

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

## ***Морально-психологічна підготовка працівників навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях***

**Мета:** звернути увагу працівників навчальних закладів до потреби проведення морально-психологічної підготовки людей до дій в екстремальних ситуаціях, визначити основні поняття проблеми, надати практичні рекомендації.

Успішне розв'язання завдань ЦО, особливо в умовах надзвичайних ситуацій, залежить не тільки від професійної підготовки особового складу формувань та населення, але і від моральної і психологічної підготовки.

*Моральна підготовка* – це цілеспрямоване теоретичне і практичне виховання людей у дусі патріотизму, почуття любові до своєї Батьківщини, її культури, традицій, святинь, духовної та психологічної готовності виконувати свої обов'язки, формування у них моральних принципів поведінки в умовах НС.

*Психологічна підготовка* – це формування у людей психологічної стійкості, тобто рис, які посилюють здатність людей виконувати завдання в умовах стихійного лиха, аварії та катастрофи, успішно переносити найсуворіші випробування, будь-які моральні і фізичні навантаження, у критичні моменти не втрачати самовладання, проявляти стійкість, мужність і відвагу, діяти в складній обстановці вміло і активно.

*Моральна і психологічна підготовка* – єдиний нерозривний процес виховання в особового складу ЦО і населення політичних, моральних і психологічних якостей, які забезпечують успішне переборювання труднощів під час виконання завдань Цивільної оборони в різних умовах.

Основні напрямки морально-психологічної підготовки: формування наукового світогляду; впевненість (віра) у можливості захисту від стихій, катастроф, сучасної зброї; розвиток у людей здатності протистояти страху, готовності перебороти значні труднощі, здійснювати самовіддані вчинки; вдосконалення навичок надання само- і взаємодопомоги; військово-патріотичне виховання; формування в особового складу ЦО і населення наукового світогляду.

1. Особистість, світогляд якої не склався, є безпорадною у складних умовах, що проявляється не тільки ідейно, але й психологічно – до життя, праці, боротьби. І навпаки, людина з науково стійким світоглядом впевнено визначає життєву позицію, чітко усвідомлює своє місце і призначення у будь-якому складному водовороті подій. Саме такий світогляд найбільш активно впливає на формування моралі, а моральність – безпосередньо на поведінку людини.

На жаль, світогляд, політична свідомість, мораль, відіграючи першочергову роль у духовних силах людей, не розв'язує всіх проблем поведінки людини, особливо у надзвичайних ситуаціях. В екстремальних ситуаціях велике значення мають психологічні якості людини, колективу.

2. Необхідною умовою вмілих і безстрашних дій людей в екстремальних умовах є впевненість (віра) у можливості захисту від стихії, катастроф, сучасної зброї, правильне конкретне уявлення щодо дії урагану, землетрусу, повені, уражаючих факторів зброї масового знищення. Щоб вистояти проти страху і паніки, люди мають чітко уявляти собі, з чим вони зіткнуться у надзвичайних ситуаціях, як практично діяти в цих умовах. Не треба залякувати людей страхами війни, а, навпаки, вселяти в них віру про можливість реального захисту від будь-якого виду зброї і їх уражаючих факторів, від дії стихії і виховувати у них впевненість у способах і засобах захисту.

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

3. Одним із головних напрямків морально-психологічної підготовки є розвиток у людей здатності протистояти страхові і неорганізованим діям у надзвичайних ситуаціях, готовності перебороти значні труднощі, здійснювати самовіддані вчинки у НС, перш за все, важлива перемога над власною невпевненістю і нерішучістю. Тільки після цього приходить перемога над стихією (противником).

Гостроту психологічних потрясінь різного характеру можна знизити, якщо завчасно навчати людей як діяти у тій обстановці, яка може скластися в екстремальних ситуаціях.

В основі психологічної підготовки людей лежать принципи внесення у навчальний процес елементів напруження, несподіваності, які властиві реальній обстановці в районі лиха, аварії, в осередку ураження, практичне навчання їх способів захисту, багаторазові тренування у виконанні прийомів і практичних дій в умовах можливих надзвичайних ситуацій.

Найефективніше сприяє розвитку у людей здатність протистояти страху – практичне виконання нормативів, прийомів і способів захисту у надзвичайних ситуаціях. Тренування, практичне виконання прийомів і способів захисту допомагають людям пристосуватися до різних умов життя обстановки, тобто адаптуватися.

Позитивно впливає на психіку людей тренування щодо заповнення захисних споруд і перебування в них, завчасна підготовка і проведення евакозаходів з використанням різних муляжів та інших засобів, за допомогою яких створюється фон надзвичайних ситуацій. Такі тренування значно зменшують хвилювання і розгубленість людей у той період, коли питання захисту населення стане практичною необхідністю.

Добрі результати у виробленні психологічної стійкості людей дає використання у навчальному процесі кінофільмів (відеофільмів, діафільмів) з ЦО, у яких відображено дії населення у надзвичайних (ситуаціях) умовах.

У разі виконання завдань у складних умовах на настрій людей, їх морально-психологічну стійкість впливатиме чітка і правдива інформація. Ніщо так не пригнічує психіку людей, як невідомість. Тому інформація про обстановку, прийняті рішення, порядок поведінки і дій населення, наступні завдання і способи їх виконання має бути оперативною, правдивою і своєчасною.

4. Одним із напрямків морально-психологічної підготовки є вдосконалення навичок надання само- і взаємодопомоги потерпілим у разі опіків, поранень, зараження, опромінення, користування індивідуальною аптечкою, знання дозиметричних приладів і приладів хімічної розвідки, практики роботи з ними.

Уміння вести боротьбу з вогнем, переконаність у надійності прийомів і засобів гасіння пожеж сприяє ліквідації «вогнебоязні», виховує та розвиває сміливість і впевненість під час дій в осередках масових пожеж.

Велику роль у мобілізації бійців формувань, воїнів частин ЦО, на виконання ними завдань у надзвичайних ситуаціях і у вихованні та розвитку психологічної стійкості відіграє особистий приклад командирів і начальників.

5. Дуже важливим напрямком морально-психологічної підготовки є військово-патріотичне виховання. Активна пропаганда бойових і трудових традицій нашого народу допомагає виховувати у всього населення гордість за свій народ, готовність наслідувати приклад найкращих його представників.

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

Таким чином, ідейна і морально-психологічна підготовка – важливий компонент готовності ЦО, оскільки остання має сприяти формуванню стійкої психіки людини як основи успішної діяльності; налагодженому функціонуванню психіки людини в ході проведення РІНР; створенню морально-психологічного настрою на активну діяльність; згуртуванню колективу рятувальників на успішне виконання заходів ЦО. Усі ці морально-психологічні якості особового складу ЦО і населення формуються у процесі повсякденного життя, занять з ЦО, практичного відпрацювання нормативів, прийомів і способів захисту від наслідків аварій, катастроф, стихійного лиха і в осередках ураження.

## **ВПРАВИ І ТЕХНІКИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ДІТЯМ ПОДОЛАТИ СТРАХИ**

### **➤ Малюємо страх**

Дитині можна запропонувати намалювати на альбомному аркуші паперу свій страх. Коли малюк впорається із завданням, його потрібно запитати: «А що ми тепер з ним зробимо?»

### **➤ Малюємо веселку сили**

На альбомному аркуші паперу дитині пропонується намалювати веселку за допомогою пластиліну. Спочатку слід підготувати з різних шматків пластиліну кольорові кульки. Потім потрібно запропонувати дитині розмазати кульки пластиліну по аркушу паперу, повторюючи вголос: «Я сильний», «Я сміливий».

