити вихід навіть у найскладніших ситуаціях, а також підтримувати інших, допомагаючи їм зберігати спокій і впевненість.



Як розвивати емоційну стійкість: практичні поради

Щоб впоратись зі стресом важливо:

- прийняти реальність та сфокусуватись на тому, що можна контролювати;
- розвинути навички емоційної регуляції;
- підтримувати соціальні зв'язки;
- вміти справлятися зі стресом.
-

Прийняття ситуації

Прийняття того, що трапилось, є першим кроком до розвитку емоційної стійкості. Але це не означає змиритися з тим, що відбувається, а швидше зрозуміти, що є аспекти, на які ви не можете вплинути. Таким чином вдасться знизити рівень тривожності, яка виникає через бажання контролювати неконтрольоване. Зосередьтеся на тих речах, на які ви можете вплинути: своє ставлення, поведінку, реакцію на події. Такий підхід допомагає зберегти емоційну рівновагу і психологічну стійкість у складних умовах.

Розвиток навичок емоційної регуляції

Емоційна регуляція є ключовою частиною емоційної стійкості. Вона означає здатність контролювати свої реакції, не дозволяючи їм захоплювати розум і впливати на рішення. Одна з найпростіших і водночас ефективних технік

опанувати себе – глибоке дихання. Спробуйте зосередитися на вдихах і видихах. Ця практика допомагає розслабити тіло і розум та знизити рівень стресу. Іншими ефективними техніками є медитація та йога. Вони покращують концентрацію та надають змогу зберегти емоційну рівновагу. Наприклад, медитація вчить зосереджуватися на теперішньому моменті, не відволікаючись на негативні думки, а йога сприяє гармонії між тілом і розумом та допомагає зберегти внутрішній спокій.

Вміння справлятися зі стресом

Вміння справлятися зі стресом – ще один важливий аспект емоційної стійкості. Стрес під час війни є неминучим, але важливо навчитися правильно на нього реагувати. Окрім медитації та йоги, існує безліч інших способів, які дозволяють керувати своїми емоціями. Наприклад, фізичні вправи сприяють виробці ендорфінів – гормонів, які підвищують настрій. Важливо також приділяти увагу релаксації – знайдіть час для відпочинку навіть у складних умовах, щоб відновити сили та енергію.

Вплив фізичного здоров'я на емоційну стійкість

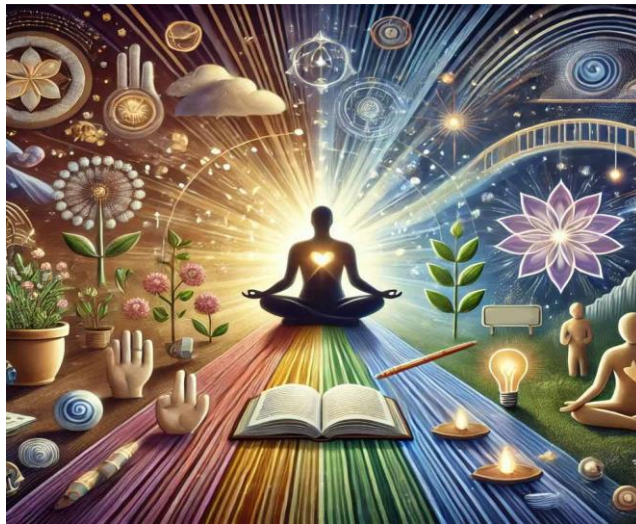
Фізичне здоров'я та емоційна рівновага тісно пов'язані. Регулярна фізична активність, здорове харчування та повноцінний сон є фундаментом для підтримки психологічного здоров'я. Фізичні вправи не тільки зміцнюють тіло, але й знижують рівень стресу. Оберіть той вид активності, який вам до вподоби – інтенсивне тренування, прогулянки на свіжому повітрі, біг тощо. Важливо також не забувати про збалансоване харчування, яке забезпечує організм необхідними вітамінами та мікроелементами.

Використання творчих методів для зняття напруги

Творчість може стати потужним інструментом для зняття стресу. Малюйте, заведіть щоденник, слухайте музику або знайдіть іншу форму реалізації свого потенціалу, яка допоможе вивільнити накопичені емоції та знизити напругу.

