



---

Israel Trauma and Resiliency Center

**ЯК ДОПОМОГТИ СЕБЕ СПРАВИТИСЯ З НАСЛІДКАМИ  
СТРЕСУ, ВИКЛИКАНОГО РАКЕТНИМИ  
ОБСТРІЛАМИ, ВІЙНАМИ ТА ТЕРРОРИСТИЧНИМИ  
ДІЯМИ.**

**Автор: доктор Остроброд Александр**



## **ЗМІСТ**

1. Медичні відомості про посттравматичний стресовий розлад.
2. Як впоратися з наслідками стресу та уникнути посттравматичного стресового розладу.
3. Як впливають ракетні обстріли на взаємини у сім'ї.
4. Як упоратися з масовою панікою.
5. Як використати спеціальні методики для профілактики посттравматичного стресового розладу.
6. Додаток.

**«Якщо хочете нічого не боятися, згадайте,**

**що боятися можна рішуче за все»**

**Сенека, римський філософ (4р. до н.е. - 64г. н.е.)**

Коли ви тримаєте в руках цю брошуру, можливо, почуття тривоги не покидає вас. Ви боїтеся почути звук сирени, що сповіщає про чергову ракету, що падає на ваше місто, або боїтеся виглянути у вікно і побачити там ворожий танк і солдатів, які захоплюють ваше місто. Ви перебуваєте у відчаї, картини, що переживаються щойно, або пережитих у минулому травматичних подій, виникають у вашій свідомості знову і знову, викликаючи страх, біль, втому та гнів. Це призводить до постійних конфліктів із близькими та друзями. І все-таки, незважаючи ні на що, ви можете сказати з повною впевненістю: "Мені пощастило!" Так, вам пощастило! Пощастило, тому що, ви живі, пощастило, тому що ви відчуваєте себе так само як зараз, а не гірше, пощастило, тому що у вас є бажання допомогти самому собі вийти з кризи, покращити свій стан, зробити своє життя наповненим змістом. Ця брошура допоможе цьому. Вона розповість про те, як долати наслідки травматичних подій, навчить володіти собою в критичних ситуаціях.

Спочатку в брошурі даються відомості про нервово-психічні розлади, які іноді виникають у людей, які перенесли емоційний шок. Потім даються психологічні рекомендації, які допоможуть вам та вашим близьким впоратися з ним. Тут також розглядаються проблеми, що виникають у сімейних взаєминах, спричинені тривалим проживанням сім'ї в умовах ракетного обстрілу. Нарешті, для читачів, які готові до більш тривалої та глибокої самостійної роботи, наводяться методики, запозичені з системи «цигун», аутогенного тренування, нейролінгвістичного програмування (НЛП) та з деяких інших.

Можливо, не все відразу виходитиме. Це те саме, що й набуття будь-яких навичок. Щоб навчитися, потрібна практика, тренування. Згадайте, як ви вчилися кататися на велосипеді, готувати їжу, шити, в'язати, водити машину тощо. Було важко, особливо спочатку, потрібно було приділяти увагу декільком речам одночасно, але потім, коли ви опанували цю навичку, ви вже не замислювалися ні про що і робили це автоматично.

Пам'ятайте, будь-яка книга тільки вказує шлях, але йти ним вам і тільки ваша віра в себе допоможе пройти цей шлях успішно.

## Посттравматичний стресовий розлад

Наше століття наповнене екстремальними для людини подіями – засоби масової інформації постійно повідомляють нам про стихійні лиха, катастрофи, військові конфлікти, насильство, тероризм. Незважаючи на те, що ці події вже міцно увійшли в наше повсякденне життя, вони виходять за рамки звичайного людського досвіду. Якщо, екстремальна ситуація становить загрозу життю та цілісності людини, вона може впливати на психіку потерпілого, викликаючи у нього травматичний стрес, що зрештою призводить до посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Термін посттравматичний стресовий розлад відносно новий. Це поняття остаточно сформувався лише до 1980-го року, хоча дослідження впливу травматичних ситуацій на психіку людини проводилися ще після 1-ої світової війни. Але до 1980 року був накопичений багатий досвід у вивченні цієї проблеми, що дозволило внести до довідника з діагностики психічних розладів нову категорію "посттравматичний стресовий розлад" (Post traumatic stress disorder, PTSD).

При постановці діагнозу "посттравматичний стресовий розлад" зазвичай особливу увагу приділяють наявності трьох груп симптомів:

1. Симптом повторного переживання чи вторгнення, коли у пам'яті знову і знову виникають жахливі та неприємні картини, пов'язані з пережитою травмою. Це може відбуватися у вигляді образів, думок, уявлень, кошмарних снів, іноді травмуючі спогади можуть викликати головний біль, спазми у шлунку, нудоту, блювоту тощо.
2. Симптом уникнення, коли потерпілий прагнути не думати про травматичну подію, уникає всього, що може нагадати про пережите, включаючи розмови, місця, людей.
3. Симптом фізіологічної гіперактивації (збудливості). Включає порушення сну, дратівливість, спалахи гніву, надпильність, порушення концентрації уваги і т.д.

Проте посттравматичне розлад виникає не відразу. Все залежить від тривалості симптомів. Наприклад, перша стадія травматичного стресу - "гостра травматична реакція" виникає безпосередньо після травматичної події та триває до 2 діб. Наступна стадія - "гострий стресовий розлад" виникає через 2 доби і триває до 1 місяця. І тільки в тому випадку, коли симптоми продовжуються понад 4 тижні, ставиться діагноз - "посттравматичний стресовий розлад".

Поширеність посттравматичного стресового розладу в середньому становить до 3% від загальної кількості населення нашої планети, а в певних місцях із підвищеною небезпекою для життя людей ця цифра підвищується до 30%. За статистичними даними жінки схильні до ПТСР більше ніж чоловіки приблизно в поєднанні 1:2. Захворіти на посттравматичний стресовий розлад можна в будь-якому віці, включаючи дитячий.

На сьогоднішній день наукові дослідження посттравматичного стресового розладу далекі від свого завершення. Вченим належить відповісти ще на безліч питань, однак, не викликає сумнівів той факт, що будь-яка екстремальна ситуація, чи то терористичний акт, катастрофа, стихійне лихо, насильство тощо, може стати причиною виникнення посттравматичного розладу практично у будь-якої людини. Враховуючи те, що вплив стресової ситуації може бути тривалим, як у містах на півдні Ізраїлю або великомасштабним, як цунамі в Індонезії та Таїланді, у таких випадках ПТСР може розвинути одразу у великій кількості людей. У певному сенсі ми можемо говорити про здоров'я нації в цілому, адже посттравматичний стресовий розлад – це не лише емоційні проблеми, а насамперед порушення працездатності, порушення функціонування у сфері соціальних контактів, включаючи сімейні проблеми, це відсутність активності та ініціативи. Таким чином, першочерговою проблемою державної політики кожної країни у сфері національної безпеки має бути організація кваліфікованої допомоги для всіх, хто пережив травматичний стрес.





## **ЯК СПРАВИТИСЯ З НАСЛІДКАМИ СТРЕСУ І УНИКНУТИ ПТСР.**

Будь-яка людина може зазнати гострого стресу при ракетному обстрілі. Як йому підготуватися до такого травматичного впливу, щоб допомогти своїй психіці впоратися з травмою та уникнути розвитку посттравматичного синдрому?