### **➤ Складаємо казку**

Можна скласти казку разом з дитиною про чарівну скриню, на дні якої лежить те, що завжди перемагає різні страхи. Цей предмет дитина повинна придумати сама і намалювати його на аркуші паперу.

### **➤ Майструємо будинок для страху**

Запропонуйте дитині пару коробок різного розміру і скажіть: «змайструй, будь ласка, будинок для страху і замкни його в ньому».

### **➤ Викидаємо страх**

Дитині пропонується з пластиліну зробити маленьку кульку - це буде страх, потім зробити велику кульку з отвором всередині - це буде темниця, після чого кульку під назвою «страх» посадити в темницю, звідки він не зможе вибратися на волю. Потім дитина повинна викинути зроблену кульку у відро для сміття, примовляючи при цьому: «Я викидаю страх і більше не боюся».

### **➤ Відпускаємо страх**

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

Надуйте різнокольорові повітряні кулі разом з дитиною, запропонуйте їй вибрати одну або кілька куль улюбленого кольору, потім відпустіть кулі в небо, повторюючи при цьому: «Повітряна куля, відлітай і страх мій забирай». Повторювати кілька разів, поки куля не підніметься високо в небо.

#### ➤ **Закопуємо страх**

Дитині пропонується зліпити з глини або пластиліну кілька кульок. І запитати дитину: «Як цей страх буде називатися?» (Страх шуму, страх темряви і т.д.). Потім запропонуйте дитині на аркуші паперу намалювати охоронця, який буде охороняти страх і не випустить його на волю. Після виконаної роботи запропонуйте малюкові покласти страх в картонну коробочку разом зі сторожем, вийдіть на вулицю і закопати коробочку в землю.

#### ➤ **Пальчиковий ляльковий театр**

Розіграйте з дитиною різноманітні сценки, в яких один герой всього боїться, а інші допомагають йому подолати його страх.

#### ➤ **Затопчемо страх**

На підлозі рекомендується розстелити ватман і запропонувати дитині намалювати на ньому свій страх. Потім в тарілочку потрібно налити пальчикові фарби і запропонувати дитині занурити туди свої ніжки і затоптати свій страх, при цьому примовляючи: «Страх я затопчу, тому що відважним бути хочу».

#### ➤ **Техніка** малювання гелем для гоління

Матеріал: гель для гоління, акварельні фарби, гуаш, олівці, папір різних відтінків, картон.

Легким натисканням видавлюється гель для гоління і створюється необхідний об'ємний малюнок на картоні, папері.

### **Вправа** «Що я бачу в темряві»

Мета: корекція страху темряви.

Психолог пропонує дітям згадати свої відчуття, перед тим як вони засинають. Розповівши про свій стан, дітям пропонується намалювати гелем то или что вони бачать в темноті. Використовуючи фарби або олівці, діти підмальовують необхідні деталі. Щоб лякаючий образ став не **страшним можна його змінити**, підмальовати посмішку, бантики, подарунки. Відбувається трансформація страху.

#### ➤ **Техніка** малювання піною для гоління

Матеріал: піна для гоління, гуаш, акварельні фарби або харчові барвники, плоска тарілка для **змішування** піни для гоління і фарб, папір, скребок, піпетка, пензлики, клей ПВА.

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії  
спосіб 1

Рівномірним товстим шаром нанесіть піну для гоління на піднос. **Змішати** фарби або харчові барвники різних кольорів з невеликою кількістю води, щоб вийшов насичений розчин. За допомогою пензлика або піпетки накапати фарбу різних кольорів на поверхню піни в довільному порядку.

Всі тієї ж пензликом або паличкою красиво розмазати фарбу по поверхні, щоб вона утворювала химерні зигзаги, хвилясті лінії і т. П.

Необхідно аркуш паперу акуратно прикладіть до поверхні вийшла візерунчастої піни. Зішкребти всю піну з аркуша паперу. Для цих цілей можна використовувати шматок картону або **розрізану навпіл кришку**.

спосіб 2

Попередньо аркуш паперу намазати клеєм ПВА, щоб піна в міру висихання приклеїлася до листу. Піна накладається на папір і набризкувати фарбами. За необхідності перемішати фарбу і піну. Робота сохне 30 хв і більше.

спосіб 3

Поверхня картону змащується клеєм ПВА. Піна для гоління видавлюється в тій кількості, скільки потрібно дитині (*створюється об'ємна фігура*). За необхідності за допомогою пензлика наноситься мазками фарба.

**Вправа** «Малюнок з закритими очима»

Мета: розвиток уяви, корекція **страху** темряви і тривожності.

Використовуючи «Спосіб 1», на піднос наноситься піна. Після того як дитина накапає фарбу на піну дитині пропонується зав'язати очі шарфом. З закритими очима дитина мимоволі водить пензликом по поверхні, створюючи лінії. Якщо дитина не хоче зав'язувати шарф, то можна запропонувати просто прикрити очі.

Після того як дитина відкриє очі можна запитати: «Що зображено на малюнку? Чи хочеться ще додати фарби і домалювати? ». Запропонувати дитині дати назву своєму малюнку.

**Вправа** «Мій настрій»

Мета: збагачення емоційної сфери, корекція тривожності, розвиток уяви.

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

Діти розповідаю про свій настрій. На які кольори схоже воно. Психолог пояснює, що про настрої можна не тільки розповісти, але і показати і зобразити його. Використовуючи Спосіб 2, діти зображують свій настрій і внутрішньо емоційний стан. Якщо хто - то з **дітей** зобразив поганий настрій, використовуючи похмурі кольори, пропонується подумати, що необхідно для того, щоб настрої покращився. Потім запропонувати додати яскравих крапель у вигляді конфетті. Або зобразити настрій на новому аркуші. Головне, щоб дитина отримала заряд позитивних емоцій.

### **Вправа «Скульптура»**

Мета: корекція тривожності, розвиток уяви.

Видавлюючи піну стільки, скільки хоче дитина створює об'ємну скульптуру. Психолог пропонує побачити, на що або на кого схожа скульптура. Використовуючи фарби, дитина розфарбовує її.

Якщо дитина побачила, що - то **страшне і не красиве**, то можна *«доліпити»* скульптуру, додавши піни і використовувати більш яскраві фарби. Психолог пропонує розповісти про вийшла скульптурі.

#### ➤ **Техніка малювання сіллю**

Матеріал: різнокольоровий картон, різнобарвна сіль, клей ПВА, олівці.

Нанести клей ПВА по контуру малюнка, потім засипати різнобарвною сіллю (*сіль змішується з крейдою для малювання*). Сіль повинна підсохнути. Зайву сіль струсити.

### **Вправа «Нічне місто»**

Мета: корекція страху темряви.

Діти малюють на обраному картоні олівцями зображення нічного міста. Для того щоб нічне місто став яскравим і красивим психолог пропонує **перетворити його**, використовуючи кольорову сіль.

#### ➤ **Техніка малювання на повітряній кулі**

Матеріал: повітряна куля, гуаш, мило, пензлики, скотч.

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

Надутий однотонний кульку прикріплюється скотчем до столу. Пензлика для роботи треба вибирати максимально м'які, щоб діти необережним рухом не лопнули кулька. Ширина їх повинна бути від 10 мм - для великих деталей, 5 мм - для промальовування контурів і дрібниць. Для того щоб фарби добре наносилися необхідно гуаш змішати з рідким милом.

### **Вправа «Відпускаємо страх»**

Мета: корекція **страхів**, тривожності, розвиток уяви.

