

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ. ВОЙНА. Работа с травмами войны.**

## **Часть 2**

### Содержание

1. Про ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство)
2. САМОВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПОМОЩЬ ДРУГИМ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ  
(Как пережить нынешние непростые времена и сохранить психику)
3. Техники экстренной самопомощи (тема война)
4. Как помочь ребенку в кризисной ситуации
5. Как оказать ребенку поддержку и утешение
6. АЛГОРИТМ ПЕРВЫХ действий в чрезвычайных ситуациях
7. КАК УДЕРЖАТЬ ВНУТРЕННЕЕ РАВНОВЕСИЕ И ДОБАВИТЬ СИЛ (когда отчаяние и очень тяжело)
8. Что делать, чтобы справиться со страхом неизвестности и перестать бояться перемен?
9. Как успокоиться за 5 минут
10. Быстрое снятие стресса - здесь и сейчас в экстремальных ситуациях
11. Что делать при страхе зайти в укрытие - ПРАКТИКА
12. Тревога во время войны- как успокоиться
13. Рекомендации родителям, как успокоить детей
14. Позаботьтесь о своем здоровье во время войны
  15. Упражнение: создание безопасного места
  16. ЛЕСТНИЦА СТРАХА – техника
  17. Метод экрана
  18. методы работы с образами
  19. Техника двойного фокуса внимания.
  20. Работа со снами
  21. Отвлечение внимания от тяжелых событий
  22. ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ
23. Рекомендации военных психологов семьям бойцов АТО
24. Как помочь ребёнку пережить смерть близкого
25. Как помочь семье в горе и горевании после тяжелой утраты
26. Как пережить разлуку во время войны?
27. Техника – 5-4-3-2-1 (При ПТСР, панике, страхи)
28. АРТ-ТЕХНИКА- КОЛЫБЕЛЬ (сформировать у нас ощущение поддержки).

## **1. ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство)**

**Вам довелось пережить страшное и опасное события?**

- Иногда, ни с того ни с сего, как-будто все, что со мной случилось, происходит снова. Я никогда не знаю, когда этого ожидать опять.
- Мне снятся кошмары и мучают воспоминания о том ужасном случае, который я пережил.
- Я избегаю мест, которые напоминают мне о том случае.
- Я подскакиваю на месте и мне становится не по себе от любого внезапного движения или неожиданности. Я чувствую себя все время настороже.
- Мне трудно кому-то довериться и с кем-то сблизиться.
- Иногда я чувствую себя просто эмоционально опустошенным и глухим.
- Меня очень легко разозлить.
- Меня мучает чувство вины, что другие погибли, а я выжил.
- Я плохо сплю и испытываю мышечное напряжение.

**ПТСР – это весьма серьезное заболевание, которое нуждается в лечении.**

**Многие люди, пережившие страшные события, страдают этим недугом.**

**Вы не виноваты в том, что заболели, и не должны от этого страдать.**

ПТСР – это весьма серьезное заболевание. Симптомы ПТСР могут возникнуть у человека, пережившего страшные травмирующие события. Этот недуг поддается медикаментозно-терапевтическому лечению.

ПТСР может возникнуть, после того, как вы:

- Стали жертвой сексуального насилия
  - Были жертвой физического или эмоционального насилия в семье
  - Стали жертвой жестокого преступления
  - Побывали в автомобильной аварии или авиакатастрофе
  - Пережили ураган, торнадо или пожар
  - Побывали на войне
  - Пережили событие, связанное с угрозой для жизни
- Стали очевидцем любого из вышеназванных событий

При посттравматическом стрессе вам часто снятся кошмары или мучают жуткие воспоминания, связанные с пережитым событием. Вы стараетесь держаться подальше от всего, что может напомнить вам о пережитом.

Вы озлоблены и неспособны никому доверять или заботиться о других. Вы всегда настороже и видите во всем скрытую угрозу. Вам становится не по себе, когда что-либо происходит внезапно и без предупреждения.

### **Почему возникает ПТСР**

Точно не известно, почему стрессовое расстройство развивается у определённых людей. Но есть факторы, которые усиливают риски:

- Характер травмы. Чем сильнее и продолжительнее стресс, тем выше вероятность ПТСР.
- Уже пережитые ранее психологические травмы. Например, жестокое обращение в детстве.
- Наследственность. Больше рискуют те, у чьих родственников были тревожные расстройства или депрессия.
- Работа или хобби, связанные с постоянным стрессом или опасностью для жизни.
- Наличие других психических расстройств.
- Темперамент, а также то, как мозг регулирует гормоны и другие химические вещества, которые выделяются в ответ на стресс.
- Отсутствие поддержки близких после травмы.
- Частое употребление алкоголя и других психоактивных веществ.

**Как обезопасить себя людям, которые постоянно находятся в потенциально травмирующей среде?**

- **Поддерживать коммуникацию и контакт со значимыми другими.** Это позволяет чувствовать свою общность и поддержку близких даже на расстоянии.
- **Обращаться к религии (если человек религиозен).** Это может давать ощущение надежды.
- **Помешать сформироваться или не усилить травматическую память.** Не спешить поделиться тем, что произошло, в первые сутки, пока краткосрочная память не стала долгосрочной.
- **Не принимать алкоголь или транквилизаторы бензодиазепинового ряда.** Они подавляют выброс адреналина и гормонов стресса, которые первое время помогают справиться с потрясениями.

**Обучиться техникам и методикам снижения стресса.** Дыхательные упражнения, мышечная релаксация, переключение внимания и не только помогают предотвратить развитие панических атак.

Забота о себе помогает быстрее и легче вернуться к нормальной жизни. Для этого стоит:

- Следовать плану лечения, даже если кажется, что психотерапия и медикаменты не помогают. Чтобы стало легче, нужно время.
- Найти возможность для полноценного отдыха и занятий спортом или прогулок. Физическая активность и здоровый сон расслабляют и помогают выздороветь.
- Разнообразно и вкусно питаться. Нехватка полезных элементов может ухудшить психическое состояние.
- Уменьшить или исключить возможные источники стресса. Новые поводы для беспокойства удлиняют лечение.
- Отказаться от кофе, алкоголя и сигарет. Они могут усилить беспокойство.
- Общаться с близкими и встречаться с друзьями, которые могут поддержать и выслушать.
- Найти интересные увлечения, которые будут отвлекать от переживаний и воспоминаний.

### **Как помочь близкому с ПТСР**

Если у родственника или друга посттравматический стресс, самое важное — помочь ему обратиться за профессиональной помощью. Ведь пострадавший может неадекватно воспринимать ситуацию и считать, что всё пройдёт само собой.

Кроме того, важно:

- Признать, что избегание и отстранение — симптомы расстройства. Не настаивайте на своей помощи, если человек её отвергает. Просто объясните, что вы рядом.
- Быть готовым слушать. Дайте знать близкому человеку, что вы можете обсудить случившееся, когда он захочет. Но не давите, не заставляйте говорить о травме против воли.
- Вместе гулять или заниматься интересным делом.
- Планировать больше совместных встреч, отмечать праздники.
- Заботиться о себе. Быть рядом с человеком, пережившим что-то ужасное, бывает тяжело. Вы можете испытывать постоянный стресс, чувство вины, бессилия. Поэтому не забывайте восстанавливать свои ресурсы: отдыхать, правильно питаться, заниматься спортом.

- Подготовить безопасное место, где можно будет укрыться, если близкий человек станет агрессивным.

### ППП – ЦЕЛЬ

- выслушать и поддержать
- помочь выговориться, ЕСЛИ ОН ГОТОВ
- помочь, как жить с данной травмой

### РАБОТА ППП

- контакт и взаимодействие ( спросить – нужна ли помощь: подвести к разговору о помощи)
- создать условия безопасности и комфорта
- быть спокойным – учиться профессиональному поведению
- сначала слушать, наблюдать, не вмешиваться
- разговаривать медленно, без жаргонов, без абстрактных понятий
- ВАЖНО – подчеркивать позитивные аспекты личности, сильные стороны, победы
- информировать по поводу потребностей жертвы
- разговаривать с человеком его речью
- стабилизировать – позитивные стороны, обновить контроль жизни новыми идеями и планом действий
- сбор информации (подробности личной жизни, рождение...проблемы личные...)
- помощь в духовном и социальном аспекте (соц.помощь для разного возраста)
- попытаться оградить от дополнительных травмах ( рассказы историй ...) т.к. может стать еще больше травма
- не винить, не осуждать – если продолжается отстраненное поведение и невосприятие...)
- не спешить помогать, если сам травмирован ( 1 год после смерти близкого –человек травмирован)

**3 шага к стабилизации** ( в психологии стабилизация – основное качество личности в гармонии жизни )

1 – начать говорить (уменьшить переживание)

2 – помочь, ощутить контроль над своей жизнью, рассказать о помощи со стороны( службы помощи, друзья, родственники...)

– рассказать о сильных сторонах жертвы, о ресурсах, дать позитивную оценку сделанным

Действиям, хвалить за действия)

3 – сформировать план действий

**РЕСУРСЫ** – способствуют выздоровлению, улучшения психического состояния

- друзья, семья, громада
- философия
- здоровье, (доступ к лекарствам, мед.помощь во время)

- материальные ресурсы (Одежда, еда,)
- духовные ресурсы – Вера, религия
- финансовые ресурсы
- личностные отношения

### **НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ фразы типа**

- как дела,
- все хорошо?
- не бойся
- слава Богу – жив ( у него и так кризис веры – что все несправедливо – это реакция, когда люди сами создают катастрофу, а не природа)
- благодари ... что с тобой не случилось беды...
- не называть их сумасшедшими

### **НАДО ГОВОРИТЬ**

- я не представляю как это ..
- я тебя понимаю
- ты переживаешь нормальную реакцию (переполнение чувств и ощущений)
- у каждого свои переживания и горе принимаю, поддерживаю в тяжелую минуту

### **КАК МОЖНО ЗНАТЬ – ЧТО ДУМАЕТ ЧЕЛОВЕК, ЕСЛИ ОН НЕ НАЧНЕТ ГОВОРИТЬ**

То же касается и саму жертву, только при озвучивании проблемы – она уходит

Травмированные ЧАСТО ЗАБЫВАЮТ, ЧТО У НИХ МНОГОЕ ПОЛУЧАЕТСЯ - ОНИ ЗАБЫВАТ ОБО ВСЕМ

## **2. САМОВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПОМОЩЬ ДРУГИМ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ**

### **Как пережить нынешние непростые времена и сохранить психику.**

Кризисы, подобные нынешнему, являются по своей сути ситуацией утраты/потери. Утрачен привычный уклад жизни, потеряны привычно доступные вещи, разорваны социальные связи, разрушены дома, погибли люди, утрачено чувство общности, а порой и идентичности.

Потеря у каждого своя.

У каждого своя, но потеряли что-то все, и каждый переживает это по-своему. Одни пытаются выживать, другие ведут войны в соцсетях, третьи замыкаются дома и прекращают любое общение, четвертые изливают злобу на близких.

Все эти реакции проистекают от краха иллюзии контроля, от утраты чувства безопасности, от потери смыслов, от сжавшихся границ внешней свободы, от прямой конфронтации со смертью, от изоляции.

Однако оставим причины и поговорим о том, как нам быть.

### □ 1. Любая реакция нормальна.

Реакции могут быть конструктивными, а могут быть деструктивными, но и те и другие являются нормой.

Не нужно изводить себя за то, что вы не так реагируете, не так горюете, не так оплакиваете, испытываете не те эмоции. Вашей психике виднее как быть.

Поэтому в первую очередь нужно признать, что вам плохо.

Плохо здесь и сейчас, а потому ваша психика пытается себя защитить различными способами, реагируя так, как может.

И это, повторюсь, нормально.

Веселиться в клубах, устраивать попойки с друзьями, фотографировать котиков и фотошопы.

Все скупать как в последний раз

Не спать, плакать, ругаться, не читать новости.

**ВСЕ ЭТО (и не только) ЕСТЬ НОРМА!**

Запомните это и не сравнивайте себя с теми, кому хуже, им вы этим все равно не поможете.

### □ 2. Забота о себе.

Сейчас, как никогда, важно быть взрослым по отношению к самому себе.

Можно сколько угодно этому противиться, однако истина заключается в том, что никто кроме нас не позаботится о нас самих и о наших близких, а поэтому делаем все, чтобы поддержать тело и разум

Если вы заболаете, если свалитесь в депрессию и апатию, вы окончательно потеряете хоть какой-то контроль за своим существованием и уж точно никому не поможете и хорошо не сделаете.

Становиться обузой для близких в и без того трудное время — идея так себе, но выбор, конечно, ваш.

### □ 3. Повседневные дела.

Продолжайте заниматься тем, что делали до начала кризиса. Рутинка не только заземлит вас, но и поможет вернуть ощущение контроля собственной жизни хотя бы частично.

Когда мы делаем свою работу, мы отключаемся от ситуации, на которую не можем повлиять.

Поэтому делаем, делаем, что можем и даже немного сверх того.

Ищем людей, которым нужна помощь и тех, кто способен им помочь. Пристраиваем бездомного щенка в добрые руки. Вспоминаем заброшенные дела и планы, после чего наконец реализуем или доделываем их по мере возможности.

### □ 4. Не ввязывайтесь в пустые споры.

Листая ленты социальных сетей, порой, создается ощущение, что по меньшей мере половина людей разом рехнулись. Все так или иначе вовлечены в ситуацию, а потому споры и сетевые войны приобретают характер стихийного побоища.

Однако правда заключается в том, что участие в таких баталиях лишь пережигает ресурс психики. Ресурс, который можно было бы направить в другое русло. Ресурс, который можно сберечь для помощи себе и своим близким.

Всех не переубедить, всей правды не найти, все зло не забороть.

Это не значит, что нужно пассивно принимать все, с чем вы не согласны. Это значит, что вместо пережевывания одних и тех же фактов и закидывания оппонентов аргументами разной степени железобетонности, можно занять себя тем, что даст что-то взамен на потраченный ресурс психики.

### □ 5. Общайтесь с единомышленниками.

Если у вас есть люди, которые вас понимают и придерживаются сходной точки зрения на происходящее, то старайтесь больше общаться с ними. Проговорите свой взгляд, свои эмоции и оценки, получите позитивную обратную связь, и вы уже не одни.

Если единомышленников нет, то попробуйте найти их в сети. Если не получится, то попробуйте хотя бы письменно для себя описать свои мысли и чувства. Лень писать? Включите диктофон и наговорите туда. Это выплеск, и он сейчас необходим.

### 6. Ищите позитивных эмоций.

Как бы это парадоксально и глупо ни звучало, но ищите позитив. Пересмотрите старые фотографии, прочтите добрую книжку, включите старый позитивный фильм с хорошей концовкой.

Обнимите мужа, жену, детей, родителей, друга, подругу.

Дайте психике отдых.

### □ 7. Не стройте далеко идущих планов.

Психика не любит неопределенности, а потому всегда пытается расставить все и всех по своим местам, а заодно и построить прогноз на долгосрочный период.

