



Психологічний захист – рекомендації щодо роботи зі стресовими ситуаціями

У цей складний період, поряд з дотриманням правил, фізичного захисту, важливо також дотримуватися і психологічного захисту.

Чи це є нормою так почуватися?

Так це норма, і очікується зростання рівня стресу, коли ми відчуваємо небезпеку, або загрозу і піклуємося про себе, та своїх близьких.

Безпорадність у таких випадках, посилює тривогу.

Поганий сон, плач, тремтіння, важке дихання, зниження апетиту, відсутність концентрації уваги, дратування, та гнів – часті реакції на лякаючі події.

Збільшення стресу за звичай є тимчасовою реакцією і може бути полегшене.

Як заспокоїтися?

Макимально зберігайте розклад дня . Рутинна допомагає нам відчувати впевненість та контроль і зменшує почуття безпорадності.

Важливо користуватися тим, що за звичай допомагає вам заспокоїтися (наприклад: музика, розмова з близькими)

Пригадайте, що допомагало вам справлятися, із кризами ,в минулому. Використовуйте та отримуйте допомогу від того що вже спрацьовувало раніше.

Глибоке та зповільнене дихання допомагає при стресі: ви можете надути повітряну кульку, подути у соломинку для пиття, або нарахунок чотири вдихнути/затримати подих/ і повільно видихнути – кожна фаза на рахунок чотири.

Що ще варто зробити?

Ініціатива до дії, допоможе зменшити безпорадність.

Підготуйте приємну обстановку у відділку невідкладної допомоги, або на території що охороняється (вода, солодощі, розважальні заходи)

Важливо ділитися почуттями, та відчувати, що є люди, які тебе розуміють. Також важливо розмовляти про емоції з дітьми.

Намагайтеся зменшити вплив засобів масової інформації. Інформація з ЗМІ і соціальних мереж, часто надто інтенсивно і надмірно висвітлюють складні події і тому рекомендується контролювати кількість вмісту.

Нам допомагає відчуття, що ми не самі, не покинуті, можемо бути разом навіть на відстані. Ті хто в цей момент, опинилися самі можуть спілкуватися та надсилати повідомлення близьким, або людям, з якими мають хороші стосунки. Також варто переглядати фото та відео, надіслані вам сім'єю, чи родичами.



Для батьків дітей:

Діти реагують на навколишнє середовище, що вібувається з, оточуючими їх, дорослими. Ми рекомендуємо, обговорювати ситуацію з дітьми, навіть з немовлятами, або з дітьми, які ще не розмовляють, у відповідній для віку манері, відповідно до обставин, у яких знаходитесь.

Мета полягає в тому, щоби підвищити впевненість і зменшити відчуття безпорадності. Дайте дітям зрозуміти, що ви знаєте, що потрібно робити, щоби попіклуватися про них. Коротенько поясніть ситуацію, з точки зору того, що актуально для дітей.

Що іноді, чути "БУМ" скинутої ракети. Те, що ви перебуваєте у сховищі – не приємно, але ви разом і ви захищаєте їх.

Підготуйте ігри, аркуші паперу, та олівці, чи фломастери/ улюблену ковдру. Якщо ви виходите на сходову площадку, чи у сховище то варто заздалегіть покласти коло дверей, невеличку сумку з лялькою/ іграю, яка буде з вами під час тривоги.

Важливо робити з дітьми дихальну гімнастику, співати, чи гратися, як у схрвищі, так і з зовні.

Якщо тривожність продовжується і не слабне, чи появляються нові симптоми тривоги, рекомендовано звернутися за допомогою.

Наприклад, якщо виникають напади тривоги, довший час присутнє почуття підвищеної тривоги, порушення сну без покращення, розлад апетиту.

Особливі рекомендації для батьків немовлят, та малечі, у яких ще не розвилася мова:

Ми, як батьки, маємо у своєму розпорядку ряд інстаументів, за допомогою, яких ми можемо заспокоїтися і допомогти нашій малечі пройти ці дні найбільш спокійним чином.

Маленькі діти почувають себе в безпеці і спокої, коли знаходяться у знайомій обстановці, зі знайомими їм предметами, та людьми.

Тому, коли це можливо, важливо залишатися у знайомому і безпечному середовищі.

Важливо, щоби тримали поряд з малюком знайомі та улюблені предмети, які надають почуття безпеки, такі як лялька або улюблена ковдра, як під час перебування в лікарні, так і коли вам потрібно переїхати вночі до притулку, пункту екстреної допомоги, або сховища.

Нам необхідночуйно та уважно ставитися до атмосфери, та середовища, в якому опиняються малюки – іноді нам здається, що вони не розуміють ситуації, але вони "сприймають" наш настрій і рівень стресу із нашого погляду, дотику та інтонації голосу. Важливо, щоби поруч була вода та їжа, які подобаються малюкам.

Важливо, залишатися поруч, обіймати та заспокоювати дітей.

Важливо, намагатися реагувати стримано і не турбуватися з приводу різних реакцій, які можуть виникнути у малюків. Навіть коли немовляще не розуміє пояснень та мови, важливо поговорити з ним спокійним тоном та заспокоїти.