Основним фактором при травматичному стресі є емоційна і фізіологічна реакція на травматичну подію, наприклад, ракетний обстріл вашого міста. У перші секунди після вибуху ви можете відчувати шок, втратити свідомість, лежати без руху, тремтіти, кричати, плакати, мочитися, заїкатися, відчувати нудоту, сильний головний біль, м'язове напруження, сильне потовиділення, утруднення в диханні, почуття тривоги, сильного страху агресії, безсилля та спустошеності. Все це, нормальна реакція на ненормальну ситуацію і як би ви себе не вели і як би ваше тіло і душа не відгукувалися на жахливу подію, ваша спонтанна поведінка і емоційна реакція тільки допоможе пережити травматичну ситуацію і впорається з нею.

Що вам важливо зробити, щоб справитися з травматичним стресом:

### **1. Шукати глибокий сенс подій, що відбуваються.**

Життя дає безліч підтверджень того, що пошук та набуття сенсу кризової ситуації допомагає впоратися з нею. За свідченням відомого психолога В. Франкла (Виктор Френкель), який вижив у нацистському таборі, найчастіше в концтаборі виживали люди, здатні надати навколишньому кошмару зрозумілого для людини сенсу. В. Франкл стверджував: "Той, хто знає навіть – може витримати будь-яке як".

Якщо людина не намагається шукати сенс того, що відбувається, то ситуація, що травмує, сама «знаходить» її і «нав'язує» свій сенс: людина почувається жалюгідною, безпорадною і беззахисною жертвою. Можна припустити, що фраза: «людина зламалася» означає, що вона, перебуваючи в кризовій ситуації, зневірилася, і не в змозі надати їй сенсу.

Істотно, що кожна людина шукає свій сенс кризової ситуації, прийнятний саме для неї. Сенс не можна взяти напрокат. Справжній сенс відповідає глибинній сутності людини. Один літній і мудрий чоловік пояснив сенс нинішньої війни та страждань для нього так: «Нічого не дається даремно. Для того, щоб існувала твоя країна і твої діти, онуки могли жити щасливо та спокійно у своїй країні – за це теж треба платити. Страждання та втрачені життя зараз заради щасливого майбутнього наших нащадків – це справедлива плата».

Іегуда Бекон, ізраїльський скрипаль, який пережив німецький концтабір, знайшов для себе сенс своїх страждань: «Хлопчиком я думав - я розповім їм, що я бачив, сподіваючись, що люди змінюватимуться на краще. Але люди не змінювалися і навіть не хотіли знати. Набагато пізніше я зрозумів сенс страждання. Воно може мати сенс, якщо воно змінює на краще тебе самого».

Філософ Ф. Ніцше сказав: «Те, що тебе не вбиває, робить тебе сильнішим».

## **2. Шукати можливості діяти.**

Страх - пасивно-оборонна реакція, жива істота часто ціпеніє в надії стати непомітною і уникнути небезпеки. Тому якщо ми хочемо зменшити страх, то потрібна протилежна стратегія, несумісна зі страхом: цілеспрямована активність і дія. Як сказав французький льотчик та письменник А. Екзюпері: «Дія рятує від страху». Тому будь-яка дія, спрямована на турботу про себе, про іншу людину, просто цілеспрямовану людську дію – дозволяє нам подолати страх.

## **3. Будьте обережні, але не піддавайтеся паніці.**

Існує історія про левову спільноту, яка жила в Африці. Зазвичай старих особин леви залишають умирати, коли вони вже не в змозі впіймати здобич. Ця спільнота використовувала старих левів як помічників на полюванні. Заманивши антилопу в яр, молоді леви збираються на одному його боці, а старі, без зубів і іклів, - на іншій. Старі леви починають грізно гарчати. Антилопи в яру, почувши їхній рев, біжать у протилежному напрямку, прямо в пащу до молодих левів.

Сенс цієї історії не в тому, що не треба боятися ракет, що падають, і при небезпеці не ховатися в притулку. Історія про левів та антилопів, з одного боку, показує різницю між розумною обережністю та панікою. Так, звичайно, що людина боїться ракетного обстрілу, і цей страх спонукає його бути обережним і ця обережність його рятує. Занадто сильний рівень страху призводить до паніки, дії людини стають нерозумними і може лише нашкодити собі. З іншого боку, історія про левів та антилопів символізує проблему, з якою стикаються багато людей, які перебувають у стані сильного страху. Втікаючи від звуку небезпеки, вони біжать до небезпеки. Тривожні люди уникають того чого бояться. Вони піднімаються пішки на 8-й поверх, бо бояться їздити в ліфті, вони не літають літаками, бо бояться літати і якщо бояться обстрілів ракетами, то взагалі не виходять на вулицю, навіть якщо ймовірність обстрілів мінімальна. Що більше вони тікають від небезпеки, то більше бояться. Їхні страхи не зникають, а тільки посилюються. Вирішення цієї проблеми - припинити сліпо тікати від страху, ставитись до небезпеки з розумною обережністю та без паніки.

## **4. Шукати можливості висловлення своїх почуттів.**

Щоразу, коли виникає сильна емоція, наприклад, страх, то природний спосіб її завершення - здійснити певний спосіб поведінки, наприклад, захисні дії. Але іноді можливості захиститись вичерпані, а енергія страху залишається невідпрацьованою. В цьому випадку необхідно в якійсь формі завершити емоцію та звільнитися від вже непотрібної напруги. Невідреаговані, незавершені емоції (страх, гнів, образа тощо) створюють внутрішню напругу, сковують людину.

Відомий випадок у США, коли в місті виникла сильна пожежа, були численні жертви, і багато жителів міста отримали емоційні травми. З ініціативи психологів міська влада запропонувала людям, які втратили близьких, на одній зі стін метро малювати все, що для

них було пов'язане з горем та стражданнями, спричиненими пожежею. Люди малювали і це допомогло їм висловити їхні почуття.

Форми для вираження емоцій численні та індивідуальні: спілкування з людиною, що співчуває, фізична активність, ведення щоденника, музика, література і т.д.

#### **5. Відчувати підтримку з боку близьких людей та оточення.**

Немає жодних критеріїв та мірок, які визначають, як має виглядати та чи інша допомога та підтримка! Істотно, що тут багато залежить від настрою людини, її сприйняття того, що відбувається. Хтось сприймає це як щось зовсім недостатнє, відчуває образу і гнів та емоційний стан у разі такого сприйняття лише погіршується. Але ті люди, які ту ж підтримку приймають і відчувають її повною мірою – почуваються сильніше та впевненіше. Це, як склянка з водою, яка вона? Наполовину порожня чи наполовину повна? Звісно, наполовину повна!

В еклезіасті сказано: «Двом краще, ніж одному. ... Бо коли впаде один, то другий підніме свого товариша. Але горе одному, коли впаде, а іншого ні, який би підняв його. Також, якщо лежать двоє, то тепло їм; а одному як зігрітися? І якщо долатиме хтось одного, то двоє встоять проти нього: і нитка втричі скручена, не скоро порветься».

