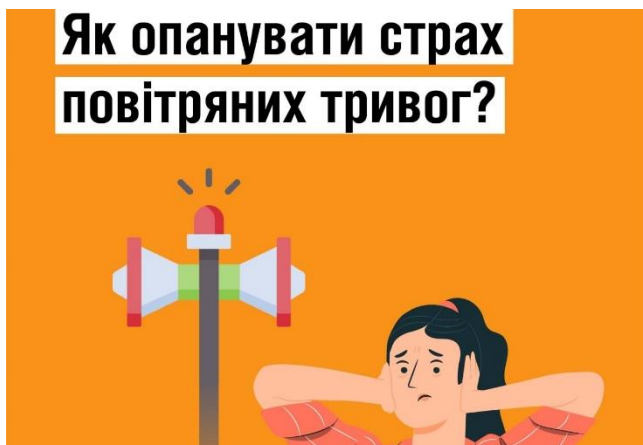


Як опанувати страх повітряних тривог?



Країна-терорист, російська федерація, завдає масштабних ракетних ударів по території України. Постійна небезпека неабияк впливає на наш психічний стан, та чи можна опанувати страх повітряних тривог і як це можна зробити?

Про це розповіла Міністерству охорони здоров'я України Тетяна Сіренко, заступниця директора з психологічного напрямку Центру

психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» МОЗ України.

Найперше варто пам'ятати – зараз в Україні боятися повітряних тривог, ракетних атак – не просто нормально, а природно, адже загроза періодично виникає й може бути реальною. Проте важливо навчитися за можливості опановувати цей страх так, щоби він не пронизував усе ваше життя, не переростав у паніку та не провокував вас на деструктивні дії або ж небезпечну бездіяльність.

Передусім важливо навчитися розрізняти страх за реальної загрози та тривогу щодо ймовірної небезпеки або ж з уявної причини.

Якщо ваш страх реальний (наприклад, під час повітряної тривоги) – не варто з ним боротися, але якщо він переростає в паніку або, навпаки, змушує вас завмирати, вам можуть допомогти такі рекомендації:

- розробіть план дій на випадок небезпеки, поцікавтеся, де є найближче сховище, продумайте маршрут ще до того, як виникне сигнал повітряної тривоги;
- за першого сигналу тривоги не нехтуйте ним, а прямуйте в укриття, зробіть усе максимально можливе, щоби подбати про власну фізичну безпеку;
- якщо ви опинилися в ситуації, коли можливості пройти в сховище немає, намагайтеся опанувати себе та мислити раціонально;
- якщо ж виникають невідповідні до ситуації панічні реакції – опанувати себе можуть допомогти техніки заземлення;
- техніки заземлення можна використовувати самотійно в зручному для вас місці. Вони ефективні у випадку будь-яких станів емоційної нестабільності: сильному хвилюванні, страху, роздратуванні, гострому емоційному болю та в кризових ситуаціях.

Якщо на вас «накотили» безпорадність та страх, що ви «нічого не контролюєте», дуже важливо повернути собі відчуття, що є щось у вашому житті, на що ви все ж можете вплинути. Спробуйте виконати таку вправу. Зверніть увагу на свої стопи (як я стою на землі і вона мене тримає, дає мені опору) та сконцентруйтеся на диханні. Просто спостерігайте за тим, як ви вдихаєте і видихаєте, вдихаєте і видихаєте. Далі спробуйте змінити темп дихання (наприклад, уповільнити його або зробити глибшим). Вам це вдається? Отже, дихання – це те, на що ви можете впливати у своєму житті.

Спробуйте також виконувати такі вправи:

- Для нормалізації дихання: покладіть руки на живіт і під час вдиху уявляйте, що надуваєте кульку, яка розташована в середині живота. Під час видиху здувайте кульку. Це дасть змогу заспокоїти вегетативну нервову систему. Ще більшого ефекту можна досягти, якщо довжина видиху буде вдвічі довшою за вдих. Наприклад, вдих – 1-2-3, видих – 1-2-3-4-5-6. Цю вправу варто робити кілька разів на день.
- Вправу «Метелик»: схрестити долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадує метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі ритмічно простукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоїть вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.
- Зосередьте увагу на ваших стопах. Відчуйте, як вони міцно стоять на поверхні, землі чи підлозі. Якщо дозволяють обставини, бажано зняти взуття. Відчуйте силу тяжіння, уявіть, як ваші стопи ніби вросли в поверхню. Уявіть, що вони – це міцне коріння, яке розростається в ґрунті настільки глибоко, наскільки це дозволяє вам ваша уява. Сконцентруйтеся на відчуттях, диханні, думках. Також можна уявити, що ваші стопи – це міцний фундамент добротного будинку, вежі чи фортеці.
- Якщо надмірний страх та неприємні відчуття застали вас у людному місці, спробуйте перевести погляд на людей, що вас оточують, сконцентруйтеся на деталях та особливостях їхньої зовнішності та вигляду. Це чоловіки чи жінки? Яка в них зачіска? Якого переважно віку? Які аксесуари вони мають: парасольки, окуляри, сумки. Можна зосередити увагу на комусь одному та спробувати визначити вік, професію, хобі...
- Виберіть для себе будь-який привабливий об'єкт, що буде заземлювальним для вас у разі потреби. Це може бути якийсь особливий камінчик, гудзик чи монетка, маленька фігурка чи кісточка – усе, що може викликати у вас приємні спогади та відчуття. Добре, щоби ця річ була завжди доступна та під рукою. Коли ви відчуєте надмірний страх, візьміть до рук цей предмет, та сконцентруйтеся на відчуттях, які він викликає. Спробуйте описати форму, колір тощо.
- Під час стресу та тривоги в організмі виробляються гормони кортизол, адреналін та норадреналін. Організму треба допомогти вивести їхню надмірну кількість: для цього треба пити більше води. Якщо ви маєте багато задач на день та щільний графік – спробуйте здійснити контроль кількості справ на день, не забувайте про фізичне навантаження.

Пам'ятайте, що будь-яка подія має початок і кінець. Усі погані події коли-небудь закінчуються. Наша мета – зберегти себе й пережити ці події з найменшими втратами. Тому намагайтеся за можливості після важких днів, сповнених повітряних тривог та небезпек, подбати про базові потреби: їжу, питво, сон, відпочинок. За першої можливості повертайте в життя щоденну рутину та ритуали. Щоденні рутини допомагають.

Публікація підготовлена в межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої першою леді України Оленою Зеленською.

