

# ПАМ'ЯТКА ПО ПОПЕРЕДЖЕННЮ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ, ДЛЯ ОСІБ, КОТРИ НАПРАВЛЯЮТЬСЯ В ЗОНУ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

## ПОЧНИ З ПРОСТИХ І ЗРОЗУМЛИХ РЕЧЕЙ:

### Підтримання нормального фізіологічного стану:

- 4-5 разове харчування, в один з прийомів – гаряче харчування обов'язково.
- Питєвий режим: до 2х літрів рідини на добу, обмеження кави і виключення психостимуляторів (виключити перезбудження нервової системи).
- Не застосовувати алкоголь, особливо в дозах, які володіють вираженим депресогенним ефектом.
- По-можливості максимально дотримуватися своїх біологічних ритмів (нічний сон з 22.00 по 6.00 більш корисний і фізіологічний, ніж з 1.00 до 9.00), це дозволить виключити кошмарні сновидіння.
- Курси вітамінної терапії при недостатньому харчуванні, прийом Омега-3, або риб'ячого жиру.

## ПІДТРИМАННЯ ЗВИЧНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА СТРЕСОВОЇ СТІЙКОСТІ:

- Усвідомлювати силу свого розуму, щогодини і щохвилини виховувати волю і самодисципліну до все більш мужніх вчинків.
- Робити те, що боїшся, але всю енергію спрямувати не на страх, а на максимально безпечну ДІЮ.
- Запам'ятати: не буває помилок - бувають уроки.
- Чітко визначитись зі своєю метою.
- Робити добрі справи кожен день.
- Удосконалювати свої взаємини з іншими.
- Берегти час – наше найбільше надбання.
- Жити сьогоднішнім.
- Мислити оптимістично.

## ТРЕНУЙ ЦІ ВЛАСТИВОСТІ ТА СТИЛЬ ЖИТТЯ І ТИ ЗМОЖЕШ УНИКНУТИ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ, АБО ВИЙТИ З НЬОГО БЕЗ ВТРАТ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я:

- Встанови порядок і розпорядок у своїх справах і діях. Початок робочого дня, відпочинок, обід, заняття, порядок у своїх речах і т.д. Зроби їх максимально, по можливості, чіткими і постійними.
- Твоє життя і твої дії мають сенс. Задумайся про це. Те, що ти робиш – в цьому пріоритет і сенс. Все інше тимчасове або буде змінюватися. Дотримуйтеся головної ідеї свого життя і своїх дій.
- Як би ти не був завантажений справами - все одно знайди можливість відпочити, розслабитися, переключитися на щось приємне і світле з твого життя. Надзвичайно важливий сон.
- Обговорюй з друзями можливі стресові ситуації. Але не з позиції «жах, що відбувається, або відбудеться» а із збалансованої і врівноваженої позиції «що слід робити, якщо...»

- Прислухайся до простих життєвих порад тих, хто пройшов у своєму житті через трагедію, втрати і стреси.
- Не зловживай цигарками, міцним чаєм і кавою. Не «підганяй» свою нервову систему, якщо вона знаходиться і так в стані збудження. Людина найбільш ефективна в своїй діяльності при середньому ступені збудження, а не піковому, чи низькому. Якщо ти себе постійно стимулюєш - просто порушиш сон і можливість хоч трохи відпочити. У потрібний момент швидкого ухвалення рішення - вона може дати «збій».
- Постійно привчай себе до дисципліни.
- Продумай, що ти будеш робити, якщо відбудеться щось надзвичайне. Що знаходиться навколо тебе, хто поруч? Де укриття? Думай «наперед».
- Захисти себе від непотрібної і занадто емоційної інформації. Емоція і логіка часто «не дружать». Там, де багато переживань і дій під хвилиним впливом емоцій – там багато негативних наслідків. Пам'ятай про «курей» і «гусей» по життю: хто найбільш часто гине на дорогах під колесами автомобілів? Чому?
- Візьми за правило періодично промовляти з друзями як вони і ти впоралися в тій, чи іншій ситуації, яку ви пережили разом.



