

Так далеко, но так близко....

Тяжелая травмирующая ситуация военных действий, все то, что происходит вокруг меняет восприятие мира. Внутри себя каждый из нас теряет опору, стабильность и уверенность в завтрашнем дне. Первыми и самыми важными задачами в это непростое время являются сохранение жизни и самообладания.

Выживание сейчас – наша новая реальность. Важно сохранить как можно больше сил и ресурсов организма, чтобы справиться с происходящим.

ПОМНИТЕ!

Нестандартное поведение в нестандартной ситуации; чувства, которые Вы переживаете сейчас – это защита Вашей психики.

Если мы не можем контролировать то, что происходит сейчас, то единственное, что нам остается – контролировать свое внутреннее состояние.

Несколько простых правил стабилизации:

- Чтобы вернуть себе часть внутреннего контроля над ситуацией, нужно каждый день составлять для себя минимальный план действий.
- Если Вы чувствуете в себе силы, помогайте другим, это станет хорошим стимулом жить. Не оставайтесь один на один с происходящим, не бойтесь просить помощи и оказывайте поддержку тем, кому она нужна.
- Высыпайтесь, если есть такая возможность. Для восстановления психики важен сон, он помогает снизить внутреннее напряжение.
- Не забывайте питаться, если это возможно. Часто при стрессе, человек перестает испытывать потребность в еде. Но организму обязательно нужна энергия.

Что происходит с нами?

Первое чувство, с которым сталкивается человек, оказавшийся в незнакомой ситуации – страх.

Существуют 3 типа реакции организма на страх – НАПАСТЬ, ЗАМЕРЕТЬ, УБЕЖАТЬ. Точно также поступают животные. Человек эти реакции переводит в три варианта поведения:

- Атаковать других (чаще всего речью, вступая в ссоры, ругаясь с близкими, срываясь на детях)
- Замереть (сейчас многие испытывают потребность лежать и ничего не делать)
- Убежать (любые попытки избегания происходящего и своих чувств)



Просмотр новостей, бесконечное прокручивание страшных событий, переживание за близких приводит к сильному выбросу адреналина, накоплению кортизола, запуску гормональной системы организма, что опасно возникновением головных болей, нарушением сна, появлением агрессии и панических состояний.

Самый разумный путь – выведение адреналина, снятие напряжения приемлемым способом:

1. По возможности, уменьшаем количество воздействующих на нас стресс-факторов (уменьшаем количество поступающей психотравмирующей информации из интернет-ресурсов). Постоянный мониторинг соц.сетей дает лишь иллюзию контроля над ситуацией, позволяя почувствовать свою причастность, но со временем наступает усталость от невозможности повлиять на происходящие события.
2. Занимаемся спортом, или используем любую доступную физическую нагрузку (даже, если вы присядете 50 раз, вашему организму будет легче)
3. Дышим свежим воздухом. Активная прогулка, кислород и солнечный свет помогают организму переключиться, справиться с напряжением.

**Если есть возможность общения
– общайтесь. Выживать всегда
проще сообща!**

Дети и военное время

Всем взрослым бы очень хотелось, чтобы дети никогда не сталкивались с войной. Но реальность такова, что нам необходимо помочь им пережить происходящее, независимо от того, находится ли ребенок непосредственно в зоне боевых действий или является свидетелем происходящего.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Реакция детей на военные действия напрямую зависит от тяжести травмирующих событий, возраста и реакции самих взрослых

- Дети «подключены» к эмоциям своих близких и отражают реакцию взрослых, поэтому задача взрослых – стабилизировать себя!
- Старайтесь соблюдать привычный режим жизни ребенка. Это поможет сохранить внутреннюю опору и стабильность в нестандартной ситуации.
- Уделяйте детям как можно больше внимания. Если Ваш ребенок задает вопросы о Войне – Отвечайте! Просто и доступно, снова и снова. Если ваш ребенок не получает ответа, он обязательно заполнит эту пустоту страхом.
- Обязательно ознакомьте ребенка с поведением во время боевой атаки, знание придаст ребенку уверенность (не подходить к окнам, не поднимать ничего с земли, прятаться в укрытие, держаться вместе, знать важные телефоны и адреса)
- Учите ребенка дыхательным техникам. Дыхание – самый простой способ стабилизации нервной системы.
- Старайтесь давать как можно больше телесного контакта (держите за руку, гладьте, обнимайте)



- Дети понимают больше, чем нам кажется. Сейчас наши дети вынуждены влиться в процессы, происходящие в мире. А задача родителей – включать их в посильные действия и поддержать.
- Помогите ребенку выразить свои чувства через игру, творчество, движение. Не бойтесь сейчас их «черных» рисунков, игр в войнушку и т.д. Ребенок справляется как может. Таким образом дети проигрывают свои страхи и это помогает им успокоиться.
- Чаще произносите имя ребенка. Это поможет ему лучше ощутить себя, возвратиться в реальность, почувствовать свою безопасность ценность для мира.
- Позволяйте ребенку двигаться. Выплеснуть накопившееся напряжение лучше всего через движение.

Важно помнить, что сейчас – самое время взять ответственность за свои чувства, слова и поступки. Ведь Мир на Земле начинается с каждого из нас!

**ГКУЗ «Забайкальский Территориальный центр
медицины катастроф»**



**ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС
В УСЛОВИЯХ СВО**

**Психофизиологическая лаборатория
Чита 2023**