Психолог розповідає дітям, що свій **страх** можна зобразити на повітряній кулі. Дитина вибирає повітряна куля будь-якого відтінку. Надуваючи його психолог запитує у дитини, якого розміру його **страх**. Якщо дитина каже, що **страх його великий**, то бажано надути його максимально. Дитина може надути кулю сам або за допомогою насоса, подумки уявляючи, що **страх** залишиться всередині кулі. Намалювавши **страх і взявши його в руки**, дитина виходить на вулицю і випускає його зі словами: *«Куля повітряний, відлітай, страх з собою забирай»*.

### **Вправа «Приручення страху»**

Мета: корекція **страхів**

Дитина надуває куля сам або за допомогою насоса, подумки уявляючи, що **страх** залишиться всередині кулі. Дитина зображує **страх** на надутому повітряній кулі. Психолог пропонує зробити його веселим, підмалювати або приклеївши йому деталі. Потім психолог пропонує:

- випустити повітря з кулі. Він стає маленьким, пухким і забавним;
- Прив'язати до кулі стрічку і зачепити за предмет в кабінеті у психолога, спостерігаючи за ним протягом тижня.

## 20. Малювання на клейонці

Матеріал: щільна клейонка (прозора або кольорова, гуаш, рідке мило, шпалерний клей, пензлики, губки.

Для того щоб фарби добре наносилися на клейонку, необхідно гуаш змішати з рідким милом, або з клеєм ПВА. Під прозору клейонку дитина може підкласти папір будь-якого відтінку (*фон за бажанням*).

### **Вправа «Море»**

Мета: корекція **страху води**.

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

Психолог пропонує зобразити море, басейн на клейонці. Потім психолог може запитати: «Що відчуваєш, дивлячись на свій малюнок? Тобі хотілося б опинитися там? і т.д.". Якщо захоче дитина, то він може себе намалювати на піщаному пляжі разом з батьками, з друзями, з плавальним кругом і т. Д.

### **Вправа «Страхи»**

Мета: корекція **страхів**, тривожності.

Психолог пропонує дитині зобразити свої **страхи**, пояснюючи тим, що якщо раптом захочеться що - то виправити, то це можна зробити легким дотиком губки. Дитина розповідає про свій **страх**, а потім можна:

- підмалювати що-небудь, щоб образ став **смішним**;
- пригостити смачним, намалювавши цукерки, печиво, ковбасу і т. Д.;
- заштрихувати його;
- позбутися **страху**, змив водою (*клейонка залишиться чистою*);
- приручити його.

## **Як розмовляти з дітьми про війну**

### **Дати дитині відчуття безпеки**

Дітям будь-якого віку дуже важливо відчувати безпеку. Вони мають бути впевнені, що коли приходять до своїх дорослих, яким довіряють — отримують відповідь.

### **Терпляче відповідати на ті самі питання знову**

Діти, особливо маленькі, можуть ставити ті самі запитання знову і знову, ходячи по колу. Дорослим треба бути готовими щоразу терпляче відповідати на ці питання. Знову і знову казати, що з нами все буде добре, все буде гаразд, українська армія хоробро і професійно нас захищає.

### **Давати тілесний контакт**



Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

У будь-якій тривозі завжди задіяне тіло. Тому важливо обіймати, давати відчутти кордони. Разом вовтузитися, будувати халабуди.

### **Підготуватися до розмови**

Бути готовим, що коли в інформаційному полі тема існує — діти можуть прийти з питаннями. Важливо не відвертатися, не казати «заспокойся», а дати правдиву відповідь відповідно до віку.

### **Відповідати лише на питання, які ставить дитина**

Із 4–5 років діти можуть приходити з питаннями про війну, про насилля. Дітям такого віку важливо давати інформацію коротко.

Відповідати саме на те питання, яке ставить дитина. Не підіймати тих аспектів, про які дитина не запитує.

### **Проговорювати рутинні речі**

Нагадувати дитині, хто є поруч, до кого можна звернутися, коли потрібна підтримка. Проговорювати інформацію, яку дитина повинна знати відповідно до віку — адресу, кого з дорослих і де можна знайти, якщо дитина опинилася сама.

### **Нагадати, хто є поруч з дитиною**

Дошкільнятам і молодшим школярам важливо дати зрозуміти: «Я поруч з тобою. А ще поруч з тобою є...» — перерахувати тих близьких, які піклуються про дитину і до яких вона може звернутися. Показати, що війна — це десь далеко, а тут є твій великий, безпечний, спокійний дорослий.

### **На небезпечній території повторювати план дій**

Нині вся Україна зазнає атак ворожих російських військ. Тому важливо говорити, що ми знаємо, як убезпечити себе. Повторювати з дитиною, що треба робити, якщо ти чуєш сирену чи постріли, під час пожежі, чого робити не можна.

### **Показати згуртованість солдат**

Коли діти молодшого віку запитують щодо солдат, які гинуть на війні, вони опосередковано питають: «Чи я в безпеці? Чи це може статися зі мною або моїми близькими?» Тоді доречно пояснити: «Солдати — люди, для яких це робота. Вони нас захищають. Поруч з ними є багато людей сміливих, відважних. Вони захищають також один одного, допомагають один одному». Тобто дати відчуття згуртованості й спільноти. Це особливо важливо, коли серед близьких є люди, які беруть участь у бойових діях — треба дати

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії розуміння, що він там не сам, поруч з ним є той, хто про нього може подбати. Такий образ є терапевтичним і підтримувальним для дітей будь-якого віку.

### **Дозволити почуття**

Відповідь «не хвилюйся» не позбавить тривожного імпульсу. Можна казати: «Я бачу, що ти хвилюєшся за солдат, за людей, довкола яких війна. Я теж хвилююся». Показати, як саме дорослі переживають ці почуття, як справляються зі своїм страхом. Допомогти прожити цей імпульс — дати [глину](#), помалювати, адже дитина не завжди може виразити словами свої почуття.

### **Зі школярами ділитися своїми думками**

Дітям молодшого підліткового віку теж слід давати відповідь саме на поставлене питання. Можна ділитися своїми думками, почуттями. Але треба бути готовим, що діти молодшого підліткового віку і підлітки можуть мати свою точку зору і хотітимуть поділитися нею. Неодмінно слід давати їм таку можливість.

### **Із підлітками шукати відповіді разом**

Іноді питання, які ставлять підлітки, заганяють у глухий кут. Тоді важливо чесно про це сказати: «Я зараз не знаю відповіді, дай мені трохи часу, і ми повернемося до цієї теми». Або можна сісти разом пошукати інформацію в інтернеті. Добре поділитись висловлюваннями авторитетних для дорослого лідерів думок. Разом почитати їхні дописи, знайти спільно відповідь. Інформаційне поле — бездонне, а критичне мислення в підлітків ще здебільшого не сформоване.

### **Долати внутрішній конфлікт діалогом**

Важливо брати до уваги, яким є інформаційний фон у родині. Ставлення батьків може стикатись із думками, які дитина чує у своєму середовищі, і це викликатиме внутрішній конфлікт у дитини. Треба перебувати в постійному довірливому діалозі, обмінюватися думками — це найважливіше у стосунках з підлітками, зокрема коли говоримо про насилля, війну.

### **Не формувати упередження**

Треба бути обережним, бо, пояснюючи тему війни, можна надовго дати упереджене ставлення до певної нації, категорії людей, обставин.

### **Не закріпити негативні реакції**

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

Є небезпека закріпити негативні патерни поведінки для певного психоемоційного стану. Наприклад: коли тривожно — батьки починають агресувати. Дорослі можуть самі потрапити в цю воронку почуттів і поділитися цим з дитиною. І надалі вона саме так реагуватиме на тривогу — агресією. Тому слід бути свідомим свого стану і намагатися контролювати свої реакції.