Старайтесь этого избегать. Сфокусируйтесь на здесь и сейчас и наступающем настоящем.

Ситуация очень быстро меняется, и большая часть ваших прогнозов скорее всего не оправдаются, что будет только дополнительным стрессующим фактором. Поэтому стоит решать проблемы по мере их поступления, не загадывая далеко наперед.

## 3. Техники экстренной самопомощи

Данные рекомендации также подойдут тем кто пристально следит за развитием событий И от этого находится в сильном стрессе

Если вы сейчас находитесь в безопасности, хотя бы относительной, но тревога и навязчивые мысли не дают покоя мешают спать и функционировать, то Попробуйте проделать следующие

### 1 - заземлении

положить одну руку на середину груди а другую на живот, дышите медленно и глубоко

Дышите От живота как при пении, наполняя легкие по-максимуму, внимание концентрируется на ощущениях От дыхания и на движение тела на вдохе и выдохе

когда продышитесь - осмотритесь вокруг

Посчитайте предметы мебели, двери, лампы, канцелярские принадлежности

Главное чтобы это были предметы разных категорий

Если дома есть какой-нибудь рагит или остро пахнущий специи или химия - понюхайте что-нибудь, сконцентрируйтесь на запахи, на орщущениях от него, на ассоциации которые этот запах вызывает

Возьмите кусочек какой-нибудь еды которую можно рассасывать - например шоколад, положите в рот и покатайте его на языке, концентрируясь на оттенках вкуса, ощущения во рту

это техника направленная на переключении от внутренних мыслей на Реальную среду

## **2 - релаксация**

крепко сожмите кулаки и подержите их на протяжении секунд 10, потом расслабьте и сфокусируйте ощущения на напряжение и расслабление мышц

Дальше - напрягите на те же 10 секунд мышцы предплечья, потом также расслабьтесь и сфокусируйтесь на ощущениях, далее плечи, шея, грудь, живот, мышцы таза, бедра, голени, стопы - потом возвращаемся в обратном порядке к кулакам

Так можно делать несколько раз напрягая грудной пояс и далее вниз по корпусу

Старайтесь задействовать мышцы со стороны спины

## **3 - ближайшие планы**

Оцените ситуацию

Подумайте над тем что именно вы можете сделать для её улучшения, что именно вы можете сделать для своих близких, для улучшения их положения

Составьте план действий, данный план должен включать себя реально возможные дела

Если ваши близкие далеко и вы ничего не можете поделать, то займитесь повседневными делами - спланируйте их и приступайте к реализации, не всегда на это есть силы, но старайтесь делать хотя бы несколько дел из плана в день, от поставив стирку- до написать книгу

## **4 - Ограничить прослушивание Информации**

вы следите за ситуацией, вы беспокоитесь за себя или своих близких, вы постоянно слушаете радио, tv-каналы и прочее; непрерывно ли стоят информационные ленты в поисках новостей; вы всегда в информационном потоке,

это гробит вашу психику

если от постоянного потребления информации зависит ваша жизнь, то здесь деваться некуда

Однако если прямо сейчас вам ничего не угрожает или вы вообще следите за ситуацией со стороны, то необходимо дозировать потребление входящей информации,

погружаетесь в info поток два-три раза в день получаете актуальную информацию, находитесь в этом не более 20-30 минут

таким образом вы ничего не пропустите, но сохраните здоровье и способность адекватно мыслить и действовать

## **5 - выпуск эмоций**

если хочется плакать –плачь, хочется сильно если хочется кричать –кричите, если хочется ругаться – ругайтесь, если переполняет Гнев - поколотите диван, подушку, любой предмет

подавленные эмоции имеет нехорошее свойство – аукнуться в будущем, не подавляйте их всё время, когда будет возможность - дайте им выход

Поплачьте, покричите, порвите бумагу, нитки, коробки от обуви и прочее

#### **4. Как помочь ребенку в кризисной ситуации**

##### Заботимся о теле

- Следует больше времени отвести на сон ребенка, на его отдых, активность на свежем воздухе (по возможности и), получения позитивных впечатлений – это совместная игра, обнимашки, общение.

Поговорите с ребенком про то, что сейчас происходит – сложно, но вместе вы сможете с этим справиться

- если вы в безопасности и есть определенный режим жизни, постарайтесь как можно меньше его менять. Для ребенка важна стабильность. И это будет для него доказательство личной безопасности и стабильности.

- Давайте ребенку возможность для снятия напряжения – физические упражнения, подвижные игры, соревнования, танцы

- если нет аппетита у ребенка – питание дробное, по немногу, не заставляйте

-Ребенку следует пить больше воды, больше чем обычно – вода, сладкий чай, компоты, соки

- Разрешайте ребенку кушать сладкое. Чай с медом, с сахаром, конфеты, какао. Это будет вызывать положительные эмоции, ощущение безопасности и стимулировать работу мозга

- Конечно КОНТАКТ – телесный контакт очень эффективный для снятия напряжения.

Обнимашки, поглаживание, поддержать за руку, обнять за плечи

Теплый душ, ванна тоже поможет снять напряжение

##### ЗАБОТА про эмоциональную стабильность

- следите за своей реакцией на то, что вокруг происходит

Ваша паника, страх, гнев очень сказывается на эмоциональном состоянии ребенка и выводит его из равновесия

У взрослого человека механизмы защиты психики сформированы, у ребенка – нет. Он чувствует эмоциональное состояние взрослого, мамы - особенно

- Старайтесь сохранять спокойствие и передавать его ребенку, насколько это возможно

Своими переживаниями и мыслями делитесь с друзьями и членами семьи

- Не следует без причин водить ребенка в места массового наличия людей. Это может повысить уровень его тревожности

- Постоянно проговаривайте и объясняйте ребенку заранее – куда идете и для чего

- Ограничивайте доступ ребенка в средствам массовой информации. Постарайтесь уберечь его от просмотра фото и прямых репортажей с мест трагических событий

Это особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста

Эти просмотры приводят к ночным кошмарам ребенка, тревожности и страхам.

Подростки часто имеют доступ к СМИ и они должны от вас получать объяснения про полученную информацию и услышать вашу позицию данных событий, которые происходят

- если вы дома – пересмотрите с ребенком его любимые фотографии, книги, - это даст возможность вспомнить что-то хорошее, и ослабить неприятные, тревожные ощущения от сегодняшних событий

- Читайте с ребенком, сочиняйте сказки, в которых герои позитивные и побеждают страх

- Если ваш ребенок чувствует тревогу, страх – важно повторять ему, что все хорошо, вы рядом, он в безопасности. Обнимать, закутывать, сделать теплый чай

- Если ребенок не хочет прислушиваться к вам, проявляет излишнюю активность, злится, агрессивен, смеется без причин – постарайтесь не отвечать агрессивно.

Возможно – активная подвижная реакция поможет справиться ребенку со стрессом

Сопровождайте его, будьте рядом, постепенно притормаживая темп движения

- На определенных этапах дети могут снизить уровень активности, избегать разговоров о происходящем, закрываться, прятаться. Если такое поведение – не более недели – не переживайте

Не настаивайте на разговорах. Можно будет вернуться позже

Но все же детям надо объяснять события не говорить – это не важно, забудь...

- Ребенку могут сниться кошмары- поддержите его, выслушайте, расспросите, скажите – что у вас в детстве тоже снились страшные сны.

Если сновидения не повторяются часто – нет причины для беспокойства

## **ПТСР у детей – как родителям понять стрессовую травму ребенка и что делать**

Стресс, вызванный травмирующими психику ребенка событиями, может вылиться в агрессию, бессонницу, головные боли и не только.

Как помочь детям с ПТСР

У детей разного возраста проявления ПТСР, посттравматического стрессового расстройства, могут выглядеть по-разному.

При ПТСР нарушается психическое состояние, и развивается такое расстройство **после пережитого травматического события**. Сотни тысяч детей после нападения России испытали и продолжают испытывать огромный стресс, который приводит к ПТСР.

Симптомы ПТСР появляются не сразу, а через некоторое время (как правило, через 3-6 месяцев)

При этом симптомы расстройства **появляются не сразу, а через некоторое время** (как правило, через 3-6 месяцев). Из-за того, что проявляется расстройство не сразу, родители часто могут не связывать изменения поведения ребенка с пережитыми несколько месяцев назад событиями.

Зачастую они считают резкое изменение в поведении детей ухудшением характера, признаками возрастных кризисов или еще чем-то другим.

У **детей дошкольного возраста** ПТСР обычно проявляется страхами, нарушениями сна, пропавшим аппетитом, вспышками гнева. Дети, которые хорошо развивались, начинают хуже говорить, вести себя, как совсем малыши.

ПТСР у детей постарше обычно проявляется страхами, нарушениями сна, пропавшим аппетитом, вспышками гнева

**Школьники младших классов** теряют интерес к учебе, боятся будущего, плохо спят, не могут сконцентрироваться и запомнить, казалось бы, простые вещи и задания. А еще их часто мучают головные боли. Подростки и старшеклассники испытывают те же симптомы.

Плюс у них может появиться еще больше агрессии, тотального недоверия и даже депрессивные состояния. Родителям таких детей **ни в коем случае не следует их критиковать или высмеивать**, обесценивать переживания и опыт ребенка.

Не возвращайтесь к травмирующим воспоминаниям, не заставляйте вновь ребенка говорить об этом. Также не отмахивайтесь, если ребенок хочет поговорить. Но и не обещайте ему того, что вы не можете выполнить.

Если такое поведение длится более 3-х месяцев, а тем более – угрожает жизни ребенка, **обратитесь к педиатру/семейному врачу или детскому психологу.**

## **5. как оказать ребенку поддержку, и утешение**

### 1. Узнайте, что ребенок знает и что чувствует.

Это хорошее начало разговора, который не стоит затевать перед сном. Спросите у ребенка, что он уже знает о происходящем, а затем, что он чувствует по этому поводу. Дайте ребенку выговориться и внимательно слушайте.

Дети могут узнавать новости разными способами, поэтому важно понимать, что они видят, слышат и как интерпретируют. Это возможность успокоить их и исправить любую неверную информацию, которую они могли получить в Интернете, по телевизору или из обрывков фраз взрослых.

Важно не преуменьшать и не игнорировать их чувства и опасения, заверяя, что все эти эмоции естественны в подобных ситуациях.

Если они задают вопросы в стиле *Мы все умрем?*, заверьте их, что этого не произойдет, но также попытайтесь выяснить, где они об этом услышали и почему поверили в это.

Если вы сможете понять, где корень тревожности, вы, скорее всего, сможете его успокоить.

### 2. Сохраняйте спокойствие и соответствие возрасту.

Дети имеют право знать, что происходит в мире, но взрослые обязаны оберегать их от слишком мрачных событий. Вы лучше всех знаете своего ребенка. Используйте язык, соответствующий возрасту, наблюдайте за их реакцией и будьте внимательны к уровню их беспокойства.

Это нормально, если вы чувствуете грусть или беспокойство по поводу того, что происходит. Но имейте в виду, что дети берут свои эмоциональные сигналы от взрослых, поэтому старайтесь не делиться с ребенком своими страхами и трагическими новостями.

Говорите спокойно и помните о языке тела, например, о выражении лица.

Помните, что не иметь ответа на каждый вопрос — это нормально.

Вы можете сказать, что вам нужно поискать его или использовать как возможность вместе со старшими детьми найти ответы.

### 3. Распространяйте сочувствие, а не агрессию.

Конечно, сдерживать свою ненависть может быть довольно сложно, особенно думая о том, что вам приходится защищать своего ребенка. Однако, разговаривая со своими

детьми, старайтесь избегать дискриминационных ярлыков. Помните, что чрезмерная агрессия может повлечь за собой тотальное недоверие к миру и ненависть к людям у ребенка.

Старайтесь больше говорить о сочувствии и поддержке.

#### 4. Сосредоточьтесь на позитивных историях.

Детям важно знать, что люди помогают друг другу мужеством и добротой. Найдите позитивные истории, например, о волонтерах, защитниках или людях, которые помогают из-за границы.

Если ребенок будет заинтересован и для него это будет безопасно, вы также можете присоединиться к какому-то виду волонтерства. Ощущение того, что вы делаете что-то полезное, пусть даже маленькое, часто может принести большое утешение.

#### 5. Осторожно заканчивайте разговор.

Когда вы заканчиваете разговор, важно убедиться, что вы не оставляете ребенка в состоянии стресса. Попробуйте оценить уровень его беспокойства, наблюдая за языком тела, принимая во внимание тон голоса и ритм дыхания.

Напомните ребенку, что вы заботитесь о нем и готовы выслушать и поддержать в любой момент.

#### 6. Продолжайте проверять.

По мере того, как война разворачивается вокруг, вы должны продолжать проверять своего ребенка, чтобы узнать, как у него дела.

Как он себя чувствует?

Есть ли у него какие-либо новые вопросы или вещи, о которых он хотел бы поговорить с вами?

Если ребенок кажется обеспокоенным или встревоженным происходящим, следите за любыми изменениями в его поведении или самочувствии, такими как боли в животе, головные боли, ночные кошмары или проблемы со сном.

Дети по-разному реагируют на неблагоприятные события, и некоторые признаки стресса могут быть не столь очевидны.

Маленькие дети могут стать более навязчивыми, чем обычно, в то время как подростки могут проявлять гнев.

Многие из этих реакций длятся недолго и являются нормальными реакциями на стрессовые события. Если эти реакции продолжаются в течение длительного периода времени, вашему ребенку может потребоваться помощь специалиста.

#### 7. Ограничьте поток новостей.

Помните о том, насколько ваши дети подвержены влиянию новостей, когда они полны тревожных заголовков и расстраивающих изображений.

Поэтому старайтесь ограничивать количество негативной информации, которые дети получают.

Также подумайте о том, как вы говорите о войне с другими взрослыми, если ваши дети находятся в пределах слышимости.

#### 8. Позаботьтесь о себе.

Вы сможете лучше помогать своим детям, если тоже справляетесь с ситуацией и своими чувствами.

Дети считывают ваши реакции, поэтому они будут чувствовать себя более уверенно, если вы спокойны и контролируете ситуацию.

Если вы чувствуете тревогу или расстроены, найдите время для себя и обратитесь к другим родственникам, друзьям и людям, которым вы доверяете.

Насколько это возможно, уделяйте время тому, что поможет вам расслабиться и восстановить силы.

## **6.АЛГОРИТМ ПЕРВЫХ действий в чрезвычайных ситуациях**

1. Осмотрите место происшествия и убедитесь, что может угрожать Вам, а потом - что может угрожать потерпевшим.

2. Осмотрите пострадавших и попробуйте понять, есть ли угроза их жизни. Если да, то от чего человек может умереть прямо сейчас.

3. Вызовите специалистов (медиков, сотрудников Государственной службы чрезвычайных ситуаций и т.д.).

4. Оставайтесь с пострадавшим до приезда специалистов, пытайтесь сохранить или улучшить его состояние доступными методами.