#### **6. Використовуйте свій досвід подолання стресу.**

Людині, яка перебуває у стані тривалого стресу, можуть допомогти спогади про минулі випадки з його життя, в яких він успішно подолав стрес. Частіше запитуйте себе: "Як мені вдавалося впоратися зі стресовими ситуаціями в минулому, які ресурси я для цього використав?". Попередній травматичний досвід є цінним, він допоможе вам надалі долати кризові ситуації. Користуючись своїми внутрішніми ресурсами та постійно примножуючи їх, ви почуватиметеся захищеними у будь-якій стресовій ситуації. Як вправа - зробіть огляд свого минулого життя відповідно до цього погляду.

#### **7. Почуття гумору допоможе вам подолати травматичну подію.**

Основними характерними рисами гумору є те, що він, по-перше, допомагає нам побачити події, що відбуваються в новому світлі, поглянути на ситуацію, як би з боку, що саме по собі вже має психотерапевтичне значення. По-друге, за допомогою гумору можна максимально усунути емоційну та м'язову напругу. По-третє, гумор розкріпачує ваш творчий потенціал та фантазії, такі необхідні для пошуку конструктивних рішень виходу з кризової ситуації. Здатність сміятися - специфічна людська особливість, можна вважати, що "сміх зробив людину людиною".



## Як впливають ракетні обстріли на взаємини у сім'ї

### Допоможіть дитині подолати стресову ситуацію.

Страхам особливо схильні діти. Реакція дитини на травматичне подія зазвичай індивідуальна, тобто. властива лише йому. Іншими словами, дитина неусвідомлено використовує саме ту поведінку в стресовій ситуації, яка буде для неї оптимальною. Однак, при тривалій стресовій ситуації, коли протягом ряду років не припиняються сирени та падають ракети, скарги більшості дітей стають схожими. Тут ми перерахуємо симптоми як тілесні, так і емоційні, що найчастіше зустрічаються у дітей та підлітків:

1. Знижений настрій, смуток.
2. Головний біль.
3. Відсутність апетиту.
4. Часті проноси чи запори.
- 5.Порушення зору та слуху.
6. Висип на тілі.
7. Алергія.
8. Сверблячка, що не припиняється.
9. Порушення сну.
10. Нічне нетримання сечі (енурез).
11. Підвищена стомлюваність.
12. Тремтіння в тілі.

Можливі інші симптоми.

Діти шкільного віку під впливом тривалого стресу спостерігається значне зниження успішності у шкільництві. Їм важко зосередитися, виникають проблеми із запам'ятовуванням та засвоєнням нового матеріалу, існують труднощі у прийнятті рішення. Може змінюватись і поведінка дитини. Він віддаляється від інших дітей, стає сумним, зануреним у себе, плаксивим, апатичним. Відбувається так звана регресія. Т. е. дитина веде себе не відповідно до свого віку, повертається до ранніх форм і способів поведінки: потребує підвищеної опіки, уваги, перестає брати на себе відповідальність, боїться залишатися один вдома, боїться темряви. Дитина може раптом стати дуже активною, діяльною. Але ця діяльність не ефективна, це все одно, що тиснути на "газ", коли важіль перемикання швидкості стоїть у нейтральному положенні. Підвищена дратівливість дитини, нетерпимість, імпульсивність можуть бути реакцією на стресову ситуацію.

Всі перелічені симптоми можуть бути цілком нормальною реакцією дитини на ненормальну ситуацію (тривалий стрес), якщо вони (симптоми) не тривалі і дитина продовжує відвідувати школу, грає з іншими дітьми. Якщо хвороблива реакція дитини триває тривалий час, слід звернутися за консультацією до фахівця: психолога, вихователя, шкільного консультанта, соціального працівника.

Найчастіше самі батьки можуть допомогти дитині впоратися з наслідками стресу. Дитина відчуває страх, коли вона самотня. А захистити дитину від страху може мати її материнські обійми. Для дитини мати - наймогутніша істота, яка завжди прийде на допомогу і врятує. Наші діти виростають, але відчуття того, що вони не самотні, що є хтось, який піклується про них, може допомогти їм відчутти себе захищеними та легше перенести небезпеку. Нехай дитина насамперед відчує себе в безпеці. Якщо ви помічаєте у нього ознаки шоку (не рухливість погляду, блідість, швидке поверхневе дихання, тремтіння, дезорієнтація, збудження або загальмованість), постарайтеся говорити з ним рівно, лагідно, тихо. Якщо дитина маленька, візьміть її на руки, але м'яко, не стискаючи. Ніжно доторкніться до спини в області серця - для підтримки: це допоможе самовідновлення організму після шоку і дитина прийде до тями.

Але мало просто бути поруч і дбати про дитину. Часто поведінка дитини у стресових ситуаціях залежить від поведінки батьків у цій ситуації. Більшість психологічних травм можна запобігти, якщо батьки знаходяться поруч, підбадьорюють дитину і пояснюють їй те, що відбувається, не кричать на неї і самі не бояться, що дуже важливо. Якщо батько в присутності сина або дочки, не панікуючи сам, дає легітимацію паніці і тривозі дитини, тобто "дозволяє" йому так почуватися і поводитися, то він як би "нормалізує" таку поведінку в розумінні самої дитини і тим самим знижує рівень напруги та страху у дитини. Добре, коли батько відгукується переживання дитини, відкритий почуттям дитини, створює безпечну атмосферу для вільного вираження думок і почуттів. Наприклад, батько може сказати синові, який перебуває у стані тривоги: "Я розумію як тобі зараз важко, але ти не завжди так почуватимешся, я з тобою, і разом ми обов'язково подолаємо труднощі". Саме такий емпатичний відгук на те чи інше хворобливе переживання вашої дитини вселятиме у нього впевненість і дозволить сприймати негативні емоції як нормальні.

Постійно спонукаючи дітей висловлювати свої почуття, ви допоможете зняти напругу нейтралізувати негативні емоції і заспокоїтися. Тут будуть корисні не тільки словесне вираження почуттів, а й малюнки, ліплення, рольові ігри, ігри з ляльками, биття подушки чи боксерської груші тощо.

Ще один важливий момент - травмуюча ситуація зазвичай так емоційно захоплює людину, що вона не відчуває свого тіла. Дуже важливо переключити увагу дитини з емоцій на сферу фізичних відчуттів. Для цього потрібно звернути його увагу на те, як поводить тіло. Просто запитати його: Що ти відчуваєш ось тут? (Показуючи на груди, живіт ...). Завдяки таким

питанням дитина починає прислухатися до свого тіла, помічати найменші зміни у своїх тілесних відчуттях, в результаті його організм реагує і адекватно відповідає на подію, що травмує. Коли ви помітите, що ознаки шоку пройшли, м'яко запитайте, як почувається фізично. Якщо він говорить «добре», то спокійно і повільно повторіть його відповідь: «Ти почуваєшся добре» - і чекайте на реакцію, наприклад, кивка. Діти, виходячи з шоку, можуть сильно плакати, тремтіти. Батькам не слід намагатись це припинити. Дослідження показали, що діти, які добре поплакали після переляку, легше повертаються в нормальний стан. Покажіть дитині, що плач і тремтіння – здорова реакція. Можна покласти руки на плечі або спину дитині і сказати: «Поплач, поплач». Головне - не переривайте природну реакцію дитини, намагаючись змінити її поведінку. Коли він заспокоїться, з ним добре проговорити цю подію. Попросіть його розповісти про подію. Якщо у вас є аналогічні дитячі спогади, поділіться ними, не приховуючи, що ви відчували такі ж почуття. Нехай він дізнається, що будь-які почуття мають право на існування.