### **Емоційний стан важливіший за слова**

Стан, у якому дорослі говорять з дитиною, важливіший за слова, якими вони говорять. Дитина має бачити, що дорослий стабільний. Так, він має право на свої почуття. Дорослий хвилюється, переживає, співчуває, але він залишається стабільним — для дитини це найважливіше. Страх втрати контролю — найбільший для дитини після страху втрати близької людини. Коли дитина бачить, що дорослий не контролює ситуацію, не контролює сам себе — це лякає, і тут можливе потрапляння в дуже глибоку воронку тривожності, з якої важко вибратися. Дитина весь час перевірятиме, чи мій дорослий у порядку, що з ним відбувається. Це дуже виснажує емоційно.

### **Звернути увагу на зміни в поведінці дитини**

Коли дитина не ставить запитань — це не означає, що тема її не зачіпає.

У дитини ще немає розуміння контексту, власного інструментарію для психічного опрацювання інформації, і тоді лімбічна система мозку дає свої сигнали. А вона відповідає, зокрема, за емоційно-мотиваційну сферу, наприклад, агресію, страх, за навчання, пам'ять, формування біологічних фаз сну. І тоді дитина може поведінково показувати те, про що не говорить. Наприклад, дитина почала гірше спати, їй сняться жахи. Діти молодшого шкільного віку іноді регресують — поведуться, як молодші, й навіть починають говорити, як малюки. Тілесні прояви тривожності — смоктання пальця, обкушування нігтів, нічний енурез — це все ознаки, що щось відбувається.

### **За тривожних симптомів — дотримуватися ритуалів і розмовляти**

Якщо ви бачите тривожні сигнали, можна спробувати дати раду самим, у першу чергу повернути чітке дотримання щоденних ритуалів: сну, прогулянок, прийомів їжі. Треба пробувати говорити з дитиною, питати: «Ти щось побачив, що тебе вразило? Щось трапилось у школі?» Але дитина може не пам'ятати, психіка може витіснити побачене. У моїй практиці так бувало, що ні батьки не знали, ні дитина не могла пригадати, що трапилось, а в процесі арттерапевтичних вправ причина проявилася. Коли тривога виходить на свідомий рівень, її можна взяти, трансформувати, намалювати, замкнути, покласти в скриню і потім з нею щось робити.

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

## **Грати**

Коли є ознаки, що дитину щось налякало, вразило — з дошкільнятами і дітьми молодшого шкільного віку треба грати. Лімбічний мозок теж займається програванням страху. Грати слід так, як дитина сама поведе, не потрібно нічого нав'язувати чи пропонувати.

Треба асистувати, супроводжувати в цьому процесі, ніяк не вести. Діти добре самотерапвтуються через гру.

## **Слухати дитину уважно**

Треба бути поряд з дитиною, слухати її. Особливо це потрібно підліткам, хоча іноді здається навпаки. Їм важливо знати, що ваша увага з ними, ви не у смартфоні, а дивитесь очі в очі. Цей контакт є запрошенням до діалогу: «Ти можеш мені довіряти, можеш мені сказати, я поруч і підтримаю».

## **Дати імпульс на дію**

Після кількох днів у бомбосховищах діти і дорослі відчують безпорадність. Важливо вселяти розуміння, що хоча б трохи, якийсь мікропроцес від них залежить. Можна написати листа, намалювати листівку солдатам і запостити в соцмережах, надіслати допомогу солдатам. Багато залежить, у що вірить родина: якщо це прийнятно, можна помолитися, хай навіть своїми словами.

## **Говорити про те, як дитина може підтримати близьких у небезпеці**

Якщо рідні дитини перебувають у найбільш небезпечних районах бойових дій, варто розповідати, що вони роблять, змальовувати картинку, що відбувається. Проговорювати прості, лаконічні механізми, як можна підтримати одне одного і тих, хто в небезпеці, — поговорити з ними телефоном або написати в месенджер, якщо це можливо, заспокоїти, розповісти про себе.

## **Придумати власні ритуали**

Із дітьми молодшого віку працюють ритуали, які допоможуть їм впоратися з тривогою, сумом. Наприклад, поговорити про щось, а потім змити водою тривогу. Якщо дитина сумує, дізнавшись про чийось смерть — поставити свічку, згадати цю людину, відпустити кульку в небо, відпустити щось річкою.

## **Називати речі своїми іменами**

Не можна говорити про загиблих, що вони «заснули», «пішли», бо це може нав'язати страх, що спати — означає померти. Треба казати як є — людина померла, якщо дитина про це питає.

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

## **Говорячи про смерть, повертати в точку безпеки**

Діти розуміють, що життя кінечне. Із 4–5 років вони починають ставити ці запитання, це вікова норма. Відповідати слід залежно від того, у що родина вірить — що відбувається з душею. Говорячи з дітьми про смерть, важливо повертати їх у точку безпеки. Завжди закінчувати цю розмову словами: «Ти тут у безпеці, і я у безпеці, ми будемо жити довго. Ми знаємо, що робити, щоб подбати про себе». У дорослих можуть бути свої страхи, але дитині треба дати відчуття: «Я все контролюю, я велика як скеля мама, і ти в безпеці».

## **У разі втрати близької людини дитина має спертися на стабільного дорослого**

Якщо загинув хтось із близьких — важливо, щоб з дитиною залишався хтось більш-менш стабільний. Саме завдяки цій людині дитина може відчувати, що її дитячий світ не розвалився повністю. Зрозуміло, що втрата когось із близьких — це трагедія, і тому потрібен хтось, на кого дитина може спертися. Бо спертися сама на себе вона не здатна. Потрібно горювати, плакати, дозволяти і не зупиняти ці прояви, згадувати, говорити стільки, скільки їй потрібно. Багато обіймати. Згадувати весь рід, тих, хто метафорично стоїть за нами, ніби янголи-охоронці. Розповідати, що роблять ті, хто зараз із дитиною, щоб зміцнювати безпеку і родинні зв'язки. Спираючись на цю умовну стабільність дорослого поруч, дитина може вийти і без допомоги психолога.

## **Контейнувати почуття**

Важливо, щоб був хтось, хто може контейнувати почуття дитини — тобто назвати їх, прийняти почуття, які є нестерпними для дитини. Сказати: «Я бачу, як тобі погано. Мені теж важко. Ти можеш плакати, ти можеш горювати, я буду з тобою». Говорити про те, що відчуває дитина. Проговорювати знову і знову те, що відбувається, плакати разом, горювати разом.

## **Звернутися до психолога, коли дорослі самі не справляються з горем**

Коли поруч з дитиною немає нікого, хто може підтримати, коли дорослим самим настільки важко, що вони не можуть впоратись із втратою, потрібно звернутися до фахівця. Бо така втрата є втратою довіри до світу. Дитина може завмерти і відмовитися від подальшого розвитку. Можливе тривале порушення сну. Може з'явитись аутоагресія — ушкодження самого себе. Тоді дитина буде бити, різати себе, обкушувати собі шкіру, нігті. Це все — привід звернутися до фахівця.

**«Міцна гора» арттерапевтична метафора на витримку**

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

Вже стало зрозуміло, що ситуація військових дій може тривати не визначений час. Тож, перед нами всіма постає головне завдання

**ВИТРИМАТИ!**

Хочу запропонувати одну із метафор витримки, сили та спокою «Міцна гора». Ця вправа є модифікацією від базової вправи-медитації Джона Кабат-Зінна.

Для реалізації вправи нам варто уявити найбільшу та найміцнішу гору. Далі спробувати її уявити і намалювати в різні пори року, щоб не відбувалось навколо, які б зміни не відбувались, вона стоїть спокійна та сильна на своєму місці.