Потренуй «внутрішній діалог»: згадай якісь неприємні події зі свого життя і «поговори з собою», розмірковуючи не тільки про те, що там було катастрофічного, або жахливого, але і з позиції сьогодення; подумай, що там було просто нейтрально життєвого, або навіть позитивно. Тобто, спробуй з будь-якої події своїми роздумами робити її хоча б нейтральною, а іноді – і позитивною (наприклад, набуття досвіду загартовування, знань, мудрості, чуття, інтуїції). Привчай себе до думки, що в кожній ситуації завжди можна знайти що-небудь корисне, повчальне, або, як мінімум, просто нейтральне.

- Займайся фізичною культурою, або спортом. Це теж дисциплінує і загартовує тіло, а значить і душу. До того ж, заняття фізкультурою – це одночасно навчання розслаблення, або зосередженості перед подоланням труднощів. Періодично виконуй вправу на розслаблення як на малюнку. Повільний вдих і прогинання назад і видих – нахил вперед.

- Якщо немає можливості займатися фізкультурою і ти в ситуації вимушеної скутості і обмежених рухів, візьми собі за правило проробляти антистресову гімнастику: протягом декількох хвилин виконувати будь-які з перерахованих вправ:

- Кругові рухи головою вправо і вліво
- Кругові рухи плечовим поясом
- Кругові рухи тулубом (як при обертанні обруча)
- Самомасаж суглобів рук і ніг.
- Самомасаж вух особливо мочок (як ніби вони замерзли)
- Самомасаж м'язів шиї (як на малюнку)



- Якщо стан повністю знерухомлений (людина лежить і не може, або не має можливості встати) зроби вправу послідовної напруги і розслаблення м'язів щелепи, шиї, грудних м'язів, черевних, таза і так до стопи - стискання пальців стопи «в кулак», потім назад: знизу - вгору. При цьому «не затискай» подих, дихай рівно і глибоко. Зверни увагу на техніку дихання: вдих - через ніс, видих - ротом.

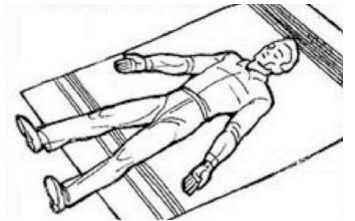
- Навчись наступній техніці релаксації: вибери поглядом будь-яких чотири предмети, які знаходяться на рівні погляду і не вимагають повороту голови («водити» лише очима). Отже: дивимося на перший предмет і подумки повільно рахуємо: один-два-три-чотири. При цьому робимо повільний вдих протягом усього рахунку. Переводимо погляд на другий предмет. Продовжуємо рахунок: п'ять-шість-сім-вісім. Супроводжуємо повільним видихом. Потім

третьої предмет - вдих; четвертий - видих. У такому ж темпі і з продовженням рахунку. Постарайся, щоб твої точки фіксації (погляд) рухався не просто у вертикальній площині, а немов би по колу. Зроби кілька кіл дихання-рахунку. Поміняй напрямки кола.



квівшиком рот і ніс (наче ти грієш руки) і хвилини дві-три спокійно (!) в звичному темпі подихай. Звертаємо увагу – дихання звичайне та не глибоке.

- Відпочивай в позі, яка найбільш фізіологічна для відпочинку (як на малюнку: а, с, е). Найбільш розслабляюча поза – лежачи на спині з чуть зігнутими в ліктях руками (як на малюнку)



## Техніка опрацювання стресу за методикою Стюарта та Лібермана

Техніка включає 5 послідовних запитань-кроків.

### «ЩО ТРАПИЛОСЯ?»

Щоб встановити зв'язок з людиною, яка страждає, потрібно взнати, що трапилося та спричинило біль. Достатньо її вислухати три хвилини. Головне це не факти, а емоції. Тому потрібно швидше переходити до наступного запитання, який є більш важливим.

### ЕМОЦІЇ.

«Що Ти при цьому відчував?». Коли людина проявить свої емоції, потрібно обережно притримати її за руку та задати наступне, більш важливе запитання.

### «НАЙБІЛЬШ СКЛАДНЕ».

Кращий спосіб не потонути в емоціях – це погрузитися до самого серця болю. Найбільш ефективним для цього є запитання «Що було для Тебе було самим складним?». Це запитання допоможе людині сконцентруватися на головній та найбільш болючій точці.

