



БЕРЕЖИ
СЕБЕ

9 ТЕХНІК, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ БАТЬКАМ ВІДНОВИТИ ЕМОЦІЙНУ РІВНОВАГУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна — це постійне перебування в режимі виживання. У зв'язку з постійною тривогою та емоційною напругою психіка зараз потребує підтримки. Особливо важко — батькам, які піклуються про маленьких дітей.

Деякі техніки, щоб опанувати свої емоції, ви можете практикувати вже зараз:



Практикуйте з дітьми **техніку безпечного місця**. Це може бути сфантазоване місце. Попросіть дитину намалювати або сконструювати його з чого завгодно.



Тілесні техніки — наприклад, обійми. Також можна встати на підлогу, трохи зігнути ноги, нахилити голову та потрясти, ніби хочете витрусити з себе свою тривогу.



Техніка "ковдра". Обійміть себе руками дуже міцно. Така техніка точно сподобається дітям! Важливо обіймати плече та низ живота. Так ми ніби кажемо своєму тілу, що поруч є захист. Це може допомогти, якщо ви в укритті й чуєте звуки вибухів.



Не забувайте про доступні приємності. Приділіть собі час на те, щоб посмакувати ранкову каву або просто побудьте кілька хвилин у тиші. Знайдіть точку заземлення особисто для вас.





БЕРЕЖИ
СЕБЕ

9 ТЕХНІК, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ БАТЬКАМ ВІДНОВИТИ ЕМОЦІЙНУ РІВНОВАГУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна — це постійне перебування в режимі виживання. У зв'язку з постійною тривогою та емоційною напругою психіка зараз потребує підтримки. Особливо важко — батькам, які піклуються про маленьких дітей.

Деякі техніки, щоб опанувати свої емоції,
ви можете практикувати вже зараз:



Озирніться й назвіть три речі.
Наприклад: "Я бачу дерево,
червону квітку та корабель". Так
ми заземлюємось і повертаємо
психіку в стан "тут і зараз".



Стежте за тим, як ви дихаєте.
Дихання найшвидше повертає нас
"у тіло". Покладіть вашу долоню
на живіт, вдихайте носом
та видихайте ротом, можна
через звучання "ааа" або "ооо".



Стисніть кулаки. Відчуйте
легке поколювання нігтів
на долонях (обережно, якщо
у вас довгі нігті). Це також
повертає нас до тілесних
реакцій.



Станьте прямо. Пальцями ніг
виконуйте рухи, наче
загрибаєте землю.



Якщо ви відчули запах, який
повертає до неприємних
спогадів — понюхайте щось
контрастне.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Швейцарська Конфедерація



THE WORLD BANK
IBRD • IFC • WORLD BANK GROUP



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я
ТА ЗАХВОРЮВАННЯ
НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ



БЕРЕЖИ
СЕБЕ

9 ТЕХНІК, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ БАТЬКАМ ВІДНОВИТИ ЕМОЦІЙНУ РІВНОВАГУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна — це постійне перебування в режимі виживання. У зв'язку з постійною тривогою та емоційною напругою психіка зараз потребує підтримки. Особливо важко — батькам, які піклуються про маленьких дітей.

Якщо ви знаходитесь у відносній безпеці, важливо відстежувати такі симптоми:



посилене
серцебиття навіть
у стані спокою



проблеми
зі сном



відсутність
апетиту



раптове
тремтіння



панічні атаки,
відчуття браку
повітря



нав'язливі
спогади



відчуття запахів
та/або звуків, які
нагадують про
травматичну подію



неприйняття
змін, які
принесла війна



відмова наповнитись
ресурсом: вийти
на прогулянку,
зробити собі щось
приємне

Не соромтесь звертатись до професіоналів/ок –
лікарів/ок-психотерапевтів/ок або групи підтримки.