Важливо дати дитині відповідну інформацію про те, що відбувається, що також допоможе зняти напругу та тривогу. Діти до 7-ми років потребують мінімальної інформації, конкретної та заспокійливої. Чим старша дитина, тим докладніше має бути інформація. Знайте, ваша дитина має право отримати відповіді на питання, що цікавлять її, пов'язані з кризовою ситуацією, допоможіть їй самому знайти вихід із ситуації і прийняти самостійні рішення.

Ще дуже важливо зберегти той розпорядок дня, який був до травматичних подій та кризової ситуації. Наприклад, не скасовувати спільний обід або вечерю, продовжувати подорожувати, ходити в гості, грати з друзями, влаштовувати свята, відзначати дні народження, відвідувати спортивні гуртки, всією сім'єю грати в ігри, влаштовувати спільний перегляд кінофільмів, краще за комедійні та гумористичні передачі. Як згадувалося вище, сміх хороші ліки від страху.

## **Напишіть листа**

Наступна проблема, не менш важлива і про яку, хотілося б згадати окремо – це проблема нерозуміння з боку рідних, близьких та друзів. Справа в тому, що людям, які не пережили травматичний стрес, не знають його симптоми, важко зрозуміти, що відчуває людина, яка перебуває в цьому важкому стані, і наскільки важлива йому підтримка. Якщо ви самі страждаєте від посттравматичних симптомів, то щоб уникнути нерозуміння і щоб ваші близькі, друзі, співробітники більше знали про те, чого чекати від вас, і що ви чекаєте від них – напишіть їм листа. Нижче наводиться зразковий текст такого листа:

Привіт мої дорогі ... (дружина, чоловік, діти, дочка, син, друг, подруга і т.п.)

Я пережив важку травматичну подію і мені зараз дуже важко, тому що не було ніколи. Мені знадобиться багато часу, можливо, роки, щоб впоратися і вийти з цього стану. Я знаю, вам може здатися дивною моя поведінка, коли я, без видимої причини, злюсь, кричу, кидаю речі, я лютую. Будь ласка, вибачте мені, мені важко, і я не можу контролювати себе. Я то плачу, то сміюся, то занурююсь у себе і не реагую ні на що. Зрозумійте, стрес загострює мої почуття, тому я беру все дуже близько до серця. Я став дуже розсіяним, не уважним,

забудькуватим, у мене все валиться з рук. Іноді я усамітнююся і не хочу нікого бачити. Вибачте мене за все це. Повірте, ваша присутність та розуміння мені дуже важливі. Я розумію, що ви хочете бачити мене колишнім веселим, спокійним, працюючим. Будь ласка, не чекайте від мене миттєвих змін на краще, я намагаюся щосили, але поки що у мене нічого не виходить. Знайте, я не хочу завдавати вам болю та прикрості. Я впевнений, що не завжди почуватимуся, бо зараз. У моєму житті ще буде радість, і ви будете радіти разом зі мною. Найгірше позаду, я пройду через усі випробування та навчуся жити знову.

Дякую, що ви про мене дбаєте, я завжди це цінуватиму.

З повагою (підпис).

## **Як впоратися із масовою панікою.**

Кілька слів хотілося б сказати про таке досить поширене явище, як громадська чи масова паніка. Саме масова паніка є соціальною небезпекою т.к. тривалий панічний стан у суспільстві здатний обернутися різким погіршенням психічного та соматичного (тілесного) самопочуття,

економічним спадом, різким зниженням середньої тривалості життя тощо. Психологи часто визначають паніку як стан страху, що супроводжується різким ослабленням вольового самоконтролю. Наслідком виявляється або ступор, тобто. людина застигає на місці, непритомніє, втрачає свідомість, або він починає безладно рухатися, метушитися, не знаходити собі місце. При масовій паніці, велика кількість людей охоплені жахом і прагнуть уникнути небезпеки, чи вона реальна, чи уявна. Однак панічна поведінка не тільки не є зазвичай рятувальною, а й дуже часто стає більш небезпечним фактором, ніж перша небезпека, яка викликала паніку. Так у критичний момент люди перетворюють небезпеку на катастрофу. З одного боку, іноді паніка може виникнути без будь-якої зовнішньої небезпеки і в переважній більшості випадків виявляється невідповідною їй. З іншого боку, ніяка зовнішня небезпека як така недостатня виникнення паніки, і навіть найбільша небезпека може бути пережита без паніки.

## **Що може спричинити масову паніку?**

1. Шокируючий стимул, дуже сильний чи повторюється, викликає переляк спочатку в однієї чи кількох людина. Наприклад, у театрах чи інших багатолюдних зборах достатньо комусь вимовити слово "пожежа", щоб виникла ціла епідемія страху і паніки, яка блискавично охопить всі збори і викличе важкі наслідки". Тому вигуки: «сирена», «ракета», «танки» і т.п. тут же кидають людей в паніку. Відразу після шокуючого стимулу зазвичай настає так званий психологічний момент. Люди опиняються як би у виваженому стані ("квап") і готові слідувати першій реакції. Іноді вона виявляється парадоксальною. Наприклад, згідно механізму протилежної реакції, людина може з переляку кинутися назустріч небезпеці, і за нею будуть інші.

2. У стресовій ситуації присутність у натовпі жінок, що кричать, і дітей надає несприятливий вплив на психіку тому, що звук високої частоти викликає паніку. З тієї ж причини, для протидії паніці, колективній чи індивідуальній, краще служить низький чоловічий голос, ніж високий жіночий.

3. Імовірність виникнення паніки значно збільшується тоді, коли люди очікують на якусь страшну подію, засоби уникнення якої невідомі. У цьому випадку провокувати паніку може стати словесне позначення очікуваної події або будь-який інший знак, домальований уявою до очікуваного джерела страху. Наприклад, повідомлення у засобах масової інформації про те, що на озброєнні у ворожій армії є якісь дуже потужні ракети більшого радіусу дії, може викликати паніку у багатьох людей, що проживають у містах, що перебувають у зоні досяжності цих ракет.

### **Як уникнути залучення у масову паніку?**

1. Насамперед, постаратися, якнайбільше бути поінформованим про можливу небезпеку, і про можливі способи її подолання. Латинська приказка говорить: "попереджений - озброєний".

2. Дуже важливо за наявності інформації та плану дії відчувати себе, як кажуть психологи, активним суб'єктом подій. У цьому випадку ваша увага з тривоги, страху та безвиході переключається на будь-яку предметну, конкретну діяльність чи завдання, наприклад, допомогу постраждалим, сприяння лікарям, рятувальникам. У результаті людина виявляється захопленою конкретною дією, страх і тривога заміщуються цілеспрямованою поведінкою.

3. Допомагає відчуття фізичної близькості друзів, знайомих, сусідів, здатних будь-якої миті прийти на допомогу. Це підвищує психологічну стійкість, запобігає появі почуття розгубленості та відчуття безпорадності.

4. Ще один дієвий спосіб уникнути паніки – колективний спів ритмічних пісень. Такий ритм може зіграти позитивну роль після того, як паніка вже почалася. У всіх випадках, звичайно, бажано наявність відповідної музики, динаміків, музичних інструментів, але й за відсутності таких не слід губити голову. Наприклад, в ізраїльських школах та дитячих садках спільний спів пісень допомагає дітям, впорається з панікою, спричиненою ракетним обстрілом. Цей спосіб чудово підходить і дорослим.

