

Поради для батьків, які сумують за домом.

- Не звинувачуйте себе ні в чому. Під час війни будь-які прийняті вами рішення про безпеку вашої сім'ї, є правильними.
- Відслідкуйте негативні думки та виділіть собі час на них (техніка «Будильник»: я подумаю про це з 10.00 до 11.00, в інший час буду вільним/вільною від цих думок).
- Фокусуйтеся на позитивних спогадах, які є для вас підтримкою.

Якщо відслідковуєте, що ви застрягли на якійсь думці, переключіть себе на просту дію (помийте посуд, пройдіться, зваріть кави тощо).

- Намагайтеся, підтримувати спілкування з іншими людьми.
- Відслідкуйте власне дихання: там де ви завмираєте – якщо ви затамували дихання або воно поверхнєве – покладіть одну руку на живіт, іншу на плече та почніть дихати животом, таким чином, щоб рука, яка лежить на животі, почала підніматися.
- Дайте собі можливість прожити емоції – спогади про дім, роботу, близьких, які залишились, можуть викликати сум, тривогу, страх – дозволяйте собі ці почуття.
- Реагуйте на свої потреби та намагайтеся їх задовольняти.

Спогади про дім та бажання повернутись, побачити близьких людей, можуть викликати наступні тілесні реакції: тремор, труднощі із засинанням, прискорене серцебиття, спазми тощо. При цьому можна, якщо тремор – підсилити тремтіння (пострибати, потрусити руками тощо), якщо морозить – накритися ковдрою, якщо труднощі із засинанням – за дві години вимкнути перегляд новин, відслідкувати дихання, обійняти близьких, які поруч, зробити очима 8-ку тощо.

Відслідкуйте негативні поведінкові реакції, наприклад, бажання дистанціюватися від усіх та ізолюватися; напади самоагресії; вживання алкоголю, думки на кшталт “Нічого не має більше сенсу”, “Мене більше нічого не цікавить, я нічого не хочу робити”, “Я не зможу знайти роботу”

тощо. Формуйте нові ритуали та нові сенси (наприклад, долучайтесь до волонтерства, гуртуйтеся з однодумцями тощо).

Обмежте перегляд новин, безперервне читання соціальних мереж. Виділіть час для новин та споживайте їх тільки з перевірених джерел.

Виконуйте фізичні вправи, гуляйте.

Якщо ви відчуваєте, вам важко впоратись самотійно, вкрай важливо звернутись за професійною психологічною допомогою.