### ПРОТИСТОЯННЯ.

Дозволивши емоціям вихлюпнути, а енергії сконцентруватися на головній точці переживань, потрібно задати наступне запитання: «Що найбільше допомагає Тобі протистояти Твоєму горю?». Цим запитанням направляємо людину на амортизаційні можливості, які вона має та які допоможуть їй вистояти та «взяти себе в руки».

### ЕМПАТІЯ.

Для того, щоб закінчити взаємодію, завжди потрібно щиро говорити про свої відчуття, які Ви пережили під час цього спілкування. Просто для того, щоб донести до нього те, що ви розділяєте його горе, що хоча б і невеликий час ви були разом.

**ПРОФІЛАКТИКА ЗАЙВОЇ АГРЕСІЇ ТА ГНІВУ (ЕМОЦІЇ НЕ ПОВИННІ ЗАТЪМАРІЮВАТИ РОЗУМ)**

## Агресія.

*Вправа:* Сядь зручно в крісло або ляж. На вдиху (вдих повинен бути різким і глибоким) затисни всі м'язи свого тіла і утримуй напругу скільки зможеш, потім, роблячи видих, (максимально повільно) розслабляй м'язи. Повтори 8-10 разів.

## Тривога.

*Вправа:* повільно глибоко вдихати і повільно видихати, вправу виконувати 2-3 рази на день з 4-5 подихів. Вправа допомагає врівноважити відділи вегетативної нервової системи. При цьому можна злегка масажувати скроні.

*Вправа:* при закритих очах і повільних вдихах та видихах масажуй очі, наче протираючи їх.

*Вправа:* на вдиху сильно стискаємо пальці в кулаки, на видиху повністю їх розслаблюємо. Дихання на всьому протязі стискання – розслаблення повільне.

## З'явилися негативні думки?

*Вправа:* візьми аркуш паперу і ручку, уяви, що коли ти прокинешся завтра, твої думки будуть позитивними. Намалюй (умовно) голову ліворуч напиши «Негативні думки», а праворуч «Позитивні думки».

Приклад:

«У мене погане здоров'я»	«У мене відмінне здоров'я»
«Моя мати не витримає, якщо зі мною щось трапиться»	«Все зі мною буде добре, я ще довго буду радувати свою матір»

Немає можливості писати? Виконай це подумки. Головне - **розділи** ці думки.

Тривога і паніка – це думка типу: «Жах! Катастрофа! Все пропало! Кінець всьому! і т.д.» Навчися розділяти слово «Все». Як відкинути емоції від реальності? Ніколи не буває «Все». Якщо ти заспокоїшся вдумайся над деталями що сталося, і ти завжди знайдеш що «далеко не все пропало». Думай, а не піддавайся емоціям. Емоції в паніці завжди грандіозні.

## Якщо у тебе розвивається «Вина того, хто вижив».

Запам'ятай, в тому, що загинув твій бойовий друг не твоя провина і навіть не твоя відповідальність. Це вина і відповідальність того, хто вбив його.

## Обов'язкове занурення в «зону комфорту» на 5-10-20 хвилин бажано щодня.

Як це робити? Знайди максимально тихе відокремлене місце, де можна комфортно сісти, закрити очі і зосередитися на своєму подиху, спостерігай тільки за диханням, потім уявляєш картину максимального для тебе комфорту (з минулого, сьогодення або навіть майбутнього), спробуй зануритися максимально в цю обстановку подумки, тілом. Доводь поступово час перебування до 20 хвилин. Краще використовувати його ближче до сну.

## Якщо сталося зіткнення з травмуючою ситуацією?

Спробуй, якщо боєць здатний, включити його в який-небудь рухово-фізичний процес, щоб максимально швидко переключити з переживання. Тут не має значення що робити, значення лише одне – його зайнятість та відволікання.

Якщо він вже переживає і нездатний включитися в це завдання, спробуй м'яко і довірливо поговорити з ним про травму, його почуття, розкажи про те, **що відчуваєш ти** у зв'язку з цією травмою. Попроси бійця, котрий важко переживає травму, розповісти про переживання, в момент розповіді попроси його дивитися на тебе, відразу проси його стежити очима за твоїм вказівним пальцем, рухаючи з боку в бік швидко («як невропатолог перевіряє»). Знову запитай його, що він згадав і куди “направилися” його думки при цьому. Це дуже ефективна вправа.