Наша сила має бути стійка як ця гора, наша віра міцна як ця гора, і ми витримаємо всі випробовування які припали на цей важкий час.

Арттерапевт може запропонувати цю вправу реалізувати у різних формах творчої модифікації, а саме:

1. Малювати цю гору в різні пори року
2. Малювати цю гору під час випробовувань
3. Малювати цю гору коли вона витримала всі випробовування
4. Писати листи підтримки собі ніби поради від міцної гори
5. Написати казку як гора витримала всі випробовування
6. Ліпити цю гору з глини, коли буде така можливість
7. Створювати колаж із багатьох шарів картонного паперу, створюючи цю міцну гору

Аналіз роботи із метафорою:

1. Як зміни в тілі після вправи
2. Як змінились емоції
3. Які суміжні образи виникають, що варто реалізувати
4. Які приходять думки
5. Які висновки можна зробити, щоб пережити це складне випробування

Друзі, зараз всі ми переживаємо час пітьми, час болю, час жаху, час жорстокості. Але відчувши, що в нас є ця потужна гора, яку створила наша уява, ми ніби зливаємось із силою та стійкістю цієї гори.

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

Відчути глибоку тишу під біллю, спокій під ненавистю, мудрість під розпачем, і це допоможе психічно зберегтися кожному з нас.

# ТРИВАЛІСТЬ Істеричний напад (істерика)

## ДОПОМОГА

як правило, кілька хвилин, рідше - кілька годин

### ОЗНАКИ:

- Свідомість при цьому зберігається, людина пам'ятає, що з нею відбувалося;
- надмірне збудження, з безліччю рухів та театральними позами;
- мова емоційно насичена і дуже швидка;
- часто може кричати, ридати, але все це виглядає досить театралью!

**1. Видаліть всіх глядачів**, створіть спокійну обстановку, залишіться з потерпілим наодинці (**якщо це, є безпечним для Вас**);

**2. Вчиніть будь-яку несподівану дію**, здатну привернути його увагу (вдарити різко і голосно по столу, дати ляпаса, водою облити і т.д);

**3. Говоріть при цьому впевненим тоном**, адже істерика - це своєрідне прохання про сильну руку.

**4. Після істерики спостерігається занепад сил**, тому необхідно **вкласти людину спати і періодично спостерігайте за її станом.**



# ПЛАЧ

## ТРИВАЛІСТЬ

як правило, кілька хвилин, рідше -  
кілька годин

## ОЗНАКИ:

- людина вже плаче або готова розридатися;
- у неї тремтять губи й очі наповнюються сльозами, відзначаються сліди пригніченості;
- На відміну від істерики або нервового збудження, у потерпілого немає різких рухів, він просто стоїть і плаче.

## ДОПОМОГА

1. просто **БУДЬТЕ ПОРУЧ!!!**
2. **Встановіть фізичний контакт:** візьміть її за руку, покладіть свою долоню їй на плече або на спину, можна при цьому гладити її по голові - дайте потерпілому відчути, що Ви поруч;
3. Періодично **вимовляйте "Ага", "так", кивайте головою** - ці прийоми допоможуть людині виплеснути свої емоції, вилити своє горе;
4. **Говоріть саме про почуття, повторюючи за людиною закінчення фраз;**
5. Не намагайтеся заспокоїти, не кажіть «досить плакати», просто **дайте можливість виплакатися, виговоритися, вилити горе, страх, образи і т.п .;**
6. Не варто задавати йому питань, не треба давати порад. **Ваше завдання - вислухати!**

# НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

## ТРИВАЛІСТЬ

від декількох секунд до кількох годин

## ОЗНАКИ:

- тремтіння завжди починається раптово;
- сильне тремтіння всього тіла, або окремих його частин, наприклад, рук; людина при цьому не здатна навіть тримати дрібні предмети і виконувати звичні дії;
- реакція може тривати досить довгий час, після чого людина відчуває величезну втому і потребує відпочинку.

## ДОПОМОГА

1. **Посильте тремтіння** - візьміть потерпілого за плечі, і починайте його сильно трясти секунд 10-15,
2. **Говоріть** при цьому з ним про те, що **Ви робите і навіщо**.
3. Після завершення реакції потрібно **дайте можливість людині відпочити**, знявши попередньо з неї взуття (як і в багатьох інших випадках). Бажано, вкласти відразу спати, так як вона буде відчувати величезну втому.

Важливо! **ЗАБОРОНЕНО** робити під час тремтіння:

- обіймати людину під час нападу тремтіння, притискати її до себе;
- вкривати його чимось теплим;
- заспокоювати, говорити, щоб він взяв себе в руки і т.д.
- це на нього не подіє, лише засмутить ще більше, адже це неконтрольована реакція.

# РУХОВЕ ЗБУДЖЕННЯ

## ТРИВАЛІСТЬ

від декількох секунд до кількох хвилин

## ОЗНАКИ:

- різкі рухи, що абсолютно безцільні і безглузді;
- ненормально голосна мова, підвищена мовна активність - людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо:
- часто відсутня реакція на оточуючих, вони не помічають прохання, накази та інші звернення

## ДОПОМОГА

- 1 Стати позаду потерпілого, просунути свої руки йому під пахви, **притиснути** до себе, і злегка перекинути його на себе;
2. Як і при маренні і галюцинаціях, намагайтеся **ізолювати** потерпілого від оточуючих;
3. Потрібно також **масажувати** потерпілому зони над бровами та верхньою губою,
4. **говорити** при цьому **спокійним** впевненим **голосом**, про почуття, які він відчуває ("тобі хочеться щось зробити, щоб все припинилося", "ти хочеш втекти, сховатися" і т.д.);

## ЗАБОРОНЕНО

5. з людиною, яка знаходиться в руховому порушенні, про що-небудь **сперечатися, задавати будь-які питання.**
6. Необхідно **уникати фраз з часткою "не"** (не біжи, не кричи, не розмахуй руками і т.д.).

# АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА

## ТРИВАЛІСТЬ

Прояв злості та агресії може зберігатися досить довгий час і заважати як оточуючим, так і самому потерпілому

### ОЗНАКИ:

- роздратування, невдоволення і гнів. Причому - будь-яка дрібниця може викликати крик;
- можуть ображати оточуючих;
- люди в стані агресії можуть наносити навколишнім удари руками або якимись предметами;
- у них помічається м'язова напруга, стиснуті зуби і часте важке дихання, так як при цьому підвищується кров'яний тиск.

## ДОПОМОГА

1. Зведіть до **мінімуму** кількість **оточуючих**.
2. Створіть за можливості **безпечний простір до 6м**
3. **Мінімальний зоровий контакт**. Прямий контакт в очі може провокувати протистояння
4. Уникайте стояння над особою. Зберігайте **відкрите положення тіла та долоней**.
5. Зберігайте **спокій** та спробуйте визначити **фактори, які провокують** агресивні реакції та по можливості **усуньте їх**.
6. Дайте **можливість особі говорити і вичерпатися**, перш ніж говорити самому. Визнайте проблемну ситуацію та висловіть співчуття. **ВИСЛОВЛЮВАТИСЯ СЛІД ЛИШЕ З ПРИВОДУ ЙОГО ДІЙ, АЛЕ НЕ ЙОГО САМОГО**
6. Агресія також може бути погашена страхом покарання, можна сказати: " це кримінальний злочин, тому зараз поліцію викличуть", чи щось подібне.

**Будьте зосередженими на поточній ситуації.** Застосовуйте прийнятні для особи обмежувальні заходи втручання лише в тому випадку, коли інші способи припинити агресію не дали результату.

