



ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ

ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЯ ДОДОМУ АБО В
ТИМЧАСОВЕ ЖИТЛО У БІЛЬШ БЕЗПЕЧНІ МІСЦЯ В УКРАЇНІ

Для проходження поступової
адаптації та знаходження своїх
ресурсів можна звернутися до
моделі подолання стресу BasicPH.

У кожної людини є 6 каналів-
способів подолання стресу:

Віра, Почуття, Соціум, Уява,
Розум, Тіло.





Соціум

Можна звертатися за підтримкою до сім'ї, близьких, до фахівців допомагаючих професій або самим надавати допомогу іншим.

Важливо відновити живе спілкування, по можливості, з друзями, рідними, сусідами, колегами. Відчути себе частиною чогось більшого - нації українців, мешканців певного міста, члена родини, колективу.

Зниженню тривоги та безпорадності допомагає концентрація на речах, які ви можете контролювати та впливати на них.

Визначте коло своєї відповідальності на сьогодні та робіть те, що від вас залежить, а все інше віддайте тим, хто за це відповідає.

Наприклад, в чому відповідальність ЗСУ, політиків, влади, територіальної оборони, а в чому ваша особиста?

Для когось - це плетіння сіток, для когось - перерахування коштів на ЗСУ, допомога вразливим верствам населення (діти, пенсіонери, люди, які хворіють) чи піклування про тварин.

Повернення до своєї роботи, бізнесу. А, можливо, опанування іншої професії, отримання нового досвіду. Це буде ваш вклад у відновлення економіки країни.

Піклування про себе та свою сім'ю теж входить в коло вашої відповідальності.



Тіло/Діяльність

Цей спосіб допомагає відчувати своє тіло за допомогою слуху, зору, нюху, дотику, смаку, тепла та холоду, болі та задоволення, внутрішньої напруги чи розслаблення.

Різні фізичні навантаження, біг, йога, спорт, танці, фізична робота, прогулянки на природі, походи, масажі, приготування улюблених страв.

Крім того, вправи, що заземляють та стабілізують, наприклад, дихання по квадрату, релаксація по Джейкобсону, концентрація на 5 органів відчуття.



ВІРА

Сьогодні, як ніколи важлива сила духу кожного з українців. Знайдіть опору в тих цінностях, які допоможуть пережити тяжкі часи. Це може бути віра в перемогу, віра у свої сили, віра в чудо, знаходження нових смислів, віра в Бога, молитви, політичні переконання, поклик до самовираження, виконання свого призначення.



ПОЧУТТЯ

Цей спосіб подолання криз вимагає вміння виявляти різні почуття та називати їх своїми іменами.

Потім виражати їх різними способами - в словах, тілесно чи в творчості.

Теплі обійми дають відчуття прив'язаності та знижують тривогу. Перегляд фільмів, читання книжок та обговорення взаємних вражень.

Спілкування, в якому можна вільно проявляти емоції (сум, страх, радість, злість, задоволення, відраза).

- Злитися на порушення кордонів (землі, будинку, тіла, особистості, цінностей) - нормально,
- Сумувати, плакати за втраченим мирним життям, домівкою, близькими, відчувати себе слабкими - нормально,
- Боятися війни, обстрілів, за життя близьких, за свій дім, за свій добробут-нормально,
- Відчувати відразу - нормально,
- Радіти, балувати себе, бути веселим, шуткувати під час війни-нормально.

Дозвольте собі проживати всі емоції, які б вони не були. Будь-які емоції нормальні за ненормальних обставин, а що дійсно ненормально - це війна.



УЯВА

Цей спосіб допомагає звернутися до будь-яких творчих здібностей- вишивка, малювання, ліпка, різні поробки.

Написання історій, казок, оповідань, віршів, музики, пісень.

Завдяки уяві можна мріяти, розвивати інтуїцію і гнучкість, змінюватися, шукати рішення в світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє і минуле, медитувати.



Розум

Спосіб подолання криз, що звертається до наших ментальних здібностей. Перевірка фактів, особливо в час інформаційних війн та провокацій, знаходження альтернативних рішень, аналіз ситуації, вивчення та дотримання нових правил.

При поверненні важливо максимально дізнатись інформацію про те, що складало буденні активності до війни та які відбулися зміни.

Комендантська година, заміновані дороги, блок-пости, нові правила життя в місті чи селищі, наявність роботи, магазини та товари в них, перукарні, кав'ярні, лікарня та лікарі, транспорт (вартість, розклад), вартість бензину, коло знайомих, сусідів, робота дитсадків, коло спілкування дітей та звичні місця для відвідування до війни.

На сьогодні існує багато невизначеності, тому важливо створити ефект передбачуваності та стабільності.

Для цього можна робити мініпланування на тиждень/місяць. Дотримуватися плану та відмічати обов'язково, що вдалося здійснити. Але бути готовими в будь-який момент змінити плани у випадку необхідності.

Корисно вести щоденник, де записувати та структурувати свої думки та пережиті емоції.



За час перебування в іншій місцевості, можливо, з'явилися нові вподобання та звички. Якщо вони привносять користь та радість в життя, продовжуйте їх і вдома.

Для деякого старі надбання, звички, побутові речі, соціальні аспекти життя, які були в Україні до від'їзду за кордон, могли набути нових значень і почали цінуватись більше, ніж до початку війни.

Будьте уважні до будь-яких своїх проявів, дайте собі час прийняти нову реальність такою, якою вона є, бережіть себе та близьких.

У разі потреби звертайтеся за допомогою до фахівців.

Психолог Дана Нагорна.

