

ВАЖЛИВО

Протягом розмови зберігайте спокій. Постійно перефокусовуйте увагу на себе.

Не говоріть про почуття та емоції, бо людина може не "зібратися" після цього. Навпаки, намагайтесь максимально витягти з емоційного у раціональний стан.

Обов'язково подбайте про себе, після такої розмови.

Візьміть час на відновлення. Обговоріть з кимось. Якщо ви не будете у доброму стані - ви не зможете нікому допомогти. Можливо, залучіть до такої системної підтримки ще когось з рідних, діючи з ними за

тими самими принципами і алгоритмом.

Якщо ви відчуваєте, що ви не готові надавати таку підтримку, скеруйте людину до фахівців, наприклад, за номерами психологічної підтримки, які зараз доступні.

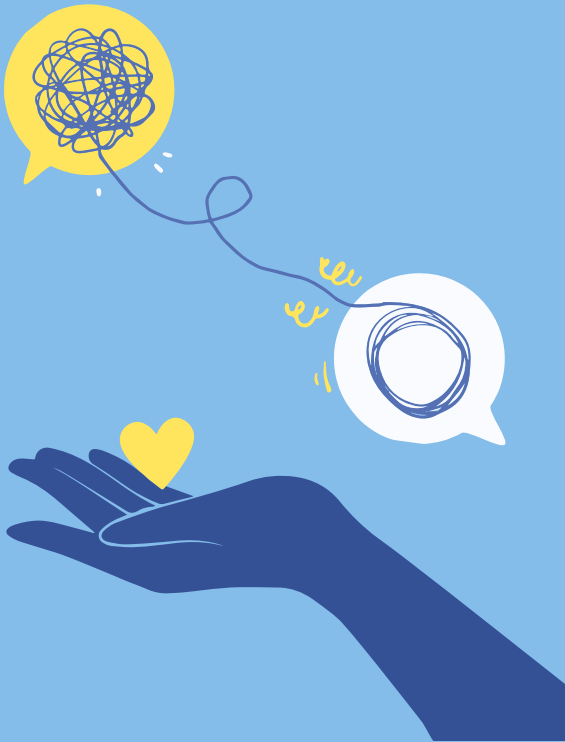
ЗАВЕРШУЄМО РОЗМОВУ

Нагадайте, що ви можете для цієї людини зробити:

«Я буду тобі телефонувати, чи ти не проти?»,

«Я можу пошукати для тебе інформацію» тощо.

Розмову закінчуйте на домовленості про наступний контакт і короткому повторі плану дій на найближчий час.



ЯК ПІДТРИМАТИ РІДНИХ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ НА ТИМЧАСОВО НЕПІДКОНТРОЛЬНИХ УРЯДУ УКРАЇНИ ТЕРИТОРІЯХ

Поради психологині
Марини Сириці

та психотерапевтки КПТ, ЕФІТ
Марії Олійник



ЕТАП 1 ОПАНУЙ СЕБЕ

Як справлятися зі своїми емоціями, безсиллям і гнівом

Будучи на відстані, ми відчуваємо складні емоції і переживання - страх, лють, безсилля. Це типові переживання у такій ситуації. Однак, перебуваючи у них, ми не зможемо допомогти нашим рідним.

Контактуючи з нами - у повідомленнях чи дзвінком - вони найменше потребують наших страхів, зітхань, паніки чи уникнення.



ЩО РОБИТИ?

- Скажіть вголос, що ви зараз відчуваєте.
- Спробуйте відчути цю емоцію в тілі та локалізувати її. Опишіть, як цей стан відчувається фізично.
- Оцініть інтенсивність цього відчуття від 0 до 10
- Подумайте, що може допомогти її опанувати

(можливо, це розуміння, що ви опора для рідних, чи тілесні практики - дихання, легкі потягування, трохи фізичної активності тощо)

ЗАПИТАЙТЕ СЕБЕ:

Про що мої переживання/ емоційний стан зараз?

Чи це корисні переживання (реальні) чи не корисні (гіпотетичні)?

Якщо переживання реальні, що я можу зробити вже з тими ресурсами, які в мене є (конкретні кроки)? Якщо переживання гіпотетичні, спробуйте перефокусувати свою увагу на те, що ви можете зробити зараз реально (хай навіть це будуть прості побутові речі).

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Позиція, з якої ми можемо надавати підтримку близьким - це позиція впевненості і спокою. Інші наші стани, хоч і цілком нормальні і релевантні у поточних обставинах, будуть шкідливими для них.

ЕТАП 2 ДОПОМОГ А РІДНИМ

Основне завдання тих, хто опинився у окупованих містах - вижити. І максимально подбати про свою безпеку та безпеку тих, хто поруч. Для цього дуже важливо залишатися спроможними діяти максимально раціонально, не піддаватися емоціям та станам безпорадності і зневіри. Аналізувати, що відбувається довкола і, враховуючи реальність, обирати найбільш оптимальні шляхи збереження безпеки.



КІЛЬКА ПРОСТИХ ДІЙ, ЩОБ ДОПОМОГТИ РІДНИМ ПОВЕРНУТИ ВІДЧУТТЯ ДІЄЗДАТНОСТІ ТА КОНТРОЛЮ СИТУАЦІЇ

1. Встановіть безпечний зв'язок

(дзвінок, повідомлення) та, за можливості, час контактування. Рутинна і планування допомагає зберігати відчуття часу і стабільності. За можливості, домовтеся попередньо про дзвінок, призначте час та день. Намагайтеся щодня телефонувати в призначений час. Звертайтеся на ім'я, ставте прості закриті питання. Можна домовитися про слово-пароль, яке буде означати, що людина в небезпеці.

Слова які підтримують: я тебе чую; я тут, мені важливо тебе чути.



2. При дзвінку - сфокусуйте увагу людини.

Важливо звернутися на ім'я. Ще раз сказати своє. Говоріть спокійним і чітким голосом. Ваша основна ціль - чіткий фокус на собі, на розмові і на тій реальності, яку можна взяти під контроль.



3. Ставте прості, чіткі, конкретні запитання.

Усі питання мають стосуватися поточної ситуації. Це допоможе вам зрозуміти реальність, у якій знаходиться рідна людина, і активувати ту частину мозку, що здатна думати і приймати рішення.



4. На основі отриманої інформації спробуйте зробити невеликий план дій.

Плануємо на 2-3 години. Туди можуть входити звичайні буденні речі - помити посуд, побавитися з дітьми, щось приготувати. Навіть якщо людина в укритті, де немає звичних справ, спробуйте допомогти спланувати час там (прибрати своє спальне місце, допогти іншим тощо). Якщо ви бачите, що з планами складно, спробуйте дати завдання до наступного контакту - прості і ті, які можна зробити в тих умовах. Наприклад, скласти список всіх ідей, що ви зробите після евакуації/перемоги, попити каву/чай, дивитися на сонце/вогонь від свічки, присідати чи робити зарядку.



5. Дуже важливо збирати щодня історію пережитого.

Для цього треба фактами у хронологічній послідовності "зібрати" той відрізок часу, який був між контактами. Це важливо, щоб дні не зливалися в один і ці події, засвоювалися у пам'яті, як минуле. Ви можете "зібрати" ці факти самі - послідовно розказати все, що почули у хронологічній послідовності, поступово залучаючи в розмову вашого рідного. Ставте уточнюючі запитання, які мають бути чіткі і закриті. Важливо, щоб ваш рідний також збирав цю історію і розказував її.