# СТРАХ

## ТРИВАЛІСТЬ

від кількох секунд до кількох годин

## ОЗНАКИ:

- напружені м'язи, особливо м'язів обличчя, іноді стискають зуби;
- прискорене серцебиття, поверхнєве дихання;
- знижений контроль власної поведінки і, відповідно, стан панічного жаху може спонукати до втечі;
- може викликати заціпеніння, або, навпаки, нервовє збудження, агресивну поведінку.
- людина може не усвідомлювати

## ДОПОМОГА

себе, погано розуміє, що відбувається навколо.

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

- покладіть руку потерпілого собі на зап'ястя, щоб він відчув Ваш спокійний пульс - це буде для нього своєрідним сигналом "я зараз поруч - ти не один";
- намагайтеся самі дихати глибоко і рівно, спонукаючи людину, що зазнає страх, дихати з Вами в одному ритмі;
- якщо людина говорить щось, слухайте її, всіляко демонструйте зацікавленість, розуміння, проявляйте співчуття;
- можете зробити людині легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла: шиї, спини та обличчя;

*Боротися зі страхом доцільно лише в тому випадку, коли він переходить в прикордонний стан і заважає життю.*

# СТУПОР

## ТРИВАЛІСТЬ

від кількох хвилин до кількох годин

## ОЗНАКИ:

- різке зниження, або відсутність довільних рухів і мови, тобто людина ніби застигає;
- відсутність реакції на зовнішні подразники такі, як: шум, світло, ляпаси і т.п. ;
- іноді в ступорі люди застигають в певній позі, відбувається заціпеніння, стан повної нерухомості;
- і можливо, напруга певних груп м'язів, як то: шия, спина, руки і

## ДОПОМОГА

стегна.

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

- 1. Зігніть людині пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні** таким чином, щоб великі пальці при цьому були виставлені назовні і спрямовані один на одного;
- 2. кінчиками своїх великого і вказівного пальців помасажуйте точки, розташовані у потерпілого на лобі над очима** приблизно посередині лінії росту волосся;
- 3. також помасажуйте точку під носом над верхньою губою;**
- 4. великими пальцями помасажуйте надбрівні дуги;**
- 5. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого і** Постарайтеся підлаштувати своє дихання під ритм дихання людини в ступорі;
- 6. при цьому говоріть йому на вухо тихо, повільно і чітко, те що може викликати сильні емоції, найсильніше – негативні, так так необхідно будь-якими засобами вивести постраждалого з заціпеніння.**



# АПАТІЯ

## ТРИВАЛІСТЬ

від кількох годин до кількох тижнів

## ОЗНАКИ:

- відчуття втоми, коли вона не може ні рухатися, ні говорити, а будь-які рухи, навіть слова, даються з великими труднощами.
- в душі таке відчуття, наче порожнеча якась, байдужість, немає сил на прояв будь-яких почуттів.
- байдуже ставлення до навколишнього
- розмовляє характерним повільним тоном з довгими паузами, без будь-якого емоційного забарвлення.

## ДОПОМОГА

- потрібно поговорити, починаючи з якихось простих питань, як то "Як тебе звуть?", "Як себе почуваєш?", "Чи ти не голодний?";
- проводить потерпілого до місця відпочинку (до крісла, дивану) і допоможіть йому зручно влаштуватися, а найголовніше - зніміть з нього взуття
  - його нічого не повинно стискати, ніяких шарфів, краваток і т.п. Він повинен бути розслаблений;
- постарайтеся взяти потерпілого за руку, або покласти свою долоню йому на лоб, що вельми дієво;
- дайте можливість потерпілому поспати, або полежати, якщо ж немає такої можливості (наприклад, в лікарні, при очікуванні закінчення операції близької людини),
- намагайтеся більше говорити з людиною в такому стані, залучайте її до будь-якої спільної діяльності

**ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА МОЖЛИВІСТЮ ДО ПСИХІАТРА!!!**

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії

# **ДИВНА, НЕВІДПОВІДНА ПОВЕДІНКА**

**ОЗНАКИ:**

**допомога**

### **Увага та усвідомленість**

- особі важко слідувати та підтримувати розмову; часто відволікається, зісковзує з теми;
- не розуміє, що відбувається навколо;
- не може згадати недавніх подій;
- не певна, де вона та що тут робить;
- має галюцинації (чує звуки та голоси, яких насправді немає, бачить людей, яких немає поряд);
- думає, що вона знаходиться в іншому місці, реагує так, ніби вона там.

### **Думки та переконання**

- переживає, що інші люди можуть завдати їй шкоди, говорить, що не довіряє оточуючим;
- впевнена в різних дивних речах (хтось стежить на нею, вкладає їй думки в голову), переконана в тому, чого насправді немає.

### **Поведінкові прояви**

- мовлення є дезорганізованим, незв'язним, не стосується актуальної ситуації;
- є розгубленою, збентеженою, засмученою, може мати млявість та уповільнені рухи;
- є збудженою, говіркою, може рвучко та швидко рухатись;
- може рухатись повільно або виглядати так, ніби застигла (часто в незручній позі);
- Може поводитись так, ніби вона знаходиться в іншому місці, реагувати на події, яких немає.

- **Викличте бригаду швидкої допомоги**, а до прибуття фахівців, прослідкуйте, щоб людина не нашкодила собі і оточуючим
- Пам'ятайте, що **завичай в такому стані люди не несуть загрози** іншим
- Привітайтеся, коротко представтеся та запитайте ім'я особи. **Тримайте дистанцію, яка є комфортною для особи**, зважайте на її реакції. Попросіть навколишніх дати вам простір.
- **Говоріть спокійно, використовуйте звичні слова та короткі речення.** Перевіряйте, чи особа чує вас та розуміє, називайте її по імені. Запитуйте чого особа потребує і, якщо можете, забезпечте це (вода, годинник, дзвінок телефоном).
- **Не можна конфронтувати** особу та доводити, що того, що вона чує або бачить не існує. **Не переконуйте** що вона знаходиться в іншому місці.
- Не підігруйте, якщо в особи галюцинації. Однак, якщо вона розповідає про них – **слухайте**. давайте знати, що чуєте та розумієте.
- Спробуйте дізнатись контакти родичів, **повідомте про місце перебування та стан особи.**
- **Залишайтеся поряд** до прибуття швидкої або рідних. Не варто зупиняти особу фізично або скеровувати (якщо вона кудись йде). Попросіть оточуючих про невторчання.
- **Якщо** особа вас чує та розуміє, спробуйте **заспокоїти**, сказати що вона зараз у стані стресу, який має минути. Уникайте слів, які можуть збентежити або налякати (наприклад, психоз, ненормальність тощо).

### **Поради психолога: як відволіктися від поганих думок?**

Життя повне подій, і далеко не завжди вони приємні. Практично неможливо знайти людину, яка була б задоволена абсолютно всім: проблеми на роботі, в особистому житті, труднощі у відносинах з близькими чи друзями, а також повсякденні побутові негаразди заважають насолоджуватися життям повною мірою. Через постійні стреси з'являється відчуття пригніченості, а дурні думки стають вірним супутником сучасної людини. Вони, як внутрішні вампіри, спустошують і позбавляють сил. Причому нерідко все не так страшно, як малює уява, і для того, щоб знову відчутти себе щасливим, достатньо лише змінити ставлення до подій і перестати "накручувати" себе. Але як відволіктися від поганих думок, коли всередині страх або образа і весь світ звужується до розмірів однієї конкретної ситуації? Насправді, вихід з цього стану є, потрібно просто докласти певних зусиль. Не відмовлятися фразами типу «легко сказати», а

твердо вирішити для себе позбутися нав'язливих думок і почати рухатися в заданому напрямку. Якщо ви хочете позбутися від внутрішнього дискомфорту, приготуйтеся до того, що, можливо, погані думки не відступлять відразу, і знадобиться якийсь час, щоб поглянути на світ інакше. Необхідно багато терпіння і робити кроки у напрямку до створення свого нового, позбавленого негативу, способу мислення.