Не начинайте действовать сразу. Определите, какая помощь (кроме психологической) нужна, кто больше нуждается в помощи. Узнайте имена людей, которые нуждаются в помощи.

Представьте, кто Вы и какие функции выполняете («Я - социальный работник», «Я - волонтер», «Я - врач», «Я помогаю пострадавшим»). Человеку может дать надежду уже Ваше присутствие. Скажите, чем Вы можете помочь, объясните что помощь скоро придет, что Вы об этом позаботились.

Важно восстановить процесс жизнедеятельности человека: попросите подышать в определенном ритме (например: «Вдохните, немного задержите дыхание, выдохните». «Дышите, - Вдох ... выдох ... вдох ... выдох». «Дышите вместе со мной»). Установите контакт глазами, словами (например: «Вы меня слышите?»).

Успокоить простыми словами (например: «Я вместе с Вами», «Попробуем вместе», «Здесь уже спокойно»).

Важно восстановить ориентацию в текущей действительности. Спросите о том, что человек слышит, видит, где находится. Если человек не совсем ориентируется, расскажите (кратко, точно) о месте, времени, ситуации (например, «Здесь много народа - это площадь. Был взрыв. Вы испугались» - Ваша речь простая, однозначно, спокойная). Затем восстановите цепочку памяти: спросите, что помнит до, что - после события: «Как все началось? Что вы делали?». Осторожно установите телесный контакт с пострадавшим: возьмите за руку или похлопайте по плечу. Прикасаться к голове или другим частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и потерпевший. Не поворачивайтесь к потерпевшему спиной. Ребенка можно немного обнять.

Никогда не обвиняйте людей. Избегайте любых слов, которые могут вызвать чувство вины.

Не давайте ложных надежд и ложных обещаний. Расскажите, какие меры нужно принять человеку для получения помощи в его случае.

Дайте человеку поверить в его собственную компетентность. Дайте ему поручение, с которым он справится (например, одеть куртку, сложить вещи в сумку). Используйте это, чтобы он убедился в собственных способностях, чтобы у него возникло чувство самоконтроля: «Вам уже приходилось преодолевать трудности, правда? Вот и сейчас преодолете ». Дайте человеку выговориться. Слушайте его активно, будьте внимательны к его чувствам и мыслям. Акцентируйтесь на положительном.

Скажите человеку, что Вы останетесь с ним. В случае необходимости его оставить, найдите того, кто может заниматься им и проинструктируйте относительно дальнейших действий.

Привлекайте других людей к оказанию помощи. Инструктирует их и давайте им простые поручения.

Старайтесь защитить человека от излишнего внимания и расспросов. Можно оградить от любопытных, например, дав им поручение: «Пройдите, пожалуйста, и посмотрите, нет ли тех, кому нужна помощь, поддержка, помогите им».

В ситуации человек всегда находится в состоянии психического возбуждения. Это нормально. Поведение такого человека не должно Вас пугать, раздражать или удивлять. Его состояние, поступки, эмоции - это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Не оказывайте психологическую помощь, если Вы к этому не готовы, не

хотите (неприятно или другие причины). Найдите того, кто может это сделать. Придерживайтесь принципа «Не навреди!». Ограничьтесь только сочувствием и быстрее обратитесь за помощью к специалисту (психотерапевту, психиатру, психологу).

### **НУЖНО делать и говорить**

- ✓ Найти для разговора тихое место, где ничто не будет отвлекать
- ✓ Уважать конфиденциальность и по возможности не разглашать сообщения и личные сведения о человеке
  - ✓ Быть рядом с человеком, но соблюдать необходимую дистанцию с учетом его возраста, пола и культуры
  - ✓ Показывать, что внимательно слушаете собеседника, например, кивая головой или говоря короткие утверждающие реплики
    - ✓ Быть терпеливым и спокойным
    - ✓ Предоставлять фактическую информацию, если она существует.
- Честно говоря, о чем знаете, а чего не знаете: «Я не знаю, но попробую для вас узнать»
  - ✓ Предоставлять информацию так, чтобы ее можно было легко понять простыми словами
  - ✓ Выразить сочувствие, когда люди говорят о своих чувствах, перенесенную потерю или важные события (потеря дома, смерть близкого человека и т.п.): «Какое несчастье! Я понимаю, как вам тяжело»
    - ✓ Отметить усилия человека, направленные на самостоятельный выход из тяжелой ситуации
  - ✓ Дать человеку возможность помолчать в случае необходимости

### **НЕ нужно делать и говорить**

- ✓ Заставлять человека рассказывать, что с ним произошло и происходит
  - ✓ Перебивать, торопить собеседника (например, не надо смотреть на часы или говорить слишком быстро)
  - ✓ Касаться человека, если нет уверенности, что это приемлемо в его культурной среде
- ✓ Давать оценку действиям человека
- ✓ Говорить «Вы не должны себя так чувствовать» или «Вы должны радоваться, что выжили»
  - ✓ Придумывать то, чего не знаете
  - ✓ Использовать специальные термины
  - ✓ Давать обещания или заверения, в исполнении которых Вы не уверены
  - ✓ Пересказывать собеседнику рассказы, услышанные от других
  - ✓ Говорить о собственных трудностях
  - ✓ Думать и действовать так, словно обязаны решить за другого все его проблемы
  - ✓ Лишать человека веры в собственные силы и способность самостоятельно позаботиться о себе
  - ✓ Говорить о людях, используя негативные эпитеты (например, называть их «сумасшедшими»)

## **7. КАК УДЕРЖАТЬ ВНУТРЕННЕЕ РАВНОВЕСИЕ И ДОБАВИТЬ СИЛ**

**Когда отчаяние, очень тревожно, тяжело –**

Установки:

- 1 – каждый день дает новую надежду и может изменить жизнь. Нельзя переставать надеяться и верить в лучшее
- 2 – там. Где я протяну свою руку – под моей ладонью будет и дом и защита моих детей
- 3 – в мире больше добрых людей, чем плохих. Помощь придет от туда. От куда ее даже не ждешь и чья-то рука протянется к тебе и не даст упасть
- 4 – если хочешь дождаться перемен на лучшее – заботься про себя – ешь, даже когда не можешь, твои родные и дети нуждаются в тебе и ты должен иметь силы для всех
- 5 – заботиться о своем теле необходимо постоянно, в любых дорогах , куда тебя будет нести судьба. Помоги своему телу физическими нагрузками, упражнениями
- 6 – Нужно читать, учиться, даже когда душа застыла от боли, учиться чему-то новому, возможно не нужному сегодня, но это переключает разум и мысли
- 7 – Помогайте. Всем, чем можете, всегда есть рядом люди, нуждающиеся больше вас
- 8- Объединяйтесь, организуйте с другими людьми, будьте полезным, делитесь своими знаниями и опытом, поддерживайте друг друга
- 9 – Мечтайте. Мечтайте смело про самые сказочные и сегодня недоступные вещи. Когда мечтаешь – веришь в будущее
- 10 – Любите. Любите всем сердцем

## **8. Что делать, чтобы справиться со страхом неизвестности и перестать бояться перемен?**

*Важно понимать, что перемены — в частности, переход в новую профессию — зачастую затрагивают образ „я“ и неразрывно связаны с изменениями в идентичности, влияют на то, что человек будет думать о себе в новом качестве. Универсальных инструкций и алгоритмов, которые подошли бы всем людям, не существует.*

*ВОТ несколько простых шагов помогут запустить процесс самоисследования и найти индивидуальную формулу».*

1

### **Сформулируйте собственную ценность**

Если идентичность построена вокруг старой профессии, то после ее смены человек боится потерять самого себя. Здесь помогут следующие вопросы: «*Кто я?*», «*Какой я?*», «*За что я себя ценю?*», «*За что меня ценят другие?*», «*С чем ко мне обращаются?*»

В разном состоянии людям свойственно давать на эти вопросы разные ответы. Например, уставшему и подавленному человеку труднее дать себе более здравую критическую оценку. Поэтому постарайтесь задавать себе эти вопросы в разных состояниях на протяжении какого-то периода — например, ежедневно в течение пары недель. И соберите не меньше десяти ответов на каждый.

2

### **Сместите свой фокус внимания**

Важно пытаться не избавиться от страха, а найти способ действовать, даже когда вам страшно. Когда мы сконцентрированы на том, чтобы действовать, а не на борьбе с собственным страхом, мы более эффективны. Что поможет сместить фокус внимания на действие? вспомните опыт в вашей жизни, когда вы действовали с удовольствием, играя и экспериментируя. Подумайте, какая часть в предстоящих переменах доставит вам удовольствие, и отталкивайтесь от этого ощущения.

3

### **Последовательно планируйте перемены**

Во-первых, нужно определиться, есть ли у вас готовность действовать. Если ее нет, то процесс планирования чаще всего сводится к непродуктивному фантазированию, которое замещает собой потребность человека в изменениях.

Неготовность действовать может проявляться в виде прокрастинации и ожидания, что ситуация изменится сама, без нашего участия.

Часто мы принимаем неготовность двигаться за лень и ругаем себя, считаем это слабостью. Признать в себе слабости — трудная и смелая задача, и, если делать это без самообвинений и самобичевания, становится легче, а самобичевание чаще усиливает прокрастинацию.

Во-вторых, разбейте большую задачу на маленькие ежедневные шаги. Вам помогут следующие вопросы для самоисследования:

«Мне помогают мои планы?», «Я их выполняю?»,

«Как я себя чувствую, когда представляю себя на новой ситуации? Почему я так себя чувствую?»,

«На что я готов в реальности?»,

«Что я могу сделать уже сейчас?»

4

### **Создайте себе правильное окружение**

Когда рядом с вами люди, которые одобряют и поддерживают ваше стремление к переменам, это помогает двигаться вперед.

Это может быть кто угодно: друзья, психолог или же наставник. Последний будет вас поддерживать, обнаруживать вместе с вами ваши сильные стороны, формировать новую картину мира, фиксировать результаты и достижения.

А еще хорошо, если в окружении будет хотя бы один человек, который уже достиг того, о чем вы мечтаете. Так вы будете двигаться к поставленным задачам, вдохновляясь его успехами.

5

### **Ищите то, что работает именно для вас**

Важно изучить, что лично вас побуждает к действию, ведь условия изменений для всех разные.

Кого-то соперничество зажигает, а кого-то подавляет, кому-то помогает составление подробного плана, а кому-то важнее сделать первый шаг, а с последствиями разобраться потом, кому-то удобно двигаться быстро, а кому-то — медленно, постепенно адаптируясь к изменениям.

Потратьте время на то, чтобы хорошо изучить себя и те условия изменений, которые комфортны именно для вас.

Это можно сделать самостоятельно или со специалистом.

## 9. Как успокоиться за 5 минут

Мы не всегда можем под контроль негативные эмоции, даже если не проявляем их открыто — накапливаясь, они создают напряжение, с которым довольно сложно справиться. Но в наших силах минимизировать стресс с помощью нескольких простых техник.

### Держите упаковку мятных леденцов в машине

Исследователи американского Wheeling Jesuit University обнаружили, что аромат перечной мяты в салоне автомобиля снижает раздражительность и усталость.

мятный леденец — успокаивающе действует не только аромат и вкус мяты, но и сам процесс, который отвлекает от негативных эмоций.

### Не смотрите и не слушайте новости

Негативные новости, которыми заполнено информационное пространство, повышают уровень стресса и тревожности, а это совсем не то, что вам нужно после рабочего дня. Сначала восстановите моральные и физические силы, а потом переходите к новостям дня. Вместо этого послушайте расслабляющую музыку или почитайте книгу.

### Не забывайте дышать

Приучите себя время от времени делать несколько глубоких вдохов и выдохов и немного менять положение тела — это стимулирует кровообращение, а значит, улучшает снабжение органов кислородом.

### Ешьте изюм

Поиск информации в интернете — утомительный процесс, как физически, так и эмоционально. Когда вы понимаете, что потерялись в море информации, которую вам нужно каким-то образом структурировать и проанализировать, съешьте немного изюма — содержащаяся в нем глюкоза поможет снять симптомы усталости.

### Отвлекайтесь

Чтобы эмоционально восстановиться, важно не просто делать регулярные перерывы в работе, а действительно отвлекаться.

Попробуйте просто сосредоточиться на обыденных вещах, которые вас окружают. Посмотрите в окно, прислушайтесь к звукам, понаблюдайте за работающей кофеваркой или стрелками настенных часов.

С помощью такой экспресс-медитации вы быстро снимите накопившееся напряжение.

## 10. Быстрое снятие стресса - здесь и сейчас в экстремальных ситуациях

1. Восстановить сенсорный контакт. Важно фокусироваться на внешнем, а не внутренних переживаниях. Техника. 5-4-3-2-1: 5 вещей увидеть, 4 потрогать, 3 услышать, 2 понюхать 1 попробовать на вкус. Сфокусируйтесь на людях вокруг вас.

2. Телесный контакт: работает все, что направлено на тело: самомассаж, растирание ушей и крыльев носа, разминание кистей и стоп, растирание полотенцем, ролики и т.п.

3. Зубы. Жевание снижает уровень кортизола и повышает сосредоточение. Подойдет и жевачка и морковь. Сюда же – сосать шоколад, конфету

4. Дыхание. Двойной вдох и любые другие техники управления дыханием (удобно делать с приложениями). Задержка дыхания, дыхание по квадрату, медленное диафрагмальное дыхание. Можно установить и дышать по приложению (breath ball и тп).

5. Язык: чтение вслух, декламация стихов, песни. Можно и ругаться. Чтение вслух отлично отвлекает и перезагружает. Или прижмите язык к небу.

6. Глаза. Зафиксируйте глаза в одной точке, например на переносице – и вы увидите, что бег мыслей остановился. На будущее – может неплохо работать техника десенсибилизации и переработки движением глаз (EMDR), заточенный на преодоление ПТСР.

7. Руки-ноги. Моторика – делайте однообразные действия, можно перебирать четки, монотонные действия разгружают мозг. Хорошо работает попрыгать высоко даже на одном месте.

8. Сфокусируйтесь на одной мысли. Повторяя ее про себя, можно сохранять контакт с реальностью. Сфокусируйтесь на самоподдерживающей внутренней речи **«я справлюсь»**. Ослабить стресс может и простое отвлечение, например, элементарная игра в тетрис(головоломка) – **все будет так как должно быть**

9. Осанка. Выпрямитесь, голова вверх, плечи развернуть – открытая поза ослабляет страх и действие стресса.

10. Префронталка. Представьте, что вы сейчас разорветесь от стресса, он переполняет вас...5.4.3.2.1 – и ничего не происходит! Абсурдизируйте и полегчает. Можно представить свой страх в виде метафоры, и «прихлопнуть» его как таракана.

## 11. Что делать при страхе зайти в укрытие - ПРАКТИКА

Сейчас очень тяжелое время, жизнь в опасности и это дает свои последствия

У многих людей увеличились страхи даже при мысли- что нужно немедленно идти(бежать) в убежище

Страх замкнутого пространства (агрофобия) – это последствия установок мозга схемы – опасность - убежище

Как совладать с этим?