5. Напередодні паніки та на ранній стадії її розвитку може бути дуже продуктивно використаний гумор. Відомі яскраві випадки в різних країнах, коли своєчасний жарт знімав панічну напругу, а виступ популярного гумориста вирішально змінював настрій людей.

## **Спеціальні методики для профілактики та усунення посттравматичного стресового розладу.**

Далі ви можете вивчити та самостійно застосовувати психотерапевтичні методи та техніки, які допомагають впоратися з наслідками стресу.

### **1. Методи, пов'язані з регуляцією дихання, м'язового тону, релаксацією та самонавіюванням.**

#### **Теоретичні засади:**

а. Стрес, тривога та страх пов'язані з м'язовою напругою та неприємними відчуттями в тілі.

б. При послабленні напруги м'язів можна досягти значного зменшення відчуття тривоги, занепокоєння.

в. Формули самонавіювання найбільш ефективні у стані спокою, розслаблення та м'язової релаксації.

**Пам'ятайте! Для того, щоб досягти успіху в оволодінні цими процедурами, потрібна практика та терпіння.**

#### **Загальна інструкція для занять:**

знайдіть спокійне місце з приглушеним освітленням, сядьте в зручне крісло, звільніться від паски, краватки, тісного взуття, зніміть годинник, окуляри, контактні лінзи і т.п.

#### **Техніка 1.**

Нервово - м'язова релаксація за Джекобсоном.

Час виконання 18-20хв. Протипоказання: хронічні захворювання кістково-м'язової системи та вік до 12 років.

Техніка нервово-м'язової релаксації передбачає напругу з подальшим розслабленням кожної групи м'язів протягом 5-ти секунд, які повторюються двічі, а за необхідності і більше разів. Під час вправи не затримуйте дихання, вдихайте під час напруги та видихайте при розслабленні м'язів. Після кожної вправи робіть паузу 15-20сек.

Починайте вправу з м'язів грудної клітки. Зробіть дуже глибокий вдих, ніби намагаєтесь вдихнути все повітря, яке вас оточує. Далі, затримайте повітря та видихніть одночасно розслабляючись. Закрийте очі та відчуйте різницю між розслабленням та напругою м'язів грудної клітки, запам'ятайте це відчуття. Повторіть вправу.

Нижня частина ніг. Поставте обидві ступні щільно на підлогу. Тепер, залиште пальці ніг на підлозі, а обидві п'яти постарайтеся підняти якомога вище. Затримайте їх у такому положенні та розслабте. Нехай стопи м'яко опустяться на підлогу. Ви можете відчуті поколювання в литкових м'язах і певний тягар, що відповідає розслабленому стану. Запам'ятайте це відчуття. Повторіть вправу.



Тепер навпаки, залиште обидві п'яти на підлозі, а пальці ніг підніміть якнайвище. Затримайте їх у верхньому положенні та розслабте. Намагайтеся відчуття тяжкості і поколювання в ступнях. Запам'ятайте це відчуття. Повторіть вправу.

Стегна та живіт. Тепер зосередимо увагу на м'язах стегон. Потрібно витягнути прямо перед собою обидві ноги, намагаючись, не згинати їх в колінах і не напружувати литкові м'язи. Тримайте ноги якнайпряміше і потім скиньте напругу м'язів стегон. Опустіть ноги м'яко на підлогу. Запам'ятайте відчуття розслаблення у м'язах стегон. Повторіть вправу.

Щоб розслабити протилежну групу м'язів, уявіть, що ви на пляжі і зариваєте п'яти в пісок. Намагайтеся твердіше упиратися п'ятами на підлогу. Затримайте напругу та розслабте м'язи. Запам'ятайте відчуття та повторіть вправу ще раз.

Кисті рук. Стиснути одночасно обидві долоні в кулаки, настільки сильно, наскільки це можливо. Затримайте напругу та розслабте м'язи кистей рук. Запам'ятайте ваші почуття.

Тепер розслабимо протилежну групу м'язів. Для цього потрібно просто розчепірити пальці настільки широко, наскільки це можливо. Затримайте напругу та розслабте м'язи. Запам'ятайте відчуття приємного розслаблення обох рук та повторіть вправу ще раз.

Плечі. Тепер давайте спробуємо скинути вантаж напруги та стресу з наших плечей. Спочатку спробуйте підняти плечі у вертикальній площині якомога вище, ніби хочете дістати ними до вух. Затримайте їх у верхньому положенні. Відчуйте напругу та розслабте м'язи. Повторіть вправу.

Особа. Почнемо із м'язів рота. Посміхніться настільки широко, наскільки це можливо. Це має бути посмішка до вух. Затримайте напругу та розслабте м'язи рота. Повторіть вправу.

Для розслаблення протилежної групи м'язів зімкніть губи разом, ніби ви хочете поцілувати когось. Стисніть їх максимально міцно і щільно. Розслабте м'язи губ. Розпустіть м'язи навколо рота і дайте їм розслабитися ще й більше. Відчуйте різницю між напругою та розслабленням. Повторіть вправу ще раз.

Тепер перейдемо до м'язів очей. Треба дуже міцно заплющити очі і уявити, ніби в них потрапив шампунь. Замружте очі якомога міцніше. Затримайте напругу та розслабте м'язи. Запам'ятайте відчуття приємного розслаблення та повторіть вправу.

Остання вправа полягає в тому, щоб максимально високо підняти брови. Очі при цьому мають бути закриті. Підніміть брови так високо, як тільки можливо. Затримайте їх у цьому положенні. Відчуйте різницю між напругою та розслабленням. Повторіть вправу ще раз. Зробіть паузу на 10-15 секунд, щоб відчуття повне розслаблення м'язів обличчя та всього тіла.

Зараз, коли ви розслабили більшість м'язів вашого тіла, ви можете відчуття, як тепла хвиля проникає у ваше тіло і як приємний тягар обволікає його. Затримайте ці відчуття та насолоджуйтеся почуттям розслаблення.

Тепер, щоб вийти зі стану релаксації і повернутися до навколишнього світу, рухайте руками, ногами. Потягніться з насолодою як після сну, глибоко зітхніть, розплющте очі. Здійснюйте вихід у зручному для вас темпі.

## **Техніка 2.**

Регуляція дихання методом Г. Бенсона. Час виконання 10-20 хвилин.

Концентрація уваги на диханні є спрощеним методом аутогенного тренування.

Інструкція: Знайдіть тихе місце. Сядьте зручно. Закрийте очі.

Розслабте якомога глибше свої м'язи, починаючи з ніг і закінчуючи обличчям. Зберігайте їх розслабленими.

А тепер концентруйтеся на диханні. Дихайте носом. Усвідомлюйте подих. Коли видихнете, подумки скажіть: "Раз". Дихайте легко та природно. Вдих - видих - "Раз", вдих - видих - "Раз" і т. д. Після закінчення концентрації на диханні та виголошенні слова: "Раз". Посидіть спокійно, спочатку із заплющеними очима, потім – з відкритими.

Зберігайте пасивну позицію та дозволяйте почуттю релаксації проникнути у ваш внутрішній світ. Займайтеся 1-2 рази на день, але не раніше ніж через дві години після їди.

## **Техніка 3**

Останні дослідження в області посттравматичного синдрому показали, що одними з найефективніших способів психорегулюючого впливу при стресових травматичних ситуаціях є: "дихання животом" за системою «цигун».