Не менш важливим є вміння проявляти до себе співчуття – це здатність ставитися до себе з розумінням і підтримувати, навіть коли ви постаєте перед труднощами. Під час війни важливо не забувати про себе. Ви можете помилятись, маєте право відпочивати та ділитися своїми хвилюваннями з іншими. Це допоможе зберегти емоційну рівновагу та підтримувати психологічну стійкість навіть у найважчі моменти.

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА



АЛГОРИТМ ВПЛИВУ НА СПОКІЙ

Важливо пам'ятати: після фази гіперактивності, у якій, наприклад, ми перебували весь ранок чи якусь частину дня, цілком закономірно настає фаза стабілізації, а потім – виснаження. Аби не дійти до останньої фази, треба почати вчасно піклуватися про себе. Треба робити все, що можливо, щоби ви могли хоча б на якийсь час “відключатися”.

Наприклад, якщо з вами є хтось поруч можете “чергувати”, моніторити новини чи спати, це важливо робити.

Адже, якщо після фази виснаження, доведеться знову реагувати, нервова система може не витримати навантаження.

Швидкі дії, як вплинути на спокій:

- Нервова система влаштована так: **коли небезпечно тілу, усі знання не засвоюються**. Тож перше, що треба зробити, – повернути безпеку своєму тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її і скажіть: **“Я з тобою”**. Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини.

- Безпека для людей – це про режим дня, рутину. **Робіть, усе, що ви запланували**, якщо це можливо. Наприклад, піти в душ, поприбирати, поїсти, приготувати їжу.

- Пам'ятайте, що **треба пити воду**. Коли симпатична система активна, у нас пересихає в роті. Якщо не хочете пити, хоча б змочіть губи чи пополощіть рот.

- **Треба їсти чи принаймні жувати**. Коли ми жуємо, нервова система виходить зі стану паніки. Носіть із собою жуйки, цукерки. Ідеально, щоби було щось із вираженим смаком, аби повернути себе в стан мінімального спокою.

- **Візьміть у ліву руку якийсь предмет**, який можете проконтролювати. Коли ми беремо щось у ліву руку, то, фактично, беремо

під контроль усе, що відбувається в правій півкулі мозку. Усі тривожні думки й образи – це зокрема робота правої півкулі.

- **Сконтактуйте із сусідами**, щоби відчувати, що поряд є підтримка. Якщо є можливість зібратися кількома сім'ями чи класом десь у безпечному просторі, це буде чудово. Так ви зможете влаштувати “колективну безпеку”.
- **Підтримуйте свої емоції**. Дайте собі можливість проявити емоції, які відчуваєте. Якщо важливо плакати чи злитися, так і робіть. Наприклад, коли людина матюкається, виділяється гормон ендорфін. А це допомагає знеболити процес. (До речі, є симпатичні українські матюки – «от трясця!», «провались крізь землю» та ін.)
- Коли вранці я почула сирени, то зрозуміла, що не можу говорити. Це для мене не властиво. Це пояснюється так: коли страшно, у нас вимикаються зони Брока, що відповідають за говоріння. Якщо ви відчуваєте те саме чи чуєте, що в дітей сиплий, нетиповий голос, **співайте, кричіть, говоріть голосно**.
- **Дозвольте собі “потупити”**. Коли ми перебуваємо в стані травматизації, терапевти рекомендують грати на тетрисі, з кульками. Можете пограти в комп'ютерну гру.
- Коли ми не можемо нічого проконтролювати, треба **виконати дії, які мають хоч трохи контролю**. Тобто те, за що ви можете взятися й що даватиме швидкий результат. Наприклад, щось швидко спекти чи прибрати на полиці.
- Якщо ви ходите квартирою, **краще йти перехресно**: ліва рука, права нога. Коли ми перебуваємо в стресовому стані, то переважно ходимо паралельно: права рука, права нога. Це означає, що порушені зв'язки між кулями мозку.
- Для того, щоби повернути в дію префронтальну кору (частину, якою ми думаємо), важливо поставити собі запитання: **“Я розглядаю всю доступну інформацію чи звертаю увагу тільки на погані новини?”**. Не зважаючи на всю інформацію, що є в інформаційному просторі, є хороші новини. Наприклад, ми знаємо, скільки атак відбито. Важливо поділяти думки та факти. Факти – те, що повідомляють в офіційних джерелах інформації, думки – наша інтерпретація.
- Запитайте себе: **“Моя дівчинко (мій хлопчику), що я можу зараз для тебе зробити?”**. І зробіть це для себе. Турбота про себе згодом повернеться сторицею.