1 – у период безопасности – самостоятельно, без помощи других, зайти в убежище и попробовать описать, удерживая приступ страха ДО КОНЦА, все что вокруг вас

- что видите – мои глаза видят ...

- что слышите – мои уши слышат

- что нюхаете – мой нос нюхает ...

- что ощущаете – моя кожа (лица, шеи, рук, тела) ощущает...

2. выходите из укрытия только тогда, когда страх полностью спадет

3. Дайте себе время для отдыха и повторите упражнение еще раз

4. когда снова выдержите страх, выходите, отдохните – и снова.

5. повторять это упражнение – пока не исчезнет страх в убежище. Сделайте 4-5 таких упражнений, чтобы уровень страха упал до нуля при попытке входа в убежище.

6 – не затягивайте, работайте иначе это явление может стать хроническим и потом много времени и специалистов понадобится

## 12. Тревога во время войны- как успокоиться

Вот несколько советов, чтобы снизить тревогу:

- **«Не могу уснуть. То реву, то злба накрывает»**- что плакать это хорошо, это возможность пережить отчаяние. Мелатонин не стоит принимать, если есть вариант, что нужно будет бежать в укрытие. Однако, если вы в безопасности, то можно принять препарат.
- **«Боюсь ложиться спать, потому что ночью снова могут быть взрывы»**. Психологи советуют спать по очереди с близкими, если они рядом. Телефоны поставить на громкий звонок. Попросить друзей/знакомых разбудить вас, если будет что-то происходить. Вариант от WoMo: если живете одни и некого попросить разбудить, то поставить

будильники на каждый час-полтора и читать новости. В случае опасности — бежать в укрытие. Также есть вариант сразу ночевать в укрытии.

- **«Не могу есть»** - это нормально и не мешает быть бдительным.
- **«Ребенок не рядом, переживаю»**. Гольцберг советует разговаривать с ребенком по телефону. Ваш голос будет успокаивать ребенка в любом случае.
- **«Накрывает тревога меня и ребенка»**. Психологи советуют выпить теплого молока, если нет запрета на лактозу, и кушать сладкое. Сейчас это нужно и можно делать.
- **«Сильная злость, хочется убивать»**. Адреналин от страха. В организме повышается кортизол, который нужен для реакции: «Бей или беги». Можно так что-то побить, например, тарелку.
- **«Мне одному спокойнее, это нормально?»** Особенности восприятия у каждого человека свои. Если легче без людей, то может быть ваше личное качество. Делайте, как вам удобно
- **«Замерла, чувств нет, эмоций тоже»**. Это реакция замирания. Для того, видимо, чтобы потом все это забыть. Поможет, если поплакать. Можно найти, того, кто плачет и присоединиться. Попустит.
- **«Чем больше раздаю распоряжения, тем больше люди злятся и я срываюсь на крик»**. Сейчас все ссорятся. Всем хочется спустить пар, но важно знать, кто враг. Своих нужно беречь. Дышим глубоко и снижаем тональность голоса.

### **13. Рекомендации родителям, как успокоить детей:**

- разрешите ребенку плакать, не ругайте его;
- говорите, что бояться это нормально;
- читайте сказки, сочиняйте истории о будущем;
- можно ложиться всем вместе спать;
- важно поговорить с детьми о том, что происходит, но при разговоре сохраняйте спокойствие. Пусть с ребенком говорит тот самый спокойный человек; Следует сказать, что вы ответственно относитесь к ситуации и сделаете все, чтобы защитить себя и их. Важно сказать, что армия на страже и они готовы дать отпор;
- если ребенок очень тревожится, подкрепляем свои слова о защите и безопасности объятиями. Это для детей до подросткового возраста, подростки могут воспринимать объятия как слабость. Взрослый должен демонстрировать надежность и спокойствие;
- разрешайте играть в компьютерные игры, включайте им мультики — это отвлечёт;

- помогает квадратное дыхание: вдох — задержка дыхания — выдох — задержка дыхания;
- пить теплые напитки и кушать вкусную еду.

Также Гольцберг пишет, что важно обсуждать так называемую «гражданскую оборону» как в учебных заведениях, так и дома.

#### Правила для «гражданской обороны»:

1. Слушаем «старшего» – учителя, отца, маму.
2. Не спорим, следуем за тем, кто несет ответственность за безопасность в настоящее время.
3. Договариваемся с родными о связи на случай потери мобильной связи. Где встречаемся, где можем скрываться.

## **14. Позаботьтесь о своем здоровье во время войны**

Страх парализует. После острого стресса вас может трясти, вы можете плакать, может подскочить давление, усилиться сердцебиение.

Врач-невролог Александра Щебет советует тем, кто регулярно принимает лекарства от сердца или давления — продолжать их пить. Если симптомы усугубляются, например, давление не падает, то употребляйте дополнительную дозу. Однако, если есть возможность, то лучше связаться с врачом. С собой желательно иметь запас своих привычных лекарств на три месяца. Крайне важно продолжать их пить.

Также она дала пару общих рекомендаций, что делать в нынешней ситуации:

- попробуйте поесть или по крайней мере сладкий горячий чай, если еда не лезет;
- тепло оденьтесь, поскольку могут мерзнуть конечности или трясти озноб;
- соберите все документы и ценные вещи, лекарства – чтобы были в случае чего под рукой.

Если накрывает паника:

- максимально обеспечьте доступ свежего воздуха и дышите медленно, глубоко;
- можно активно присесть;
- можно назвать вслух 5 вещей, которые вы видите вокруг вас;
- интенсивно растирать свое тело — плечи, руки, бедра, живот — чтобы вернуть себя к телу

### **Сохраняйте связь с реальностью**

Психолог, гештальт-терапевт Мария Долгих советует сохранять связь реальностью, когда вам тревожно. Объясните себе о чем ваша тревога: о будущем, которое не

наступило, или о происходящей ситуации. Периодически сверяйте свой уровень тревоги с реальной ситуацией вокруг вас.

На все, что реально в данную минуту вызывает тревогу, организм выделяют энергию, которую необходимо направить на: ориентировку в ситуации, поиск решения проблемы и действия. Мы все можем действовать в рамках своих возможностей для снижения собственной тревоги.

Также остановите заражение чужой тревогой. Уходите от разговоров, которые усиливают панику, не добавляя ясности. Следите за собственным состоянием и отделяйте его от состояния окружающих вас людей. Помочь кому-то можно, только если сохраняется способность опираться на себя.

### **Найдите надежные источники информации**

Каждый человек по-разному реагирует на сильный стресс, срабатывают психологические защиты. Кто-то может быть отрешенным или агрессивным, кто-то — отрицает угрозу, а кто-то — впадает в панику. Психотерапевт Анна Тихомирова убеждает, что все эти реакции нормальны, важно позволить себе и окружающим проживать эмоции так, как получается.

Чем вы можете себе помочь:

- Выбрать 1-2 надежных источника информации, которые позволят ощущать контроль над ситуацией. Отсутствие информации тревожит, но также тревожит и ее изобилие, учитывая, что сеть перегружена мнениями и фейками.
- Соберите самые необходимые вещи, чтобы они были под рукой (документы, деньги, одежда, продукты питания).
- Следите за состоянием своего тела: обязательно ешьте (тревога сжигает много ресурса), держите тело в тепле, сделайте разминку, самомассаж, попрыгайте, встряхните тело. Мышечные зажимы усиливают психологическое напряжение.
- Объединяйтесь с близкими, соседями, помогайте друг другу в бытовых вопросах, проговаривайте свои эмоции («мне страшно», «я злюсь»), просите о помощи. Быть среди людей — наш огромный ресурс.

## **15. Упражнение: создание безопасного места**

*Иногда, когда мы огорчены, можем представить место, в котором мы чувствуем себя спокойно и безопасно. Сейчас я попрошу вас представить себе место или картинку, где сможете ощутить спокойствие, безопасность и счастье.*

*Это может быть настоящее место из ваших воспоминаний, возможно, из вашего отдыха. Также это*

*может быть место, о котором вы когда-то слышали, возможно, в какой-то истории, место которое вы сами придумали и создали.*

Мы просим детей представить себе место или ситуацию, которая поможет им почувствовать себя спокойно, безопасно и хорошо. Давайте поработаем над этим упражнением.

Представьте место или ситуацию, где вы чувствовали себя спокойно, безопасно и хорошо. Это может быть что-то реальное, то, что вы помните, может быть, связано с праздником или отпуском, или что-то, что вы придумаете и создадите сами.

Сделайте несколько глубоких, ровных вдохов-выдохов.

Закройте глаза и продолжайте дышать ровно.

Вызовите образ того места, где вы чувствуете себя безопасно, спокойно и хорошо. Представьте, что стоите или сидите там.

Можете ли вы увидеть себя там? В своем воображении оглянитесь вокруг. Что вы видите? Что видите рядом с собой?

Рассмотрите детали и посмотрите, из чего это сделано. Отметьте цвета. Представьте, что вы тянетесь и прикасаетесь к этому. Какое оно на ощупь?

Теперь взгляните на то, что находится дальше вас. Что вы видите вокруг себя? Посмотрите, что находится на расстоянии. Постарайтесь рассмотреть разные формы, цвета, тени.

Это ваше особое место, и вы можете вообразить там все, что угодно. Когда вы там, вам спокойно и безопасно. Представьте, вы ставите босые ноги на землю. Какая земля на ощупь? Медленно пройдите, стараясь осматривать все вокруг. Постарайтесь увидеть, какая она на вид и на ощупь.

Что вы слышите? Возможно, нежное дыхание ветра, пение птиц или шум морских волн. Можете ощутить тепло солнца на своем лице?

Можете почувствовать запах? Может быть, это запах моря или цветов, или вашей любимой пищи?

В своем особом месте вы можете вообразить все, что пожелаете; и представить, как вы затрагиваете, нюхаете это или слышите приятные звуки. Вам спокойно и хорошо.

А теперь представьте, что в вашем особом месте находится кто-то особенный. Этот кто-то рядом с вами, чтобы быть вам хорошим другом и помощником.

Он сильный и добрый. Он там, чтобы помочь и позаботиться о вас. Представьте, что вы прогуливаетесь и, не торопясь, доследите свое место вместе с ним.

Вам хорошо от того, что он рядом. Человек — ваш помощник, способный решать проблемы.

Еще раз оглянитесь. Рассмотрите все. Запомните, это ваше особое место. Он всегда будет у вас. Вы всегда сможете представить себя там, если захотите чувствовать себя спокойно, безопасно и хорошо.

Если бы вы не пожелали, ваш помощник будет там. Теперь приготовьтесь открыть глаза и оставить свое особое место. Когда вы откроете глаза, вы почувствуете себя спокойнее и лучше.

Сегодня вам может не попасть в свое особое место. Но чем больше вы будете практиковать, тем лучше у вас будет получаться.

Вы можете делать это упражнение вместе с детьми после первой сессии.

## **16. ЛЕСТНИЦА СТРАХА – техника**

### **Построение индивидуальной иерархии страха**

Можно создать собственную стремянку, которая поможет вам побороть страхи напоминаний о травматическом событии. Через минуту каждый из вас создаст такую личностную стремянку.

Кто хотел бы стать волонтером, чтобы помочь нам продемонстрировать, что именно нужно делать?

Выберем напоминание или страх из вашего списка. Это должно быть что-то такое, от чего вы долго пытались держаться подальше, но сейчас думаете, что готовы встретить. Выберем что-нибудь не слишком сложное для начала.

Техника - мы должны разделить страх на небольшие шаги. Если, например, вы избегаете места, в котором вы находились, когда взорвалась граната, нижней ступенькой стремянки может быть осмотр этого места с расстояния; следующей ступенькой могут быть прогулки мимо этого здания; следующим шагом — приближение к конкретной точке и т.д.

Ошибкой, которую часто делают дети, является планирование слишком больших шагов, поэтому позаботьтесь, чтобы запланированные слишком большие шаги были разбиты на меньшие. Если у вас был опыт пребывания в горящем доме и вы боитесь — смотреть на небольшое пламя с большого расстояния, потом — ближе, впоследствии — стоять недалеко и т.д.

Помните, что самые легкие шаги должны быть снизу лестницы, и мы стараемся продвигаться очень маленькими шагами ступенями вверх.

Идем вверх по стремянке, поэтому вам не будет слишком страшно. Только от вас зависит, насколько будете быстро продвигаться по лестнице — вы самостоятельно контролируете свой темп и поднимаетесь только тогда, когда готовы.

если вы захотите, ваши родители или другие взрослые могут сначала быть рядом с вами и помогать.

Помните задачу - ***встретиться со своим страхом и победить его.***

Используйте метод термометра - Нарисуйте картинку термометра и проставьте на ней цифры от 1 до 10. У психологов используется – Шкала от 1 до 10.

Когда вы сталкиваетесь с вашими напоминаниями, можете использовать термометр, который должен вам помочь. Снизу цифра 1 означает, что вы совсем не боитесь, это ваше состояние наибольшего покоя. Цифры сверху означают, что вам очень страшно и вы испуганы больше всего своей жизни.

Другая техника, которая поможет вам встретиться со страхом, — это заранее подготовленные позитивные утверждения, которые можно перечитывать, когда вам становится страшно. Ваши листики должны быть готовы под рукой. Что может быть полезным, когда обращаешься к себе в моменты страха?

Когда вы будете тренироваться дома, помните, что нужно начинать с чего-то с самого низа вашей стремянки, с чего-то, с чем вы уже сейчас можете смело встретиться.

Закройте глаза. Сначала попробуйте расслабиться. Чувствуете ли вы сейчас расслабление?

Когда вам страшно, используйте техники дыхания - для расслабления, одновременно произнося положительные утверждения, или как еще их называют, — «сильные мысли».

Вы можете сделать вдох, выдох, расслабиться и сказать: «Я могу это сделать.

Я сильный...".

Вдох, выдох, расслабление.

Если вы используете технику «термометр страха», то можете ощутить, как ваш страх уменьшается на каждом шагу.

Вы готовы к встрече со своими страхами.

Вот краткое повторение тех действий, которые можете делать:

1. Для начала выберите что-то достаточно простое для первой ступени вашей лестницы. Подготовьтесь: скажите себе, что сделаете это, даже если вам страшно.

2. Сначала используйте техники дыхания и упражнения на релаксацию.

3. Когда вы расслабитесь, начните работать с ситуацией, вызывающей у вас страх.
4. Если вам станет страшно, помните о релаксации и практикуйте методики дыхания.
5. Скажите себе, что вы сможете это сделать («Это не может причинить мне вреда», «Я знаю, что справлюсь» и т.д.).
6. Оцените собственный ужас по шкале термометра, поставьте ему оценку.
7. Оставайтесь в ситуации.
8. Наблюдайте за тем, как по мере нахождения в ситуации ваш страх понемногу уменьшается.
9. Оставайтесь в ситуации, пока ваш страх не достигнет отметки в 2 или 3 балла по шкале термометра.
10. Поздравьте себя – вы это сделали! Вы на правильном пути преодоления вашего посттравматического стресса и возвращения себе радости делать нормальные, желаемые для себя вещи.