Почнемо з дихання животом. Зазвичай люди звикли дихати грудьми, тому не завжди легко перейти відразу до дихання животом. Наберіться терпіння. Стати прямо і прийміть вільну позу, поставте ноги разом, а праву руку покладіть на живіт, приблизно, на 5см нижче пупка, ліву руку покладіть на праву руку, як показано на малюнку. Почніть видихати, одночасно натискаючи на живіт обома руками. Натиск має бути плавним, тривалість видиху близько 4-х секунд. Наприкінці видиху затримайте дихання протягом 2-х секунд. Тепер робіть вдих, одночасно послаблюючи тиск рук, дозволяючи животу піднятися. Тривалість вдиху на цьому етапі 4 секунди. Тривалість всього процесу здійснюється протягом 10 секунд і становить одне дихання. Майстри цигун рекомендують починати з 10-ти подихів за одне тренування, а потім поступово збільшувати кількість подихів до 36-ти. Намагайтеся дихати природно, без напруження злегка натискаючи на живіт під час видиху і відпускаючи його при вдиху. Плавно видихайте через рот і так само плавно вдихайте через ніс. Після 10-15 дихань опустіть обидві руки вздовж тіла і розслабивши м'язи всього тіла, постій із закритими очима протягом 5 хвилин. Виконуйте вправу двічі на день протягом двох тижнів. Поступово збільшуйте тривалість вдиху та видиху до 6-8 секунд, при цьому затримка дихання залишається незмінною – 2 секунди. На це вам знадобиться ще два тижні. Потім, виконуючи дихання по системі цигун і натискаючи на живіт при видиху, увявіть подумки, як усі негативні почуття, пов'язані з тривогою, піднімаються з живота вгору і витікають з рота.

Тепер, робіть плавний вдих через ніс і уявіть, що позитивні почуття, такі як радість, спокій і впевненість, проникають через ніздрі, наповнюють все тіло і заряджають його позитивною енергією. Тренуйтеся кожен день. Виконавши 36 подихів, стійте нерухомо із заплющеними очима і медитуйте протягом 5-10 хвилин, уявляючи себе здоровим, спокійним і впевненим.

#### **Техніка 4**

Аутогенне тренування методом Шульца.

Аутогенне тренування є найбільш відомим і поширеним у всьому світі методом зняття стресу і напруги. Як згадувалося вище, між фізичним і емоційним станом існує взаємозв'язок. Зміна однієї з цих станів може проводити інше як позитивно, і негативно. Людина може вольовим зусиллям змінювати чистоту дихання, розслабити або напружити м'язи, але не всі процеси можливо змінити за допомогою волі. Кров'яний тиск, рівень кислотності в організмі, потовиділення, частота биття серця та пульсу контролюються автономною нервовою системою, що складається з двох частин симпатичної та парасимпатичної. Тривога, страх, перенапруга, стрес ведуть до активізації симпатичної нервової системи і, навпаки, активація парасимпатичної нервової системи веде до заспокоєння, знімають тривогу та страх, зменшують збудження та напругу, при цьому пульс і серцебиття стає рідше, рівень кислотність падає, потовиділення зменшується і т.д. Активація однієї системи завжди викликає гальмування іншої. Активізуючи парасимпатичну нервову систему, ми автоматично гальмуємо симпатичну. На цьому принципі побудовані прийоми зняття напруги, зокрема, за допомогою занять аутогенного тренування ми можемо, використовуючи навіть найпростіші команди, викликати почуття тяжкості, тепла в різних частинах тіла шляхом пасивної (не застосовуючи зусиль) концентрації уваги на певних відчуттях.

Методика Шульца включає шість стандартних вправ:

1. Вправа для глибшого розслаблення окремих ділянок тіла шляхом розумового зосередження на відчутті приємної тяжкості.
2. Вправа для розширення кровоносних судин шляхом навіювання відчуття тепла у різних частинах тіла.
3. Вправи для регулювання діяльності серця.
4. Вправа для регуляції та контроль над диханням.
5. Вправа для регуляції діяльності внутрішніх органів та черевної порожнини.
6. Вправа для зняття розумової напруги та позитивного впливу на судини головного мозку.

**Нижче наводиться спрощений варіант аутогенного тренування у формі самодії. Кожну фразу подумки повторюйте 5-6 разів.**

Починайте з вступної вправи "спокій": прийміть зручне положення, розслабтеся, заплющити очі, дихайте спокійно, як уві сні, промовте фразу: "Я спокійний". Намагайтеся на вдиху вимовити слово " Я " , але в видиху - слово " спокійний " . Зосередьтеся на диханні. Після 5-6 повторів переходимо до наступних вправ:

Ваша увага переходить на руки. Вимовте подумки фразу: "Мої руки важкі і теплі ... я спокійний ... (повтор 5-6 разів). Не поспішайте, дайте собі можливість відчутти зміни у відчуттях.

Ваша увага переходить на ноги. Вимовте подумки фразу: "Мої ноги важкі і теплі ... я спокійний ... (повтор 5-6 разів)

Ваша увага зосереджується на роботі серця. Вимовте подумки фразу: "Моє серце б'ється потужно і рівно ... я спокійний ... (повтор 5-6 разів)

Зосередьтеся знову на своєму подиху. Промовте подумки фразу: "Моє дихання спокійне і легке ... я спокійний ... (повтор 5-6 разів.)

Ваша увага переходить на живіт та сонячне сплетення. Вимовте подумки фразу: "Мій живіт теплий і м'який... я спокійний... (повтор 5-6 разів). Моє сонячне сплетіння випромінює тепло... я спокійний... (повтор 5-6 разів).

Ваша увага переходить на поверхню чола. Вимовте подумки фразу: " Мій лоб прохолодний і приємний ... я спокійний ... (повтор 5-6 раз).

Зосередьтеся повністю на своєму тілі. Вимовте подумки фразу: "Мій тіло спокійно і спокійно, воно відпочиває ... (повтор 5-6 разів).

Тепер, коли вам вдалося досягти стану релаксації - стану напівсну, напівдрімоти схоже на стан, що передує засипанню, ви можете перейти до самонавіювання. Формули самонавіювання мають бути, по-перше, по можливості короткими. Коротка фраза краще засвоюється нашою свідомістю. По-друге, вимовлятися у ствердній, позитивній формі без частки "не". Наприклад, слід вимовляти: "Я здоровий", а не: Я не хворий.. По-третє, фраза повинна бути індивідуальною, тобто задовольняти саме вашим потребам, зрозуміла тільки вам.

Нижче наведу приклади формул самонавіювання, які допоможуть вам подолати тривогу та страх пов'язані з ракетними обстрілами:

"Я абсолютно спокійний(а)»

"Я у безпеці".

"Мої страхи минають".

"Страшні картини зникли".

"Мені пощастило".

"Я впевнений(а) у собі та у своїх силах".

"Мені цікаво жити".

"У мене гарний настрій".

"Нерозумно тікати від страху".

"Я витривав(ла)".

"Мені подобається суспільство людей".

"Мені сняться приємні сни".

"Моє тіло бадьоре і відпочивше".

"В мене гарна пам'ять".

"Мені легко зосередитися, на чомусь".