У кожного з нас у житті бувають ситуації, коли ми долаємо негативні емоції і сумні думки, які ще більше поглиблюють і без того поганій настрій. Саме тоді гостро постає питання, як відволіктися від поганих думок і повернутися до нормального життя. Проблема негативного емоційного стану, як правило, має чіткі причини, які ми несвідомо відкладаємо від себе. Найчастіше їх викликає страх, неспокій, невпевненість в завтрашньому дні, - ці почуття формують затяжний стрес. Як відволіктися від негативних думок і занепокоєння, адже одного разу впустивши в себе страх, звільнитися від нього дуже складно. Життя людини наповнене різноманітними ситуаціями, подіями, зустрічами з різними людьми. Все це виливається в певні емоції, похідними яких є думки в голові. Від того хороші емоції чи погані переповнюють людину, залежить і те, які думки наповнюють її голову. Нічого дивного, що від негативу в житті мозок людини зайнятий негативними думками, які просто виснажують її.

Як відволіктися від негативних думок? Адже часто так буває, що саме вони заповнюють наш розум, викликають у нас занепокоєння і тривогу. Недобрі думки подібні паразитам: зазвичай, вони дуже швидко поширюються по твоїй голові і тягнуть за собою все нові і нові. Позбутися від них не так вже й просто, але, в принципі, і це можна навчитися — було б бажання.

*Психологи радять багато способів, як це зробити і заодно навчитися контролювати свою свідомість і емоції.*

Для того, щоб відволіктися від поганих думок, психологи радять для початку осмислити і проаналізувати ситуацію, зрозуміти, що саме призвело до сьогоденного стану, розібратися в її сутності. Адже погані думки — це ті невирішені проблеми, ті речі, які залишилися нез'ясованими для нас, а також проблеми, які вже, можливо, пішли в підсвідомість. З цього випливає,

що для того, щоб припинити потік поганих думок, потрібно розібратися в їх сутності, дізнатися, звідки вони закінчуються і в основі якої проблеми вони ростуть.

Добре проаналізуйте потік даної інформації: що спільного у ваших думках, якої вони тематики, спробуйте здогадатися, яку підсвідому проблему вони можуть в собі нести. Промовте подумки або навіть вголос, що саме вас турбує. Задайте собі наступні питання і намагайтеся чесно відповісти на них (ви робите це для себе, ніхто не бачить і не чує, тому будьте максимально відверті):

- «Що призвело до того, що все складається або вже склалося так, а не інакше?»;
- «Які помилки були допущені мною? Що мені не подобається в моїй поведінці?»;
- «Наскільки від цього залежить моє життя?»;
- «Що я можу зробити зараз для того, щоб змінити ситуацію?»;
- «Це буде важливим через рік, два чи десять років?».

Коли ви відповіли на ці питання, спробуйте подумки вирішити ситуацію, спершу пригадуючи, чого вона виникла, що було приводом цього. Ви зможете розібратися не тільки з причиною неприємних подій, але й поглянути на ситуацію як би з боку. Можливо, ви зрозумієте, в чому саме були допущені помилки і зумієте знайти шляхи вирішення проблем. Або раптово усвідомите, що ваші хвилювання зовсім не варті тієї уваги, яку ви приділяєте їм. Чи зумієте прийняти те, що склалося не так, як хотілося. Може статись так, що ви виявите: проблеми давно вже немає, і тільки у ваших думках ви не розлучаєтеся з нею, заважаючи самому собі спокійно жити далі. Як би там не було, аналіз того, що відбувається і відверта розмова з самим собою допоможуть вам відпустити ситуацію і звільнитися від важкого вантажу переживань, нехай навіть частково. Якщо ви відчуєте бажання заплакати, не чиніть опір йому. Дозвольте негативним емоціям вийти. Сприймайте свої сльози як внутрішнє очищення від хвилювань і стресів. Коли ви знайдете рішення проблеми, ви позбудетеся від постійних поганих думок, які вона вам навіювала.

Іноді, розібравшись з першопричиною поганих думок, людина ніяк не хоче відпустити їх. У такому випадку потрібно зрозуміти, що "вганяючи" себе в такий стан, ми нічим не допомагаємо собі, а тільки робимо шкоду,

розбудовуючи свою психіку. Потрібно прийняти ситуацію як дану і жити далі, налаштовуючись на позитив.

Головне, що потрібно робити - необхідно перестати накручувати себе, думаючи про тривожну проблему чи думку. Чим більше зациклюватися на поганих думках, тим більшою здається проблема. Тут спрацьовує принцип снігової грудки, коли на одну погану думку налипає друга, третя і так до нескінченності. У такій ситуації потрібно зупинитися і переосмислити те, що відбувається. Потрібно згадати причину такого стану, і чи варта вона того, щоб її стільки "пережовувати". У будь-якій ситуації потрібно намагатися знайти позитивні сторони події і зважити плюси і мінуси. Часто виявляється, що обставини не дуже й складні, а у інших людей справи бувають і гірші.

Іноді буває й так, що негатив стане для вас чимось звичайним, а свідомість все частіше і частіше наповнюється поганими думками різної тематики. Вони стануть для вас звичайним явищем, а справлятися з ними стає майже нездійсненним завданням. Філософи говорили, що ніщо не поширюється так швидко, як думка, і ніщо не буває так складно зупинити.

Як приклад, запропонується така вправа. Можна уявити собі в деталях море, ліс або іншу красиву природу, до того ж, відчуті її, залучаючи до неї свою свідомість, віддати себе цій ідеї. А потім уявити собі великий маятник, намалювати кожен його деталь, добре уявити, як він виглядає. Після цього уявно запустити його і уявити кожне його коливання. Ви можете змінювати темп, задаючи його від більш швидкого до повільного, і навпаки. Спробуйте уявити звук і цокання, створіть всю цю картину. Через деякий час спробуйте зупинити маятник, і ви побачите, що це дуже важко, майже неможливо. Маятник, намальований нашою уявою, перестає йому підкорятися, і представити те, як він починає зупинятися, часом буває дуже важко. Це приклад того, як важко викоринити думку або ідею. Але все ж, ми можемо навчитися цьому.

Якщо ви помічаєте, що вам стало сумно і вас долають погані думки, ви стаєте більш тривожним. Намагайтеся згадати те, що приносить вам найбільшу радість чи задоволення. Це дуже хороша і дієва методика, яка

допомагає регулярно справлятися з негативом. Наприклад, вам дуже подобається затишне місце, де ви любите бути, або у вас є улюблені книжки, які ви із задоволенням перечитуєте, або ж ви пригадуєте радісні моменти спілкування з дітьми, з сім'єю, і це дарує вам посмішку, гарний настрій.

Ще один хороший спосіб подібної боротьби з поганими думками — зайнятися чимось, що вимагає особливої уваги і концентрації. Коли ви із задоволенням занурюєтеся в цікаву або напружену справу, тоді дуже добре зможете відволіктися від зайвих негативних думок, заповнюючи голову тими потрібними, які йдуть на рішення роботи, яка виконується.

Психологи також рекомендують метод візуалізації. Погані думки виникають від нав'язливого страху, а страх з'являється від почуття невпевненості в собі. Часто повторюйте собі про свою значимість, про свої достоїнства, станьте більш переконаним у своїх перевагах.