### Работа со страхами - ИТОГ

Как нам удалось убедиться, интрузивные воспоминания настолько сильны, что они продолжают возвращаться без приглашения. Естественной реакцией в этом случае является попытка оттолкнуть эти мысли или избегать напоминаний о случившемся. Это может принести кратковременное облегчение, но усугубит проблему в долгосрочной перспективе. В конце концов сформируется замкнутый круг с большим количеством интрузивных воспоминаний, которые приводят к избеганию, которое в свою очередь приведет к еще большему количеству интрузивных воспоминаний, в результате чего человек становится более тревожным и будет более напуганным.

Что происходит, когда вы испуганы? Напишите

Сейчас мы будем работать над одним из этих страхов (например, страх оставаться дома в одиночестве).

Разобьем этот страх на шаги, чтобы создать ступени. Самый простой расположится снизу, и мы будем подниматься по ступеням маленькими шагами. Если бы у вас был термометр страха, как бы вы оценили каждый шаг? Определите это.

Теперь вы готовы. Здесь представлен способ, как начать встречаться со своим страхом.

- Для начала выберите что-нибудь несложное в начале стремянки.
- Подготовьтесь, скажите себе, что сделаете это в любом случае, даже если будет страшно.

- Сначала выполните дыхательную релаксацию
- Расслабившись, войдите в ситуацию, вызывающую ужас.
- Если вы боитесь, то вспомните релаксационные методики и выполняйте дыхательные упражнения.
- Скажите себе, что вы сможете это сделать (по-настоящему это не причинит мне боли, я знаю, что смогу справиться)
- Дайте страху номер по термометру страха.
- Оставайтесь в ситуации.
- Понаблюдайте, как страх уменьшается сам по себе, по мере того, как долго вы остаетесь в ситуации. Оставайтесь в ситуации, пока уровень страха не упадет до отметки 2 или 3 на термометре страха.
- Поздравьте себя, вы справились.

Цель этого упражнения состоит не в том, чтобы дети подвергли себя влиянию реальной опасности. Следовательно, чтобы не допустить этого, вы должны помочь детям составить план задач для экспозиции.

Контроль уровня страха необходим для того, чтобы увидеть, как страх уменьшается на каждом шагу, но чтобы это сделать, ребенок должен находиться в ситуации достаточно долго.

Помогите детям составить положительные Я-утверждения при подготовке к работе с экспозицией. Пожалуйста, запишите их, чтобы впоследствии использовать.

1. Постройте иерархию страхов.
2. Выберите цель и приготовьтесь к столкновению с напоминанием – релаксация.
3. Оставайтесь в ситуации – положительные Я-утверждения.
4. Контролируйте уровень страха, пока он не достигнет приемлемого уровня – термометр страха.
5. Самовосхваление и вознаграждение.
6. Повторите в более сложных целях.

## 17. Метод экрана

Упражнение - как можно изменить видеоряд травматического события, которое врывается в ваше сознание, когда вы этого не хотите. Для этого вам нужно сознательно вызвать картину, чтобы вы могли увидеть ее. Помните, что вы только контролируете свои воспоминания.

Держите глаза открытыми. Представьте, что на стене против вас вы видите телевизионный экран. Добитесь качественной картинке телевизионного экрана.

Теперь увидите на этом экране изображение интрузивного воспоминания, которое возвращается снова и снова. Вы можете это сделать? Хорошо. Вы видите цветное или черно-белое изображение? Можете изменить цвета на черно-белые? Попробуйте сделать это и посмотрите, что будет. Хорошо.

У вас получилось движущееся, как в фильме, изображение? Представьте, что с помощью пульта дистанционного вы делаете стоп-кадр. Остановите действие. Запустите снова. Перемотайте и посмотрите на обратной перемоточке.

Вам удалось? Прекрасно.

Теперь включите медленное воспроизведение. А теперь посмотрите, удастся ли ускорить изображение. Снова постарайтесь изменить цвет. Наблюдайте, как картинка становится нечеткой и размытой, как при плохом приеме. Посмотрите, получится ли у вас изменить контрастность изображения, чтобы картинка поблекла. Поиграйте с изображением. Теперь представьте, что вы можете нажать кнопку выключения. Что произошло? Мы его выключили.

Кому-то из вас не удастся с первого раза изменить изображение после вызова картинке. Это не ваша ошибка. Это была хорошая попытка. Но, возможно, другие техники окажутся для вас более действенными. Вы можете вызвать перед собой картинку произошедшего? Как далеко от вас изображение? Вы сможете отодвинуть изображение дальше от себя и чтобы во время движения образ становился все меньше, пока не исчезнет совсем? Сможете представить, что оно исчезает здесь в стене? Хорошо.

Теперь вызовите картинку и вообразите, что вы видите ее на моей ладони. Можете это сделать? Наблюдайте, как она уменьшается по мере того, как я отодвигаю руку. Она уменьшилась? Вы еще видите его? [Сожмите кулак и спрячь руку за спину.] Сейчас она исчезла. Попробуем еще раз.

Так же, как и с визуальными образами, вместе с детьми мы будем работать со звуками и запахами. Вы можете изучить и использовать эти техники вместе с детьми, когда будете помогать им с домашним заданием.

## 18. методы работы с образами

я давала технику – ТЕХНИКА ЭКРАНА и там проработали работу с образами через воображаемый экран. Сейчас продолжаем работу с образами

### Оправление в рамку

как изменять картинки травматических событий, которые попадают в ваше сознание, когда вы этого не желаете. Чтобы научиться этому, должны сознательно и четко вспомнить картинки этих событий. Помните, что вы управляете вашими воспоминаниями.

представьте образ как картинку и попробуйте обрамить ее рамкой, как обрамляем картину или фотографию.

Передвиньте обрамленную картинку.

Она удаляется, переворачивается вверх ногами или задом вперед? Ладно. Теперь переместите рамку подальше от вас.

Становится ли она меньше? Хорошо.

Теперь переверните ее вверх ногами. Хорошо.

А теперь сделайте так, чтобы картинка упала. Она разбилась на мелкие кусочки и разлетелась в разные стороны, не правда ли? Хорошо.

### Слуховые и обонятельные техники

Иногда у детей есть интрузивные воспоминания в виде картинок, а иногда — в виде звуков. Некоторым детям слышатся крик или плач людей, тогда как на самом деле ничего подобного не происходит.

Обычно это случается в ночное время, когда они пытаются уснуть. На самом деле это не настоящие крики, а воспоминания, которые могут возвращаться, даже если вы этого не хотите, так же, как картинки, с которыми мы работали раньше.

Поработаем с методами, которые помогут нам выключать эти воспоминания звуков и включать их так же, как мы делали с картинками.

Теперь я хочу, чтобы вы сознательно представили звуковые воспоминания, что вас беспокоят.

Если таких воспоминаний нет, тогда можете тренироваться во время этого упражнения с некоторыми другими звуками, которые вы помните. Даже если у вас сейчас нет таких проблем, наши тренировки пригодятся вам в будущем.

Сначала мысленно послушайте этот звук. Обратите внимание на то, как он громок.

Он четок или приглушен?

Он напряжен и резок или невнятен?

Кто говорит? Это мужчина или женщина

Какие особенности их акцента?

Теперь я хочу, чтобы вы снова вспомнили свое звуковое воспоминание.

этот раз представьте, что он звучит из магнитофона (радио или телевизор без изображения и т.д.).

Вы слышите его?

Представьте, что вы протягиваете руку к выключателю громкости и делаете звук тише. Что происходит?

Вы нажимаете клавишу, и звук становится все тише.

Теперь включите громкость.

Стали ли воспоминания громче? Теперь снова их выключите. Они становятся все тише. Нажимайте кнопку громкости, пока не сможете их слышать. И выключайте их. Хорошо.

### Обонятельные техники

Теперь мы поговорим с вами о запахах, связанных с травматическим событием. Иногда запах может спровоцировать возвращение навязчивых воспоминаний.

Это очень пугает, потому что сразу возвращает все страшные переживания и эмоции. Если это с вами происходит, полезно иметь под рукой какое-нибудь средство для того, чтобы избавиться от плохого запаха.

Даже если у вас при себе нет чего-нибудь, что вы могли бы сразу понюхать, старайтесь представить себе приятные запахи ( кофе, хлеб, выпечка мята, клубника...) Можете понюхать аромомасла – лимон, мята, хвоя...

Попытайтесь сделать это сейчас — это может быть довольно трудной задачей. Закройте глаза. Старайтесь представить аромат масел, которые вы использовали

Вспомните, каким он был, что именно напоминал, какой цвет казался. Можете ли вы это сделать? Хорошо.

Представьте, что рядом с вами бутылка с крышкой.

Сейчас попробуйте вспомнить по-настоящему ужасный запах – один из самых ужасных, которые вы только испытывали в своей жизни.

Представьте себе этот запах в форме маленького дымчатого облачка прямо напротив вас. На самом деле попробуйте вспомнить этот запах. Какого цвета это дымчатое облако? Вы почувствовали запах? Хорошо.

Теперь наблюдайте, как облако запаха медленно уменьшается на ваших глазах. Она становится все меньше и наконец рассеивается.

Представьте себе воздушный шарик и наблюдайте, как слабеющий запах затягивается в шарик. Представьте все тучки запаха внутри шарика. Как только все исчезает внутри шарика, запах развеивается. Отпустите шарик и наблюдайте за тем, как он улетает и уносит с собой все ужасные запахи. Теперь, для того чтобы избавиться от неприятных запахов раз и навсегда, представьте -

как снимаете крышку с бутылки рядом с вами. Возвратите себе приятный запах со всеми его красками и напоминаниями. Вы можете вообразить себе хороший запах? Хорошо.

Откройте глаза.

## **19. Техника двойного фокуса внимания.**

Теперь сядем на полу. Ведущий начинает стучать по своей коленке (если работаете самостоятельно – то начинаете стучать по своей коленке)

Сначала просто понаблюдайте за тем, как стучат по своим коленям в ритм. Теперь и вы поступите так же. Повторяйте за ведущим.

Ладно, очень хорошо. Теперь попробуем еще раз.

Теперь надо чтобы вы вспомнили картинку, которая вас огорчает и которую вам хотелось бы избавиться. Держа глаза открытыми, ясно представьте себе эту картинку. Удалось? Хорошо.

Теперь, держа картинку в воображении и с открытыми глазами, вы с ведущим (или самостоятельно) начнем ударять по коленям поочередно. Начинаем.

Теперь остановитесь и уберите картинку. Ударяйте по коленям, как вы делали до этого, и просто наблюдайте за картинкой в вашем воображении. Смотрите, что с ним будет.

Хорошо. Теперь остановитесь. Уберите картинку. Кто заметил какие-то изменения в картинке?

Хорошо. У кого-то произошли изменения, у кого-то нет. Это нормально. Просто понаблюдайте за картинкой в вашем воображении в то время, как вы стучите, и посмотрите, что с ней случится. Хорошо? Давайте попробуем еще раз.

Теперь остановитесь. Устраните картинку. Хорошо. Ударяйте по коленям, как вы делали до этого, и просто наблюдайте за картинкой в вашем воображении.

Теперь остановитесь. Устраните картинку. Хорошо.

Мы сделаем то же самое еще раз. На этот раз старайтесь сделать так, чтобы ваша картинка постепенно исчезала. Представьте, что вы выключите яркость (выключить цвет, пусть картинка станет черно-белой и начинает тускнеть по яркости) и наблюдайте за тем, как изображение становится менее четким, расплывается, в то время как вы продолжаете стучать. Хорошо? Готовы?

Теперь остановитесь. Устраните картинку. Хорошо. Просто оставьте произошедшие изменения и наблюдайте, что произойдет дальше.

Сейчас вообразите себе хорошую картинку, в то время как вы будете стучать. Эта картинка займет место плохой картинкой. Представьте хорошую картинку, не закрывайте глаза. Хорошо? Теперь мы начнем стучать еще раз.

Теперь остановитесь. Закончили работу

## **20. Работа со снами**

Многим детям снятся плохие сны или ночные кошмары после того, как они видят что-то страшное в реальной жизни. Возможно, они также вам снятся или могут присниться в будущем. Поэтому есть методы, с помощью которых вы сможете бороться против ночных ужасов.

У многих детей бывают плохие сны и ночные ужасы после того, как они видели что-то ужасное. Мы покажем детям несколько техник по борьбе с ночными ужасами.

Что вы можете сделать с ночными ужасами? Кто хочет начать? Составим список.

- Убедитесь, что дети ложатся в постель каждый день в одно и то же время.
- Старайтесь обеспечить им период покоя или время для медитации перед сном.
- Пусть воздерживаются от чрезмерного количества кофе и чая перед засыпанием.
- Молитвы перед засыпанием помогают многим детям. Попробуйте молиться.
- Можно почитать, когда они уже в постели.
- Некоторые дети любят слушать музыку, что помогает им заснуть.
- Вы можете установить постоянный вечерний распорядок перед укладкой в постель.
- Вы можете поощрять использование техник релаксации перед засыпанием в своих детей.

- Вы можете стимулировать их к выполнению упражнения посещения своего безопасного места перед сном.
- Вы можете стимулировать возрождение в памяти содержания сновидений в течение дня и использование техник, которые мы применяли для того, чтобы сдерживать нежелательные воспоминания (такие, как техника экрана, воспоминания параллельно с похлопыванием по коленям).• Дети говорят о своих снах: вы можете создать для детей возможность нарисовать, записать или поговорить о своих снах. Поощряйте их в этом, но не принуждайте.
- Вы можете попросить их подумать о положительном окончании сна.

Ночные ужасы очень страшны, потому что во время сна они кажутся реальными. Но на самом деле они не настоящие. Это просто сны, и они не могут стать реальностью и нанести вам вред.

Лучший способ бороться с ними — открыть их в течение дня, когда вы не спите и ничего не может вам повредить. Из разговоров с другими детьми мы знаем, что если открыть сны днем и поделиться ими с другими, они будут возвращаться все реже ночью.

Один из лучших способов открыть сны и выгнать их на поверхность — это нарисовать их, что мы сейчас вместе с вами и сделаем.

нарисуйте свои ночные ужасы со всеми их деталями.

Поговорите, что нарисовали.

рассказав друг другу о своих самых страшных снах. Это могло быть для вас довольно тяжело, но вы сделали очень полезное дело. Постарайтесь рассказать [маме, папе или другому взрослому, которому есть доверие] о вашем сне.

Расскажите им обо всем столько, сколько сможете. Помните, что чем больше вы говорите или пишете об этом в течение дня, тем меньше оно будет возвращаться к вам ночью.

Если вы все еще будете напуганы или огорчены после того, как расскажете о своих снах, потренируйтесь представлять свое безопасное/особое место (техника есть в данной книге) и попытайтесь расслабиться.

А вы знали, что можете менять свои сны, если только захотите?