### **Зміна сприйняття травмуючої ситуації.**

#### **Теоретичні засади:**

Вчені з Гарвардського університету зробили важливе відкриття, яке пояснює роботу мозку під час сну та неспанья. Згідно з їхніми дослідженнями інформація, що надходить у наш мозок від органів чуття (зір, слух, нюх, дотик, смак) перетворюється з сирової інформації на стійкі схеми, так народжуються сновидіння, так виникають певні переконання та установки. Наприклад, негативні емоції та почуття, такі як страх, тривога, паніка виникають через те, що люди не можуть перевірити інформацію, що надходить у мозок, негайно і поєднують сирі дані в депресивні або лякаючі схеми. Іншими словами, сприймають ситуацію у спотвореному вигляді. Так, будь-який звук, що нагадує звук падіння ракети: гуркіт ящика для сміття, подолання літаком звукового бар'єру, грюкання дверей при протягу і т. п. - може викликати панічну реакцію, зовсім не доречну в даній ситуації. Впливати на усталені негативні схеми можна з допомогою зміни сприйняття.

#### **Для цього потрібно:**

А. Знати яке альтернативне сприйняття травмуючої ситуації ми хочемо собі створити. Наприклад, "смертельну небезпеку" ми можемо перетворити на інше: "не такий страшний чорт, як його малюють".

Б. Звернути увагу та брати приклад з людей, які сприймають ситуацію по-іншому, не так катастрофічно та жахливо.

Г. Шукати нові позитивні образи та інші альтернативні сприйняття травмуючої ситуації.

Д. Продовжувати спроби поки що нові переконання не замінять повністю старі.

Е. Продовжувати практикуватися до того часу, поки ваші нові переконання стануть звичними, а старі зникнуть, забудуться.

Тепер, коли ви навчилися змінювати ваше сприйняття травмуючої ситуації, було б не погано навчитися, з власної волі викликати той чи інший позитивний стан.

### **Техніка "Якоріння".**

Наступна техніка допоможе вам у цьому. Ця техніка взята з НЛП (нейро-лінгвістичного програмування) і називається "якоріння". "Якір" означає стимул, який викликає певну поведінку, фізіологічний чи емоційний стан. Такий стимул може мати на увазі зоровий образ, звук, відчуття, смак або запах. Так знайома мелодія, запах парфумів чи смак шоколадних цукерок можуть викликати певний емоційний стан, лише тому, що колись мимоволі, само собою було встановлено якір. Одні стимули (якорі) приносять приємні відчуття, інші викликають страх і тривогу. Наприклад, одним із таких негативних якорів є сигнал тривоги, який викликає у людей неприємні переживання та паніку. Ці неприємні відчуття виникають зазвичай на підсвідомому рівні, але можна усвідомлено змінити їх за допомогою спланованих якорів та позбутися спонтанних, руйнівних реакцій. Тепер вам залишилося лише встановити кілька позитивних якорів.

### **Отже, щоб встановити якір, вам потрібно:**

а. Знайти тихе та спокійне місце, сісти у зручне крісло та розслабити м'язи. Можете виконати регуляцію дихання методом Г. Бенсона, описану вище. Потім постарайтеся, якомога яскравіше, згадати справжній випадок, коли ви переживали стан "спокою", "впевненості в собі", "контролю над ситуацією", "сміливості та рішучості". Чим гострішими були переживання, чим яскравіші спогади про них, тим дієвішим буде якір.

б. Якщо хочете, можете надати цьому стану певну назву (скажімо, "водна гладь" або "радість перемоги"). Ці слова мають викликати прямі асоціації із якимось спогадом.

в. Якомога повніше відновіть цей спогад, постарайтеся, як би, заново пережити його. Використовуйте різноманітні уточнення, що допомагають краще згадати відповідні відчуття. Згадайте той момент, коли ви відчували себе по-справжньому впевненим у собі, спокійним і рішучим нападкам паніки, що не піддалися. Подумки повертаючись до того випадку, перенесіться у власне тіло, сприймайте те, що бачили, чули і відчували тоді. Не пошкодуйте часу на те, щоб ретельно відновити спогади про ті позитивні стани, які мали місце у вашому житті. Якщо важко згадати випадок зі свого життя, то ви можете запитати себе, що відчували б, або як поводитися б у стресових критичних ситуаціях ваші, впевнені в собі, знайомі, улюблені герої книг або кінофільмів. Спробуйте, як у дитинстві, скористатися уявою, і уявивши себе дома вашого героя викликати в себе стан спокою і впевненості. Запам'ятайте, для встановлення якоря достатньо будь-якого спогаду або фантазії, якщо вам вдається заново пережити, відродити, уявити випробувані на той момент почуття.



г. Підберіть такий якір, яким ви зможете користуватися за будь-яких обставин. Якір повинен бути унікальним, малопомітним та практичним, а також по можливості значущим. З усіх видів якорів найефективнішими і найпотужнішими є кінестетичні (тактильні) стимули. Прикладом такого, цілеспрямованого (спланованого) стимулу якоря можуть послужити схрещені пальці, з'єднання великого і вказівного пальця в символ "окей", стислі кулаки, чухання підборіддя або вуха. Виконання цих та інших простих тактильних дій принесе вам відчуття надії, оптимізму, впевненості та спокою, якщо вдалося їх пов'язати з відповідним станом.

Ваш якір має бути по можливості малопомітним. Ніхто не повинен помічати, як ви ним користуєтеся. Пам'ятайте про свою мету: вам потрібно миттєво відновити спогади про бажаний стан незалежно від зовнішніх обставин. Прекрасним прикладом малопомітності може бути вже згадувані нами схрещені пальці, чухання носа, підборіддя, вуха тощо.

По можливості, якір повинен мати надихаючі значення, мати для вас самотійну цінність. Наприклад, жест вашого улюбленого героя із кінофільму. Згодом навіть найпростіший, але унікальний якір набуде вам особливого значення і допоможе вам посилити його вплив.

Переконайтеся, що вибраний якір практичний, тобто ви можете скористатися ним за будь-яких обставин, які потребують переходу до відповідного стану. Не всі зовнішні стимули задовольняють цю умову.

д. Тепер вам залишилося встановити якір.

Згадавши зазначений вище справжній випадок і всі пережиті позитивні емоції, спробуйте зробити їх сильнішими, підвищити інтенсивність відчуттів. Ви можете, наприклад, підвищити яскравість і розміри образів, збільшити гучність звуків. Уявіть, що знову переживаєте події минулого. Приділяйте увагу подробицям, включаючи кольори, звуки та відчутні відчуття, оточуючих людей та їхні голоси. Дивіться навколо на власні очі, а не спостерігаєте за тим, що відбувається збоку.

Досягши вершини переживань, задійте обраний якір, наприклад, торкніться пальцем до мізинця. Затримайтеся на власних відчуттях. Припиняйте якоріння, перш ніж інтенсивність переживань почне зменшуватися. Повільно поверніться у справжнє.

е. Перевірка та підкріплення.

Відверніться, зайнявшись іншими справами. Потім знову приведіть у дію якір. Переконайтеся, що він викликає стан і почуття, які ви хотіли у себе відродити. Повторюючи безліч раз процедуру включення якоря, ви незабаром переконаєтеся, що він працює на підсвідомому рівні, як це відбувається з тими, які вже існують якорями мимоволі, само собою, встановленими раніше. Це дозволить вам будь-якої миті і за будь-яких обставин використовувати якір для зміни свого стану.