Точка екстреної допомоги під час паніки

- Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.

Обов'язкова вправа

- Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть “потягусі”, потягніться вверху. До того ж запропонуйте дітям потягуватися. Якщо ви вмієте займатися йогою чи стретчингом, загадайте про це саме зараз.
- Пам'ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонуси. Коли ми в стані стресу, м'язи в спазмі. Нам треба повернути їхній нормальний тонус – саме так ми виходимо зі стану стресу.
- Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоби думати і швидко реагувати.

Вправа «Я – океан»

Уявіть, що ви миттєво виростаєте розміром в океан. Виростаєте величезними, як сонячний промінь чи найвища гора, стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами – сила вашого роду, країни, військових, знань. Відчуйте, який стан приходить. Буде класно, якщо картинку з океаном ви поставите собі на заставку.

Уявіть: у вас зараз є вибір. Ви можете відчувати себе маленькими склянками води, чого від нас очікують вороги, а можемо відчувати себе величезним океаном, який може вмістити в себе всю тяжкість часу, з якою ми зіштовхнулися.

Що робити, якщо починається панічна атака

Звісно, буває страшно. Якщо ви відчуваєте наближення ПА, то вам допоможе дуже проста вправа. Тримайте біля себе звичайний целофановий пакет. Щоб заспокоїтися, починайте дуже швидко та інтенсивно дихати у пакет, ніби намагаєтеся його надути –вдих–видих. Проте не повторюйте довго – може початися запаморочення. Достатньо 20–30 секунд, для дитини – 15. Робіть це усі разом і ви побачите, як швидко вдається зупинити ПА. Як це працює? В нашому організмі збільшується кількість вуглекислого газу, нормалізується газообмін, і нервова система заспокоюється. Немає жодного сенсу плакати – це забирає сили!

Після 20–30 секунд інтенсивного дихання поверніться до ритмічного та спокійного. Глибоко дихати не потрібно – дихайте так, як вам комфортно. Хороша ідея у цей час увімкнути спокійну музику, яка допоможе вам налагодити нормальний ритм дихання.

Є ще одна вправа, яка допоможе позбутися страху. Просто підійміть голову догори так, щоб шия та підборіддя стали прямою лінією. Важливо: підняти догори не очі, а саме голову! Побудьте у такому положенні від 40 секунд до 1,5 хвилини. Неважливо, на що ви дивитесь. Рахуйте лампочки, тріщинки, шукайте неіснуючих павуків або щось своє. Особливо добре це робити разом із дітьми.

Якщо діти ридають, якщо не вдається їх заспокоїти, то їхню увагу можна так само перевести. Просто узяти щось у руки, підняти вгору і створити шум. Наприклад, будь-яку кришку і постукати по ній. Прекрасно для цього підходить напівпорожня пляшка води. Головне – щоб дитина підняла голову вгору. Таким чином можна відволікти і найменших.

Коли вдається заспокоїтися, обов'язково обніміться. Це все дає вам силу.

Якщо ви, як і раніше, відчуваєте, що тіло переповнене гормонами страху і тривоги, то їх треба утилізувати. Краще за все з цим справиться фізичне навантаження. Присідайте, стрибайте через скакалку, віджимайтеся. Постійте в планці. Якщо не вмієте стояти в планці, то зробіть це кілька разів по пів хвилини. Обов'язково залучайте до вправ дітей. Але пам'ятайте: зараз не час тривалих тренувань! Вони теж забирають сили. І не забувайте обіймати один одного, жартувати, дивитися добрі фільми.

Війна – це завжди страшно та жахливо. Ми маємо робити акцент: *“Дивися, ми зараз у безпеці й наша армія робить усе, щоби ми залишалися в безпеці. А для того, щоби ми були в більшій безпеці, нам треба прислуховуватися одне до одного, важливо, щоби ти робив те, що я кажу. Ти відповідаєш за те-то й те-то”*. Дитину важливо зробити відповідальним за щось. Будь-яка розмова з дитиною має закінчуватися обіймами.

І запам'ятайте: корабель не тоне на воді, він тоне, коли вода потрапляє всередину нього. Тому не так важливо, що ззовні, важливо – що ми впускаємо всередину. Опікуйтеся своїм психологічним здоров'ям.

07.04.2025 р.

Укладачі: Ганна ПРОКОПЧУК, завідувачка бібліотеки

Інна Гороховська, бібліотекар