Один из способов этому научиться — использовать те техники, которые описаны выше — (Техника работы с образами) чтобы вы могли представить, как транслируете свой сон на телевизионном экране и изменяете его. Можете также использовать упражнение на постукивание, пока думаете о своем сне.

Еще один метод — это продумать то, как бы вы хотели, чтобы сон заканчивался. Попробуйте придумать своему сну другое окончание. Подумайте о том, чтобы вы сделали во сне, если бы обладали настоящей суперсилой делать что угодно. Во сне вы можете наделить себя какими-нибудь магическими силами.

Вместе с вами в вашем сне может быть ваш мысленный помощник или, возможно, герой, который придет на помощь. Сейчас прошу вас подумать о хорошей концовке вашего сна, где вы даете отпор всему плохому, и нарисовать его дома.

## **21. Отвлечение внимания**

Расскажите мне, что вы делаете для того, чтобы забыть о войне или других плохих событиях?

Например:

- думаю о чем-то другом в деталях с самого начала до конца
- участвую в любимых мероприятиях
- слушаю музыку или сам (сама) играю на музыкальных инструментах
- читаю книгу
- смотрю телевизор
- посвящаю время своему хобби
- иду бегать
- играю в футбол
- занимаюсь спортом
- играю в игры

### **Отрицательные мысли и волнения**

Если вас беспокоят негативные мысли и волнения, вы можете выделять на них 15 минут ежедневно, пока вам не удастся снова возобновить контроль над своими мыслями и волной.

В настоящее время вы можете думать о том, что вас беспокоит. Также можете волноваться сколько угодно, но не беспокойтесь, если вам этого не хочется.

Если негативные мысли приходят в голову вне этого «времени для волнений», вы просто их отмечаете и говорите себе: «Сейчас я не буду об этом думать, подумаю об этом в специально отведенное время для негативных мыслей (или волнения)». Тогда заметите, как такие мысли постепенно отступают или вы начинаете какую-то другую деятельность или думаете о чем-то совсем другом. Тогда, когда у вас появляются негативные мысли или волнения, может также быть полезным записывать такие переживания и находить пять причин, почему то, о чем вы волнуетесь, может случиться и пять причин, почему оно не произойдет.

## **22. ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ**

Как научиться меньше бояться – это научиться расслаблять собственное тело.

ОЧЕНЬ ТРУДНО чувствовать себя напуганным, когда наше тело расслаблено. Чем больше наше тело расслаблено, тем легче нам чувствовать себя и думать положительно.

Во время релаксации очень важно то, как вы дышите. Иногда, когда мы напуганы, начинаем быстро поверхностно дышать, из-за чего испытываем недостаток воздуха. Теперь перед тем, как расслабить наши мышцы, мы научимся дышать так, чтобы не делать короткие маленькие вдохи, и это поможет нам расшататься.

### **- Контроль дыхания**

Сделайте глубокий вдох. Положите одну руку на живот. Делайте вдох и выдох. Положите вторую руку на грудь. Обратите внимание на то, как двигаются ваши мышцы во время каждого вдоха и выдоха. Теперь сделайте глубокий вдох через нос и медленно выдыхайте, считая «один» и говоря себе «расслабьтесь».

Давайте попробуем. 1 – я расслабляюсь; 2 – я расслабляюсь все больше.... 10 – я расслаблен, мое тело расслаблено

### **- Расслабление мышц**

Теперь мы потренируемся расслаблять наши мышцы. При этом используем технику контроля дыхания.

попробуем с вами релаксацию. Вот что будем делать: Будем поочередно сосредотачиваться на разных мышцах нашего тела, сначала напрягая их, а потом расслабляя, хорошо? Поочередно будем говорить о разных мышцах.

Убедитесь, что вы чувствуете себя удобно. Просто дышите спокойно и размеренно.

1. Сначала – ваши ладони и руки. Зажмите обе ладони в кулак. Очень крепко сжимайте кулаки. Так сильно, как вы только можете. Почувствуйте у них напряжение. Почувствуйте напряжение в ваших ладонях и предплечьях. Держите его [Напряжение в различных группах мышц должно продолжаться в течение примерно пяти медленных отсчетов].

Теперь расслабьтесь. Отпустите. Хорошо. Держите ваши руки следующим образом [Руки в стороны, ладони вверх, руки согнуты в локтях, как будто вы поднимаете тяжелый вес].

Очень сильно напрягите их. Почувствуйте напряжение в ваших мышцах. Почувствуйте, какие они жесткие. Теперь расслабьтесь и отпустите. Хорошо. Держите ваши руки прямо - Руки соединены прямо перед собой. Сильно напрягите свои

мышцы. Почувствуйте напряжение у ваших плеч. Держите его. Испытайте напряжение.

И расслабьтесь. Хорошо.

2. Теперь – ваша шея и плечи. Подвигайте (поднимайте) вашими плечами в направлении ушей. Ощутите напряжение вокруг шеи и плеч. Держите ее, почувствуйте напряжение. И расслабьтесь.

Теперь опустите вашу голову таким образом, чтобы подбородок касался груди. Медленно поворачивайте вперед и назад. И в другую сторону

Поднимите голову. Вращайте голову по кругу и в стороны.. Снова опустите голову к груди. Повторите повороты головы. Поднимите голову.

3. Дальше – ваш живот. Очень сильно напрягите ваш живот. Держите напряжение. Почувствуйте напряжение. И расслабьтесь.

4. Дальше — ваши ноги. Держите ноги перед собой [ноги прямо, сомкнутые в колене], и напрягите их изо всех сил. Держите их напряженными. Почувствуйте, как они твердеют. Держите напряжение. И расслабьтесь. Отпустите.

5. Наконец – ваши стопы. Ноги перед вами, отведите носочки стоп в разные стороны. Сильно нажмите на них. Почувствуйте напряжение в мышцах ног и в икрах. Держите напряжение. И расслабьтесь. Отпустите.

Как вы себя чувствуете?

Сделайте небольшой перерыв (дети должны встать, подвигаться, взбодриться). Вы можете сесть или прилечь в комнате. Убедитесь, что вам удобно. Просто спокойно дышите, глубоко и ровно. Когда вы будете готовы, закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ровное и спокойное.

С каждым выдохом вы чувствуете себя спокойнее. Ровное дыхание, чувство покоя и расслабление.

Теперь пройдемся по всем группам мышц, напрягая и расслабляя их.

Крепко сожмите кулаки на обеих руках. Сжимайте кулаки очень сильно. Так крепко, как только можете.

Почувствуйте это. Почувствуйте напряжение. Почувствуйте напряжение в ваших руках и предплечье. Держите и расслабьте. Отпустите. Почувствуйте, как напряжение покидает ваши руки. Держите ваши руки расслабленными (как плети). Очень сильно напрягите их. Почувствуйте напряжение в ваших мышцах. Почувствуйте, какие они жесткие. Держите и расслабьте. Отпустите.

Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением

Держите ваши руки прямо. Очень сильно напрягите их. Почувствуйте напряжение позади ваших рук. Держите его. Почувствуйте напряжение. Чувствуйте. Держите...и расслабьте.

Теперь ваши руки расслаблены. Вы чувствуете, как они тяжелеют. Почувствуйте, как напряжение покидает ваши руки. Ровно дышите. Вы чувствуете себя спокойно и расслабленно. С каждым выдохом напряжение понемногу покидает ваше тело.

Теперь – шея и плечи. Поднимите плечи так, чтобы они касались ушей. Ощутите напряжение вокруг плеч и шеи. Держите так, почувствуйте, как напряглись мышцы. Держите... а теперь расслабьте. Теперь опустите голову вперед, чтобы подбородок лежал на груди. Поверните голову в одну сторону. Медленно сверните ее вперед. А теперь медленно в другую сторону. Снова опустите ее так, чтобы подбородок касался груди. Поднимите голову. Почувствуйте, как напряжение бросило вашу шею и плечи. Вы чувствуете спокойствие и расслабленность.

Теперь – ваш живот. Напрягите ваш живот. Держите напряжение. Очень сильно. Почувствуйте напряжение. Держите ее... и расслабьтесь. Почувствуйте, как напряжение покидает ваш животик. Ваш живот... и ваши плечи... и руки теперь расслаблены. Напряжение покидает ваше тело. Вы чувствуете себя спокойно, спокойно и в тепле. С каждым выдохом вы чувствуете себя расслабленнее.

Ваше тело тяжелое. Дыхание ровное. И расслабленное.

Теперь ваши ноги. Выпрямите ноги перед собой. Сильно напрягите мышцы. Почувствуйте напряжение в ваших ногах. Обратите внимание на ваши чувства. Почувствуйте жесткость ног. Держите напряжение... а теперь расслабьте. Почувствуйте, как напряжение падает с ваших ног. Ровное дыхание, вы чувствуете себя спокойными, расслабленными, и в безопасности.

Теперь – ваши стопы. Вытяните стопы вперед. Тащите их сильно. Почувствуйте напряжение в ступнях и икрах. Почувствуйте, как они твердеют. Держите их. Почувствуйте напряжение. Держите... и расслабьте. Отпустите. Почувствуйте, как напряжение оставляет ноги и стопы, вы расслаблены, спокойны и в безопасности.

Теперь ваше тело расслаблено.

Ровное дыхание... С каждым выдохом вы чувствуете себя расслабленнее. Напряжение покидает ваше тело. Ваше тело тяжелое, расслабленное, спокойное и теплое. Только ровное дыхание.

Тяжелые, теплые, расслабленные. Подумайте о ваших руках... и напряжение покидает их. И ваша шея расслаблена. Почувствуйте ваш животик, и как напряжение покидает ваш животик. Ноги... почувствуйте, какие они тяжелые и расслабленные. И ваши стопы... тоже расслаблены.

Вы чувствуете себя спокойно.. неподвижно.. и спокойно. Просто оставайтесь в этом состоянии несколько минут. С каждым выдохом произносите о себе слово «расслабление». Испытайте спокойствие и расслабление. Как только вы будете

готовы, медленно откройте глаза. Просто сядьте. Прислушайтесь к своим ощущениям. Расслабленные.

## **23. Рекомендации военных психологов семьям бойцов АТО**

Иногда психологические травмы могут быть более опасны, чем травмы физические — они способны навредить здоровью и жизни самих солдат, а также тех, кто их окружает.

Многие бойцы вернутся из зоны АТО с огромным багажом психологических переживаний, изменением стиля поведения до войны, что напрямую связано с боевыми рефлексамии приобретенными в результате жизнеопасных ситуаций.

Что же тогда делать? Успешная психологическая реабилитация и ресоциализация основывается на трех основных действиях – общении, принятии ветерана таким, каким он есть и помощи специалиста.

### **Правила, которые должны помнить семьи участников боевых действий:**

1. Пока боец находится в зоне АТО, не рассказывайте ему о своих страхах и тревогах, не плачьте в трубку. Человек, который находится в зоне боевых действий, живет на пределе своих возможностей. Если у него не будет уверенности, что дома все хорошо – он не сможет эффективно выполнять боевые задачи. Бойцу нужно дать понять, что дома ждут его скорейшего возвращения, за него переживают, его любят, и знают, что он вернется живой, здоровый и с победой.
2. Переживания в семьях бойцов неизбежны, но градус волнения можно снизить, ограничив доступ к СМИ и оградив себя от сообщений "все пропало, всех сливают". Есть связь с вашим сыном/мужем/братом – с ним все хорошо. На все остальное лучше не обращать внимания.
3. Свободное время лучше потратить не на просмотр телевизора, а на любую деятельность, связанную с оказанием помощи нашим солдатам. Например, помощь раненым в госпитале. Занимать свое время и мысли нужно работой на победу. Нельзя давать себе возможность лениться. Из лени и времени на свободную философию на политические темы ничего хорошего не получится. Лучше переходите от слов к практике. От маленького шага отдельного человека складывается общий настрой семьи, улицы, города и страны.
4. Сложнее всего в сложившейся ситуации матерям военных. Многие из них нередко оказываются на грани отчаяния. Для них крайне важно присутствие рядом человека, который морально сильнее и способен контролировать эмоции. Дайте им понять, что рядом есть кто-то, кто может поддержать и помочь.

5. Приготовьтесь, что боец, вернувшийся из зоны боевых действий, – это уже другой человек, который получил уникальный опыт. Его нужно принять вместе с новыми взглядами, знакомствами, проблемами, страхами и, возможно, проявлениями агрессии. Возвращение к мирной жизни может затянуться, но без любви, заботы, тепла и самое главное – принятия семьи оно станет практически невозможным.

6. Помните: человек, прошедший войну, стал во сто крат сильнее, мудрее и опытнее. Он вернулся. Живой. Вернулся именно к вам. Все остальное – трудности, которые можно пережить, если вы нацелены на то, чтобы прожить с человеком счастливую жизнь.

7. Не отгораживайтесь. В противном случае боец остается со своими воспоминаниями, порой небезопасными для психического здоровья. Это приводит к внутреннему конфликту, который будет постепенно усиливаться. В итоге выходов из него может оказаться много и все они будут деструктивны для личности и социума.

8. Слушайте его. Это важно. Боец должен понять, что рядом с ним его родной человек, который примет его любым. Он должен понять, что он нужен. Многие ребята закрываются в себе, если видят, что жена отвергает его новый опыт и говорит, что не хочет слышать про убийства и кровь. Но он-то этого не может забыть, а поделиться ему больше не с кем. Отсутствие этой возможности может спровоцировать серьезные проблемы с психикой. Дом должен стать для него местом, где можно расслабиться и раскрыться.

9. Запретите себе обижаться. Нельзя не строить догадки "...он со мной не разговаривает, потому что...". Нельзя ставить себя в роль жертвы. Человек был в ситуации, где все по-настоящему. В зоне боевых действий нет той дипломатии, к которой мы привыкли в ежедневной жизни – там не скажи, тут улыбнись, условности соблюди, так себя не поведи. Этот человек настроен категорично, он так привык. Из-за этого могут возникать конфликты.

10. Чтобы человек быстрее адаптировался, его нужно вовлекать в повседневную жизнь. Он должен понимать, что он нужен здесь и не является обузой. В противном случае, в сознании бойцов возникает разлом – там он герой, а здесь жена делает все сама, чтобы он вроде бы как отдохнул. Ни в коем случае нельзя жалеть человека, нужно вовлекать его в бытовые вопросы по мере готовности.

11. Если нет резко агрессивных форм поведения, нельзя отгораживать детей от отца. Ребенок – это дополнительная ниточка, которая привязывает бойца к реальной жизни. Дети понимают больше, чем вам кажется. Их участие и сопереживание может стать для человека спасительными.

12. Если человеку начинают сниться кошмары – обратитесь к психотерапевту или психологу. Они помогут создать комфортные условия, которые будут способствовать осознанию безопасности.

Пример: боец вернулся домой без видимых физических повреждений. Однако, когда жена выключала свет и они ложились спать, ему начинало казаться, что рядом сепаратист, который может его задушить. Он начинал защищаться. Ситуацию спас совет психолога оставлять включенным ночник. Человек просыпается от кошмара, смотрит по

сторонам, видит, что он дома, его жизни ничего не угрожает, никаких сепаратистов нет – рядом любимая жена.