Покликавши на допомогу уяву, ви можете перевірити, як ваш якір працюватиме за відповідних обставин у майбутньому. Наприклад, уявіть собі, що ви обідаєте вдома і раптом

чуєте сигнал тривоги. Ви приводите в дію якір і стежите за своєю поведінкою та емоційним станом. Повірте, насправді ви будете вести себе так само.

Насамкінець хотілося б дати кілька рекомендацій.

## **Як подолати безсоння**

Однією з найпоширеніших проблем при посттравматичному синдромі є порушення сну. Що б поліпшити свій сон дотримуйтеся насамперед гігієни сну. Для цього:

1. Лягайте спати по можливості одночасно.
2. Подбайте про гарний ортопедичний матрац, свіжовипрана постільна білизна та зручна піжама сприятимуть повноцінному гарному сну.
3. Не пийте багато рідини перед сном, особливо кави та алкоголь.
4. Прогуляйтеся приблизно півгодини перед сном. Розробіть безпечний маршрут, щоб у разі тривоги ви в будь-який момент могли сховатися в надійному, безпечному місці.
5. Прийміть теплий душ або зробіть собі тепле обмивання ніг.
6. Добре випити перед сном півсклянки теплої кип'яченої води та чайну ложку меду.

Допоможуть вправи для розслаблення, виконані безпосередньо перед сном, наприклад, дихання по Бенсону або аутогенне тренування за Шульцем, при цьому застосовуємо наступні формули навіювання:

Я зовсім спокійний.

Мої м'язи розслабляються дедалі більше.

Мої повіки важчають.

Шуми, звуки і шарудіння віддаляються все далі і далі.

Приємний легкий туман огортає моє тіло.

Ще один ефективний спосіб – рахувати перед сном одночасно з 1 до 100 і зі 100 до 1. Це виглядає так:

Починайте рахувати 100-1, 99-2, 98-3, 97-4, 96-5, 95-6, 94-7 і т.д з відкритими очима, повільно, поки не втомитесь, і не буде важко утримувати послідовність рахунку. Як тільки це станеться, заплющуйте очі і відходьте до сну.

Якщо ви прокидаєтеся серед ночі, і вам не вдається заснути знову, то рекомендується після пробудження давати собі неприємні завдання, наприклад почистити туалет, вимити підлогу, прибрати в шафі і т.п.

І нарешті, не використовуйте ліжко протягом дня, як "притулок" від страху та відчаю.

## Прийміть виклик

Минають тиждень за тижнем, а ракети продовжують падати, сигнал тривоги звучатиме. Ви знову входите у тривожний стан, відчуваєте шок, розумієте безвихідь ситуації. Вам здається, що чергова серена, що сповіщає про чергове падіння ракети, відкидає вас назад, і знову потрібно виходити з шокового стану, застосовуючи вивчені техніки та методи. Здається, цьому немає кінця та краю. Але це не так! По-перше, ваш нинішній тривожний стан відрізняється від попереднього тим, що ви вже знаєте – з ним можна впоратися. По-друге, ви повинні зараз зробити дуже важливий для себе крок - прийняти виклик, кинутий вам страхом і тривогою, зібратися, стати і почати нове життя.

Бажаю вам успіху!

### Додаток 1.

Тест для дослідження впливу травматичної події на ваше здоров'я та діяльність.

#### Частина 1.

Інструкція:

Перед вами перелік питань пов'язаних із травматичною подією, яку ви пережили.

Будь ласка, обведіть кружечком відповідний вам відповідь "так" або "ні".

- |  |     |    |
|--|-----|----|
| 1. Ви постраждали фізично.                                 | ТАК | НІ |
| 2. У цьому випадку постраждали фізично близькі вам люди.   | ТАК | НІ |
| 3. Вам здавалося, що ваше життя у небезпеці.               | ТАК | НІ |
| 4. Вам здавалося, що життя близьких вам людей у небезпеці. | ТАК | НІ |
| 5. Ви відчували свою безпорадність.                        | ТАК | НІ |
| 6. Ви відчували сильний страх.                             | ТАК | НІ |

#### Частина 2.

Інструкція:

Перед вами список проблем, що іноді виникають у людей, що пережили травматичну подію.

Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання і позначте частоту виникнення симптомів від 0-3.

0 - симптом з'являвся тільки один раз або взагалі не з'являвся.

1 – симптом виникав не частіше ніж один раз на тиждень.

2 – симптом з'являвся від 2 до 4 разів на тиждень.

3 – симптом з'являвся від 5 до 7 разів на тиждень.

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 1. Думки чи картини пов'язані з травматичною подією виникають без мого бажання.                                | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Мені знятися кошмарні сни.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. У мене виникає відчуття, що я знову переживаю травматичну подію.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. При нагадуванні про травматичну подію в мене виникає відчуття пригніченості.                                | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. При нагадуванні про травматичну подію відчуваю неприємні відчуття у тілі.                                   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Я уникаю думати і говорити з будь-ким про травматичну подію.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Я уникаю дій, людей та місць, що нагадують мені про травматичну подію.                                      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Я не можу згадати важливі моменти травматичної події.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Я відчуваю відсутність інтересу до тих видів діяльності, які раніше (До травмуючої події) мені були цікаві. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Я відчуваю, що віддаляюся від друзів та близьких.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Я не здатний радіти, плакати, відчувати любов і насолоду.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Я втратив будь-яку надію на майбутнє.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Мені важко заснути.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. У мене підвищена дратівливість та часті спалахи гніву.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Мені важко сконцентрувати увагу на чомусь.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Я став підозрілим та настороженим.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Я здригаюся при найменшому шумі.   | 0 | 1 | 2 | 3 |

### Частина 3

Інструкція:

Перед вами перелік сфер діяльності. Визначте для себе, чи вплинула травматична подія, яку ви пережили, на ці сфери діяльності.

Будь ласка, обведіть кружечком відповідний вам відповідь "так" або "ні".

|                  |     |    |
|------------------|-----|----|
| Робота.          | так | ні |
| Догляд за домом. | так | ні |

|                               |     |    |
|-------------------------------|-----|----|
| Ставлення із друзями.         | так | ні |
| Відпочинок, захоплення, хобі. | так | ні |
| Навчання.                     | так | ні |
| Стосунки у сім'ї.             | так | ні |
| Інтимні стосунки.             | так | ні |
| Спільне задоволення життям.   | так | ні |

### **Результати тесту**

Спосіб підрахунку результатів тесту простий:

#### **Частина 1.**

У відповідях на запитання 1-4 та на запитання 5-6 є не менше ніж по одній позитивній відповіді.

#### **Частина 2.**

У відповідях на запитання 1-5 та на запитання 6-12 є не менше ніж по три позитивні відповіді.

У відповідях на запитання 13-17 є не менш як по дві позитивні відповіді.

#### **Частина 3**

У відповідях на запитання 1-8 є не менше ніж одна позитивна відповідь.

Якщо отримані вами результати по всіх 3 частинах тесту в сукупності відповідають описаним вище, то вам слід проконсультуватися у лікаря або психолога.

---

Цей документ створено НАТАЛ - Ізраїльським центром травм і стійкості, адаптований і перекладений для допомоги у роботі «Україна».

Як частина ізраїльського суспільства, ми хочемо висловити нашу солідарність і підтримку народу та громадським організаціям України.

<https://www.natal.org.il/en/>

<https://natalglobal.org/>