Викорінити нав'язливі ідеї можна так: уявіть себе великою і світлою сонячною кулею, яка наповнена позитивною енергією, несе добро і радість, випромінює багато світла і тепла. А тепер уявіть ваші погані думки маленькими комашками, які роються біля вас. Чим більше сатирично ви собі це будете уявляти, тим смішнішими будуть ці комашки — і тим буде краще. Скоро ви помітите, як нерозумно виглядають ваші погані думки, наскільки вам вони заважають, а також навчитися сміятися над цим. Дуже хороший спосіб боротьби зі страхом — це сміх. Уявіть ваш страх чимось маленьким і смішним, одягніть його в дивний одяг або змоделюйте забавну ситуацію — він уже постане перед вами в іншому світлі. Сміючись над своїм страхом, ви його долаєте і викорінюєте. Сатира — хороший засіб для боротьби з подібними проблемами.

Так само, хорошою зброєю боротьби з поганими думками є ... хороші думки. Задавайте їм контрудар і на все недобре, що виникає у вас в голові, наводьте хорошу думку. Вчіться бачити й інший бік медалі, а саме, - кращий її бік. Будьте більш оптимістичні, і ви побачите, що у всіх тих поганих роздумах і думках, з якими ви "воюєте", є і хороші моменти, аспекти, і що їх навіть більше, ніж ви собі уявляєте.



Наприклад, ви постійно думаєте про свої недоліки, не любите свою особистість і тіло, часом вам навіть здається, що ви найслабший з усіх вам відомих, вас мучить те, що ви гірші за інших. Ви постійно критикуєте себе, вишукуєте свої помилки, які потім крутяться в вас в голові і не дають вам спокою. Що ж робити в такому випадку? Шукайте свої хороші якості, розгляньте себе з іншого боку. Якщо ж ви не можете знайти в собі достатньо позитивних якостей, або ж невпевнені в собі, попросіть викласти думку про вас своїх друзів, підтримати вас у цьому. Вони вкажуть вам на те, за що вони вас цінують, чому ви є індивідуальністю і особистістю, за що вас варто поважати. Побачите, що негативні думки дуже скоро зникнуть.

Якщо людина відчуває постійний страх і занепокоєння, необхідно уявити собі ситуацію, в якій всі її страхи здійснилися. Треба задати собі питання: «Що станеться, якщо мій страх здійсниться?». У більшості випадків це допомагає усвідомити, що життя на цьому не закінчується. Наприклад, людина боїться звільнення, уявила собі, що це вже сталося, і думки її повернулися вже в бік вирішення проблеми, тобто пошуку нової роботи або альтернативного доходу.

Як ще боротися з поганими думками? Психологи радять не зосереджуватися на них і наповнювати своє життя більш теплими і насиченими фарбами. Не давайте похмурим думкам приводу з'являтися, оточуйте себе тим, що вам подобається, зустрічайтеся з тими, кого ви любите, і вони будуть створювати вам атмосферу, в якій не буде місця негативу і неспокою.

Переоцінка цінностей – важливий етап у боротьбі з поганими думками. Досить просто заспокоїтися і написати в порядку убуття всі життєві цінності і пріоритети. Відкласти в сторону на годину-другу, а потім знову подивитися на цей список. І виявиться, що здоров'я близьких людей важливіше, ніж втрата роботи, щастя дитини важливіше любовного розчарування.

Є ще декілька практичних порад, як відволіктися від сумних думок, які пропонують психологи:

- Треба навчитися переключатися. В цьому питанні добре допомагають захоплення та хобі. Знайдіть для себе нове хобі або займіться тим, що давно вас цікавило, але до чого не доходили руки (не вистачало грошей чи часу). Поставте перед собою мету освоїти певні навички, навчитися того, про що ви раніше тільки мріяли. Дозвольте новій справі захопити ваші думки, захопити вас настільки, щоб у вас просто не залишилося часу на нудьгу.

- Зайнятися фізичними вправами. Деякі психологи радять, коли починають мучити погані думки, максимально напружити своє тіло – присідання, віджимання, пробіжка. Коли м'язи працюють на межі, емоції відступають. Спорт - це не тільки відмінний спосіб підтримувати тіло у формі, але і чудова можливість викинути негатив. Якщо ви не є фанатом бігу і не відчуваєте себе комфортно за тренажерами в спортзалі, спробуйте фітнес або йогу. Заняття підбадьорять вас і допоможуть привести свої думки в порядок.

- Придумати покарання за смуток. Проста вправа – надіти на руку гумку і при будь-якій поганій думці відтягувати її і клацати по руці, і не злегка, а відчутно. Мозок гостро реагує на біль, щоразу отримуючи больовий сигнал при сумних думках, він стане їх уникати.

- Потрібно не тримати в собі негатив. Іноді потрібно випускати емоції, просто наодинці з самим собою покричати або поплакати. Якщо є образа чи злість на кого-небудь, то постаратися пробачити.

- Спілкуватися з оптимістами. Вчені вже давно встановили, що від внутрішнього настрою залежить здатність справлятися з труднощами, які виникають. Людина, яка вміє посміхатися всупереч своїм проблемам, ніколи не загрузне в безодні негативних думок і жалості до себе і завжди зуміє знайти вихід зі складної ситуації. Навіть якщо Ви не можете похвалитися вмінням сміятися над труднощами, не сумнівайтесь: в компанії життєрадісних людей ви просто не зможете насолоджуватись своїми переживаннями! Щира посмішка заразлива, а час, проведений в товаристві веселих людей, принесе набагато більше користі, ніж важкі розмови про життя з соратниками по нещастю.

- Позбавитися від нав'язливих думок можуть допомогти хороші друзі. Потрібно намагатися частіше зустрічатися з ними, і при цьому зустрічатися тільки з тими, хто ділиться з вами своїм позитивом, хто своєю енергією і гарним настроєм допоможе вам відволіктися від поганих думок. Але це для бажаючих позбутися негативізму, а не тих, хто отрує своє настроєм життя інших людей.
- Влаштувати собі марафон подій. Відвідувати виставки, концерти, ходити в кіно. Намагатися якомога більше часу проводити на людях, дізнаватися нове і ділитися своїми враженнями з близькими людьми. Відвідайте салон краси і придбайте те, що вам подобається. Побалуйте себе. Зовсім не обов'язково повністю міняти імідж або глобально оновлювати гардероб, головне - отримати позитивні емоції від маленьких радощів, влаштованих для себе. Вечорами вдома не давайте собі сумувати та думати про погане. Приготуйте улюблену страву, почитайте цікаву книгу або відпочиньте з горнятком гарячого чаю за переглядом хорошого доброго фільму. Робіть все, щоб відчувати якомога більше радості.
- Методика заспокоєння - зміна негативних думок на позитивні і життєстверджуючі кожен раз, коли зловили себе на тому, що почали думати про погане. Повторюйте собі, що ви сильна людина, яка здатна впоратися з усіма труднощами, що для вас немає нічого неможливого. Примушуйте себе повірити в те, що ви гідні тільки самого кращого, і ніщо не зможе перешкодити вам стати щасливим. Спочатку вам, можливо, буде важко говорити собі подібні речі, але з часом це увійде в корисну і приємну звичку. Повіривши у свої сили, ви зможете справлятися з тривогами і залишити їх позаду.

*Ситуація, яка нам здається безвихідною, завжди має рішення.  
Потрібно просто докласти зусилля і почати діяти.*

*Як бачите, для того, щоб відволіктися від поганих думок, зовсім не потрібно робити якісь неймовірні вчинки. Головне - кожен день робити крок у бік цілі. Зовсім скоро ви зрозумієте, що побоювання і переживання не здатні зіпсувати вам життя, адже для себе ви вже твердо вирішили бути щасливим.*

Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію, та відповідні способи взаємодії