13. Осознание того, что рядом любимая жена сменяет понимание того, что рядом желанная жена. Нередко участники боевых действий говорят, что пропадает сексуальное влечение и появляется агрессивный настрой. С этим можно справиться, если подходить к мужчине с боку, сопровождая это голосом. Ласково поглаживайте спину и плечи, нежно обнимайте. Его нужно постепенно приучать, что вся опасность миновала и удара в спину не будет.

14. Если человек не выносит физических контактов в принципе – приготовьтесь к тому, что нужно постепенно, день за днем, возможно – неделя за неделей, налаживать контакт. Человек должен оттаять. Вспомните, как кормили в парке белочек. Вы протягиваете ей руку с орехами и ждете, пока она не поймет, что ситуация безопасна и вы желаете ей добра – хотите покормить ее именно со своей руки. С человеком механизм тот же. Ему нужно дать понять, что он может прийти к вам в любой момент. Вот ваша рука, вы рядом и будете ждать столько, сколько нужно, чтобы он смог протянуть свою руку в ответ.

15. Бывает, что человек, вернувшийся из зоны боевых действий, долго молчит, но в какой-то момент срывается и начинает крушить все вокруг. В таких ситуациях нужно максимально стараться убрать все колюще-режущие предметы, чтобы они не попались под руку, ограничить пребывание человека на кухне. Постараться заинтересовать его большую часть времени находиться в других помещениях.

16. При проявлениях агрессии на словах – старайтесь говорить с человеком спокойно. Будет очень сложно, потому что внутри все закипит, но поддаваться на эту агрессию нельзя. Нужно своим поведением, интонацией и реакцией давать понять, что вы понимаете, как ему тяжело. Или что вам сложно это понять, но от того, что на вас кричат, понятнее не становится.

17. Агрессия редко возникает в кругу семьи. В основном это происходит в компаниях – кто-то сказал "лишнее" слово, неправильно понял, неправильно посмотрел. Если вы видите, что ваш супруг/брат/друг начинает заводиться – постарайтесь заручиться поддержкой друзей, которые рядом, и вывести человека из зоны риска. Если в компании появляется человек, который может спровоцировать бойца на конфликт (это всегда заметно), нужно сделать все возможное, чтобы избежать такой ситуации.

18. Если проявления агрессии сопровождаются злоупотреблением алкоголя – нужно немедленно обращаться к специалистам. Потому что спиртное гарантирует непредсказуемость в любом состоянии.

19. Если человек приехал из зоны АТО нетрезвый и не трезвеет несколько дней, и это не свойственное ему поведение – сразу обращайтесь к наркологу или психотерапевту. Когда у человека возникает абстинентный синдром – похмелье – это зависимость. На следующей стадии похмелье не появляется – это означает, что организм уже не сопротивляется, человеку нужно крайне малое количество алкоголя, чтобы прийти в эйфорию. Это уже не бытовой алкоголизм, это зависимость, которую нужно лечить

терапевтически. То же касается зависимости от легких наркотиков – она должно лечиться у специалистов.

20. Многие бойцы АТО жалуются на боли в спине. Пройдите исследование – ношение бронезилета и перемещение на бронетехнике длительное время может стать причиной проблем с позвоночником. Если не найдены какие-то физические проблемы в ходе исследования, то травма является психосоматической. С ней тоже нужно обращаться к специалистам. Нужны расслабляющие массажи, физиотерапевтические процедуры, плавание, гимнастика.

21. Если боец не хочет обращаться к психологу или психотерапевту, хотя вы видите, что ему нужна помощь, то специалист должен прийти к нему. Можно смоделировать ситуацию, когда в вашем кругу общения появляется человек, который устанавливает доверительные отношения с бойцом и поможет ему осознать некоторые моменты в его поведении.

22. Проведите ликбез. Объясните, что психолог – это не человек-энциклопедия. Психолог – это человек который работает со здоровыми людьми попавшими в сложные ситуации.

23. Если человек не хочет идти к психологу, но готов идти на исповедь к духовнику – идите в церковь. В окопах атеистов нет.

## **24. Как помочь ребёнку пережить смерть близкого**

2 928

*Когда происходит неприятное событие, мы, взрослые, часто не знаем, как реагировать, что делать и как себя чувствовать. Мы боимся и не знаем, как сказать о произошедшем ребёнку. Наш блогер, психолог Лариса Милова, рассказывает, как помочь детям справиться с тяжёлыми потрясениями.*

### **Как сказать ребёнку о смерти или другой серьёзной утрате**

- разводе;
- уходе из семьи папы или мамы;
- переезде в другой город, который повлечёт за собой смену детского сада или школы, разрыв отношений с друзьями и привычным окружением;
- серьёзной болезни близкого.

Такой запрос звучит на консультациях часто. Как правило, взрослые, попав в ситуацию, когда нужно сообщить ребёнку об утрате, впадают в смятение. Они и так переживают горе и тяжесть от внезапно свалившихся задач, которые нужно решать, а тут ещё надо всё объяснить ребёнку. Многим кажется, что ребёнку будет лучше, если от него скрыть информацию. Мой совет — не надо так делать.

Сначала вспомните: сталкивались ли вы в детстве с тяжёлой утратой, смертью близких или развалом семьи?

Что для вас это означало?

Как вы переживали этот период?

Кто вас поддерживал?

Как вы справились с этими чувствами?

### Как дети переживают тяжёлые утраты

- Они испытывают все те же чувства, что и взрослые: страх, горе, грусть, печаль, злость, отчаяние и тому подобное (заявления, что «ребёнок ничего не почувствовал, ему всё равно» — миф).
- Им трудно выражать чувства, сложно объяснять словами, что происходит. У него нет ещё подходящих слов и опыта (именно поэтому психологи для помощи детям используют **методы игровой терапии и арт-терапии**). Чем младше ребёнок, тем больше вероятность того, что он будет выражать свои чувства **при помощи телесных симптомов**, эмоциональных проявлений или поведения.
- Дети плохо представляют, что именно происходит, и не осознают причины происходящего в силу своего возраста и опыта (именно поэтому у детей в тяжёлых ситуациях и после могут усиливаться тревога и страх).
- Детям кажется, что они в чём-то виноваты. Если взрослые замалчивают ситуацию, стараясь оградить детей от переживаний, то получается следующее:
- Ребёнок думает, что взрослые его обвиняют в случившемся. Дети могут молчание и горе взрослых воспринимать как обвинение.
- Если кто-то просто «исчез», начинают бояться, что другие члены семьи могут так же исчезнуть.
- При разводе ребёнок может думать, что родители его не любят. Как говорить с ребёнком о разводе, я [писала здесь](#).  
Во время травматических переживаний взрослые играют ключевую роль в переживании ребёнком травмы. Взрослые должны помочь ему пережить горе, поддержать, чтобы ему не приходилось справляться с тяжестью утраты самостоятельно.

### Что должны сделать взрослые:

1. Не изолировать детей. Пусть они присутствуют при семейных разговорах об ушедшем человеке, смерти и похоронах.
2. Не скрывайте свои слёзы и эмоции при детях. Нет ничего плохого, что дети видят слёзы взрослого. Объясните, что вам очень грустно и больно прощаться, поэтому вы плачете.
3. Позаботьтесь об открытой атмосфере, когда дети могут задать любые вопросы или поделиться чувствами. Не осуждайте их за вопросы и появление чувств.
4. Если ребёнок маленький, стоит чаще держать его на руках, коленях, играть с ним или сидеть на полу.
5. Чаще говорить ребёнку, что вы его любите.
6. Поблизости с ребёнком рядом, если он плачет. **Не пытаться его переключить**, разрешить ему плакать.
7. Детей успокаивает разговор о событии, поэтому имеет смысл поговорить с ребёнком о том, как он относится к смерти: «Что ты знаешь о смерти? Ты видел когда-нибудь мёртвых? Как ты думаешь, что ты увидишь на похоронах? Что бы ты хотел узнать о смерти? Что бы ты хотел сказать умершему, о чём спросить?»
8. Если ребёнок дошкольник или младший школьник, предложите ему нарисовать свои фантазии и страхи.

9. Расскажите о смерти простым языком. Старайтесь не использовать метафоры «дедушка уснул и больше не проснётся», «бог позвал его к себе» и тому подобное. Дети чаще всего понимают всё буквально. Лучше сказать: «Дедушка умер, а это значит, его больше нет среди нас, мы его больше не увидим». Младшим школьникам можно объяснить, что «умер» — это когда тело больше не работает, ничего не чувствует, ему не бывает больно, тепло или холодно.

10. Рассказать, что будет на похоронах: это снимет тревогу и избавит от фантазий.

11. Дать ребёнку возможность попрощаться с умершим. Можно разрешить положить в гроб рисунки или игрушки.

12. Объясняйте ребёнку, что такие сильные и тяжелые эмоции и переживания будут не всегда, что это всё пройдёт.

13. После утраты ребёнок может стать более угрюмым или импульсивным, поддерживайте его и не осуждайте.

14. Частый вопрос — можно ли ребёнку дотрагиваться до умершего? Можно, если ребёнку хочется. Дети делают это из любопытства, и нет никаких данных, что это причиняет детской психике вред. Гораздо большее значение имеет отношение самих взрослых к теме смерти и их эмоции по этому поводу.

Самое важное — постарайтесь в период непростых перемен, связанных с утратой кого-либо или чего-либо, создать для ребёнка атмосферу стабильности.

## **25. Как помочь семье в горе и горевании после тяжелой утраты**

Фрагмент из книги Джастина Эмери «По-настоящему дельное руководство по паллиативной помощи детям для врачей и медсестер во всем мире» о том, как дети переживают горе и могут ли они посещать похороны

### **Что вам, возможно, уже известно**

- Горе — это эмоциональная и социальная реакция на потерю, в то время как горевание (беривемент) — это состояние переживания после тяжелой утраты кого-то или чего-то дорогого. Скорбь — это внешнее выражение утраты.
- Семьи, сообщества людей и разные культуры могут горевать и скорбеть по-разному. Ритуалы могут помочь обрести исцеление и облегчение.
- Важно, чтобы медики всегда с уважением относились к пожеланиям семьи, к ее культурным традициям и нормам.
- Врачи и медсестры могут играть огромную роль в том, чтобы помочь людям переживать горе, просто сохраняя стабильность и профессионализм, оставаясь опытным слушателем, выполняя роль человека, который помогает в практических вопросах, таких как получение льгот, больничных листов и психологической помощи.

## **Что вам может быть полезным**

- Горе — это естественное следствие смерти близкого человека, но, когда умирает ребенок, его смерть причиняет гораздо больше страданий близким ему людям. Смерть ребенка может кардинально изменить их жизнь. Члены семьи, особенно родители, могут горевать очень долгое время, и им может потребоваться постоянная поддержка или консультирование, чтобы помочь вернуться к жизни и справиться с потерей.
- Смерть ребенка часто оказывает влияние на большое число членов семьи, включая родителей и тех, кто ухаживал за ребенком, бабушек и дедушек (которые могут горевать не только об умершем внуке или внучке, но также и о потере, которую пережил их ребенок), братьев и сестер, в том числе двоюродных, а также дальних родственников или приемную семью.
- Умиравшему ребенку тоже нужно принять собственную приближающуюся смерть.
- Будучи врачом или медсестрой, вы уже обладаете опытом общения с людьми, перенесшими тяжелую потерю. Важно не забывать о глубоких душевных переживаниях, которые может повлечь за собой смерть ребенка, а также о том, что у понесших утрату детей и взрослых горе проявляется по-разному.

## **Понесшие утрату горящие родители**

Такие родители нуждаются в особом внимании. Никто не может спрогнозировать, как они будут чувствовать себя после смерти собственного ребенка. Большинство родителей описывают это как ураган эмоций, варьирующих от оцепенения до яростного гнева, глубокой печали и некоего облегчения. Нерациональное на первый взгляд поведение и реакции тоже довольно часто встречаются, так же как и подавляющее физическое опустошение и маниакальная активность.

Родители могут пытаться говорить с вами, просто искать в вас того, кто слушает. Однако в большинстве случаев их нужно перенаправлять в специальные службы, которые смогут помочь им справиться с потерей (если таковые есть в наличии). Сразу после потери ребенка важно поддерживать контакт с семьей, т.к. родители могут чувствовать себя лишенными чего-то важного, — еще вчера они получали интенсивную паллиативную помощь и вдруг все закончилось. Будет хорошо, если внутри команды вы договоритесь о некоем плане поддержки семьи после смерти ребенка, чтобы помочь им привыкнуть к жизни без него и попытаться вернуть ощущение «нормальности» в свою жизнь. Некоторым семьям помогает, когда каждый день в течение первых нескольких месяцев они фокусируются на смерти своего ребенка в определенное время, вместо того чтобы давать горю поглощать себя каждую минуту. Очень помогает, когда другие люди помнят такие важные моменты, как день рождения, религиозные праздники или годовщина смерти ребенка.

Имеет смысл рекомендовать некоторым семьям собрать «шкатулку памяти», положив в это особое место любимые вещи ребенка, например одеяльце, медвежонка, что-нибудь, что напоминает об их малыше. Книги или альбомы памяти, в том числе с фотографиями, тоже помогут родителям высвободить эмоции и иметь вещи,

напоминающие об их ребенке. Необходимо признать, что скорбь об ушедшем любимом ребенке может никогда не закончиться и не исчезнуть. Талбот (*Talbot*) — мать, потерявшая ребенка и консультант по переживанию горя, пишет: *«Исцеление после смерти ребенка не означает полное избавление от боли. Исцеление означает принять эту потерю и научиться жить с ней. Это означает быть способным любить других людей и снова отдавать себя жизни. Исцеление наступает тогда, когда родители решают, что они не позволят боли быть единственным проявлением того, что они по-прежнему любят своего ребенка»* (*Talbot, 2002*).

### **Горюющий ребенок**

Умиравший ребенок горюет о надвигающейся утрате своей собственной жизни. Его братья и сестры, а также другие дети из числа родственников и друзей умирающего ребенка горюют тоже. Иногда с детьми трудно говорить о смерти так, чтобы они до конца осознали это. Ниже приведены некоторые подсказки для таких особых ситуаций, когда ребенок потерял другого ребенка, которого очень любил (родные или двоюродные братья/сестры, друзья).

### **Как дети переживают горе**

- Трудно разумно обобщить то, как дети реагируют на смерть любимых: темперамент, личности и обстоятельства могут сильно отличаться.
- Дети и молодые люди могут демонстрировать разную реакцию, т.к. отчасти она определяется уровнем их развития.
- Реакция также будет разной в зависимости от причины и природы смерти, семейных обстоятельств, предыдущего опыта смерти и травмы в семье, возраста, отношений с умершим человеком, положения в семье, длительности знакомства, собственной гибкости, поддержки и помощи, которую получают.
- Дети могут быть неустойчивы в своем горе, переходя от внезапной грусти к столь же неожиданному проявлению счастья. Это может очень сбивать с толку и вас, и их тоже. Позволяйте детям выражать свои внутренние эмоции и поддерживайте их в проживании этих чувств. Убеждайте детей в том, что подобные чувства нормальны, поэтому не нужно бояться их проявления.

### **Как помочь ребенку пережить горе и горевание после тяжелой утраты**

Подходящий термин — «работа с гореванием после тяжелой утраты» — подразумевает, что люди должны выработать свой путь прохождения через разнообразные эмоции, чувства, мысли и поведенческие реакции в процессе собственного опыта горевания.

С позиции оказывающего помощь человека вы должны делать все возможное, чтобы попытаться помочь горюющим детям в их «работе», цель которой — справляться с горем настолько успешно, насколько это возможно.

Конечно, проблема этой модели в том, что никто не может сказать, что значит «успешно» для каждого конкретного человека. Однако полезно мыслить такими терминами и разделить всю «работу» на три этапа:

1. **До утраты.** Ребенок начнет горевать сразу, как только поймет, что он или дорогой ему человек умирает.
2. **В период умирания.** Все происходящее в период умирания ребенка имеет огромное влияние на тех, кто останется жить. Мучительная и травматичная смерть часто оставляет у живых чувство вины, гнев и боль. В то же время «хорошая смерть» может помочь вспоминать хорошие мгновения жизни умершего ребенка.
3. **После смерти.** Теперь горе ребенка может быть сосредоточено на том, что уже потеряно (а не на том, что будет потеряно).

## **До утраты**

- Поощряйте ребенка к тому, чтобы он говорил и общался, особенно с семьей и друзьями.
- Избегайте абстрактных объяснений, таких как «твой братик заснул».
- Позволяйте ребенку выразить эмоции.
- Не давайте ребенку ложных заверений (например, говоря, что «через некоторое время тебе точно станет легче»).
- Поощряйте «нормальность» в других сферах жизни, например посещение школы.
- Позволяйте отрицанию присутствовать, но сделайте так, чтобы ребенку было легко задавать вопросы.
- Старайтесь сделать предстоящую утрату реальной для ребенка, включайте его в такие дела, как планирование похоронной церемонии и последних похоронных ритуалов.
- Дети очень креативны, поэтому они могут захотеть поучаствовать в создании книги или альбома памяти, чтобы хранить там особые воспоминания о времени, проведенном вместе, и чтобы возвращаться к ним в более старшем возрасте.
- Будьте готовы к преждевременному гореванию, которое часто выражается как тревога по поводу расставания, печаль, гнев или отдаление.
- Постарайтесь предотвратить изоляцию ребенка, если семья «держит рот на замке». Объясняйте ребенку, поощряйте его к более открытым коммуникациям и к тому, чтобы поделиться с другими людьми.
- Помните, что маленькие дети имеют богатое воображение и могут привязать огромные последствия (включая смерть) к крошечным причинам (например, к тому, что они расстроили мамочку в тот день). Используйте игры или рассказывание историй с куклами или медведжатами, чтобы помочь детям выразить чувства и дать им возможность скорректировать ложную вину, которую они на себя взяли.

## **После смерти**

В разных культурах может считаться нормой (а может и не считаться), если дети видят тело умершего или посещают похороны. Решение о том, увидеть ли тело умершего, всегда должно оставаться на усмотрение ребенка.

## **Попрощаться с телом может помочь горющему ребенку:**

- Начать говорить «до свидания».
- Начать принимать реальность и необратимость смерти.
- Начать осознавать, что произошло.
- Понять, что ребенок не вернется.
- Меньше бояться. Прежде чем ребенок увидит тело, дайте ясную и детальную информацию по поводу того, что случилось. Например: *«Джозеф лежит на кровати. Он выглядит не совсем так, как когда он был жив. Он совершенно неподвижен. Он не сможет говорить и не будет двигаться. Если ты прикоснешься к нему, ты не почувствуешь тепла, ты можешь почувствовать холод. Он одет в свою светлую футболку и в свои темно-серые брюки. В комнате довольно много цветов и еще несколько открыток»*. Позвольте ребенку самому решить, что он будет делать, когда войдет в комнату: например, замрет у двери, прикоснется и погладит тело, оставит рисунок рядом. Дайте ребенку право выбора решить, хочет ли он, чтобы кто-то был с ним, или хочет недолго побыть один.

## **Посещение похорон**

- Постарайтесь сделать так, чтобы дети были с кем-то, кто их поддержит.
- Убедите их, что хоронят или кремируют тело только того человека, который умер.
- Объясните, что умерший человек уже ничего не чувствует и ничего не боится.
- Объясните, что умерший человек больше не страдает и не чувствует боли.
- Объясните, что после похорон будет что-то вроде «вечеринки», по этому поводу не нужно удивляться или расстраиваться.
- Подготовьте их к тому, что взрослые могут говорить странные вещи, например, мальчику могут сказать, что теперь он «старший в семье». Ребенку будет важно услышать, что на самом деле это не так.
- Создайте условия, чтобы ребенок чувствовал себя вовлеченным (например, он может нарисовать для умершего человека рисунок и оставить его рядом с телом или сказать что-то на похоронах).

## **Альтернативное прощание**

Если ребенок не может или не хочет идти на похороны, попытайтесь предложить ему альтернативную церемонию прощания, чтобы помочь справиться с горем. Например, можно провести памятную церемонию дома или у могилы; отправиться в места, связанные с особыми воспоминаниями; создать свое место для прощания; выпустить в воздух шарики с пожеланиями; зажечь свечу и поделиться особенными воспоминаниями друг с другом; начать создавать книгу или шкатулку памяти.

## **26. Как пережить разлуку во время войны?**

Война закончится, семьи снова объединятся, но для этого нужно не потерять эмоциональную связь

По данным статистики, война разделила 44% украинских семей и пар, заставив членов семей и любимых жить отдельно. Как же пережить разлуку и сохранить отношения с близким человеком?

Первое, что нужно осознать партнерам: разлука – явление временное, оно обязательно закончится, и вы снова будете вместе. Также нужно спросить себя: могу ли я повлиять на сложившуюся ситуацию, как-то ее изменить? Если у вас нет возможности быть вместе с партнером, самый мудрый вариант поведения – принятие обстоятельств. Ни в коем случае не вините себя в том, что вы находитесь в безопасном месте, например за границей, в то время как ваш любимый человек на фронте или в зоне риска, в которую превратилась вся Украина. Следует осознать, что ваши главные задачи сейчас – сохранить связь с партнером и оставаться в более или менее гармоничном состоянии. Справиться с этими задачами помогут мои советы.

### **Первый совет: поддерживайте связь с партнером**

Связь должна быть ежедневной. Чтобы не надоесть друг другу, касайтесь интересующих вас тем, над которыми можно пошутить. Обязательно рассказывайте о том, что вы делали сегодня, а также интересуйтесь, чем занимался партнер. Прекрасная традиция – ежедневно выходить на связь в удобное для обоих время. Не забывайте о мессенджерах: присылайте любимому человеку фото, короткие видео, веселые мемы и краткие сообщения, в которых пишите о своих делах и чувствах. Благодаря этой повседневной работе вам удастся сохранить эмоциональный контакт с партнером.

### **Второй совет: будьте нежными, делайте комплименты**

Не жалейте добрых слов и комплиментов родному человеку. Теперь именно они являются вашим главным источником психологической поддержки. Поскольку вы лишены возможности обняться или взяться за руки, в отношениях ощущается нехватка нежности. И хотя слова не могут в полной мере компенсировать тактильный контакт, они помогут легче пережить разлуку. Итак, попробуйте поддержать любимого человека, стать для него источником позитива.

*Каждый разговор пытайтесь завершить на положительной ноте. Разговоры в стиле "Как дальше жить? Все пропало!" – точно не наша история*

Еще один важный совет: каждый разговор пытайтесь завершить на положительной ноте. Разговоры в стиле "Как дальше жить? Все пропало!" – точно не наша история. Излучайте позитив, даже если это вам дается непросто.

### **Третий совет: создайте эффект присутствия**

Позвольте близкому человеку стать участником вашей повседневной жизни. В течение дня выходите на видеосвязь, чтобы рассказать о своих делах. Вот вы вместе с детьми готовите завтрак, вот покупаете продукты в магазине или гуляете в парке... Попробуйте настроить эмоциональное присутствие партнера в своей жизни. Как вариант, устройте

общий ужин по видеосвязи, чтобы не исчезло ощущение того, что вы семья или пара. Договоритесь, что вечером одновременно посмотрите новый фильм, а затем поделитесь впечатлениями от его просмотра. Пригодятся и интересные книги: читайте один и тот же роман, а затем обсуждайте его.

#### **Четвертый совет: позвольте себе мечтать**

Рано или поздно война обязательно закончится, так что ничего не мешает вам помечтать о будущем, разработать совместно с партнером совместные планы. О чем можно помечтать? Тем много. К примеру, покупки, ремонт в доме, путешествия и отдых. Можно помечтать даже о том, в каком ресторане вы отпразднуете победу и что при этом закажете. Не забывайте: мысли – материальны!

*Планирование дает понять обоим партнерам, что у них есть общее будущее, что после окончания войны они снова будут вместе наслаждаться жизнью*

Подобное планирование дает понять обоим партнерам, что у них есть общее будущее, что после окончания войны они снова будут вместе наслаждаться жизнью. К тому же планирование – это мотивация, которую сложно найти в довольно непростое время.

#### **Пятый совет: сместите фокус внимания**

Сохранить эмоционально-гармоничное психологическое состояние непросто, если вы зациклились на разлуке с близким человеком и от этого страдаете. Попробуйте сместить фокус своего внимания и выберите занятия по душе. Всегда мечтали хорошо шить, рисовать или фотографировать? Уделите этим занятиям несколько часов в день. Интересное дело гарантированно будет отвлекать вас от негативных мнений. Прогонят негатив занятия спортом. Поставьте задачу сделать фигуру идеальной до момента встречи с любимым человеком и работайте над этим. Актуальная тема – смена профессии. Если вы хотели работать в сфере IT или выучить иностранный язык – пора это сделать. Работа и хобби не дадут вам накрутить себя, будто разлука разрушает отношения. Да, сейчас вы на расстоянии, но все же вместе!

## **27. Метод 5-4-3-2-1(при ПТСР, паническа, страхи)**

Панические атаки могут заставить человека чувствовать себя оторванным от реальности. Это связано с тем, что интенсивность беспокойства может преобладать над другими чувствами. Упражнения от панических атак включают метод 5-4-3-2-1 — это тип техники заземления и тип внимательности. Это помогает отвлечь внимание человека от источников стресса.

Чтобы использовать этот метод, человек должен медленно и тщательно выполнять каждый из следующих шагов:

- Посмотрите на 5 отдельных объектов. Ненадолго подумайте о каждом.
- Слушайте 4 различных звука. Подумайте, откуда они пришли и что их отличает.
- Коснитесь 3 объектов. Подумайте об их текстуре, температуре и способах их использования.

- Определите 2 разных запаха. Это может быть запах кофе, мыла или стирального порошка на одежде.
- Назовите 1 вещь, которую вы можете попробовать. Обратите внимание, какой вкус у вас во рту, или попробуйте попробовать конфету.

## **28. АРТ-ТЕХНИКА- КОЛЫБЕЛЬ (сформировать у нас ощущение поддержки).**

Я прошу вас прикрыть глаза на некоторое время. Сделать вдох и выдох. Короткая визуализация.

Переведите свой фокус на ваше дыхание. Оставаясь с закрытыми глазами, попробуйте почувствовать, где вы лучше всего ощущаете ваше дыхание. Это может быть в носу, в районе сердца или живота.

И представьте, что вы вдыхаете прохладный, свежий воздух.

И выдыхаете напряжение. Несколько раз вдохните свежесть и выдохните напряжение.

И сейчас подумайте о факте вашего появления на свет. Он говорит, что в вашем роду было очень много заботы, любви. Потому что если нет заботы и любви, факт рождения и выживания невозможен. Но вы есть. Возможно у вас есть дети.

Представьте, что есть некая колыбель, в которую до рождения и после помещается каждый человек из вашего рода, который был рожден на протяжении долгого-долгого времени.

И вокруг этой колыбели стоят все, кто за вами.

И они с любовью смотрят на вас.

Почувствуйте, как взгляд полный любви устремляется на вас.

И вы сейчас внутри этой колыбели. Почувствуйте бережность, сакральность.

Почувствуйте, что ваша жизнь – это цветение вашего рода.

И может быть мы этого не слышим, но тысячи душ молятся о сохранности вашей жизни точно также, как и вы сейчас молитесь о сохранности жизни других. Почувствуйте эту связь. Молитва из открытого сердца не замолкает. И то, что называется «зов предков» - это и есть голос этой молитвы.

  Попробуйте восстановить связь с этим очень тихим, дающим безопасность и благословение голосом молитвы о вас. Попробуйте соединиться с этой глубокой частью. Сделайте это одной из своих внутренних осей.

У вашей жизни есть смысл и предназначение. И будущее.

Пусть мы пока не знаем какое, но оно есть. Потому что тысячи душ молятся о вас и оберегают вас.

Почувствуйте эту поддержку. Примите её. Они всё о вас знают. Почувствуйте мощь этого родового круга и той колыбели, в которой вы пребываете. Колыбели вашего рода.

Это поле окружает нас всегда. И мы его не видим, но оно присутствует.

Поместите в сердце этот образ. Найдите ему место в теле. Почувствуйте, как это отражается в теле.

Что это за ощущение? Как вы можете к нему возвращаться?

Это то, что никто нельзя отнять. Это ваша сакральная часть, ваша сакральная связь.

И ваша жизнь доказательство того, что эта связь существует.

И там всё для вас. Вы можете черпать оттуда любовь, безопасность, защиту. Просить о помощи. Сотни душ молятся о вас. Почувствуйте связь.

☞ □ И сейчас мягко вернитесь в своё тело. Сделайте хороший вдох и более длинный выдох. И ещё раз. И третий раз вдох и хороший выдох. Мягко открывайте глаза.

☞ □ Сейчас возьмите в руки карандаш или ручку. Схематически, чтобы усилить эффект после практики, зарисуйте, пожалуйста, образ колыбели, которая к вам пришла.

Колыбели, как точки входа в жизнь, чтобы решить какие-то задачи, превозмочь сложные обстоятельства, сформировать качества, которые мы будем передавать своим детям.

Изобразите вашу колыбель так, как вам красиво. Используйте цвета, которые вам комфортны. Попробуйте держать эту связь в сердце.

□ Например, для меня связь с моим родом, так как в моём роду очень много людей педагогической профессии, происходит в горле, когда я говорю мягко.

Каждый раз, когда я говорю мягко – это значит, что я даю другим людям любовь и безопасность.

Я чувствую связь со своим родом.

Я чувствую то, что мне это передано, как наследие и я могу это приумножить и передать дальше.

Возможно кому-то из вас удастся почувствовать какое наследие получили вы в ваших колыбелях. Очень важно это осознать.