



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

Національний університет охорони здоров'я України
імені П. Л.Шупика
Інститут сімейної медицини
Кафедра паліативної та хоспісної медицини



ДИСТАНЦІЙНИЙ ЦИКЛ ТЕМАТИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Організація та надання паліативної і хоспісної допомоги в амбулаторних та стаціонарних умовах”

Модуль 3: Медико-психологічні та етичні аспекти ПХД

Київ 2022

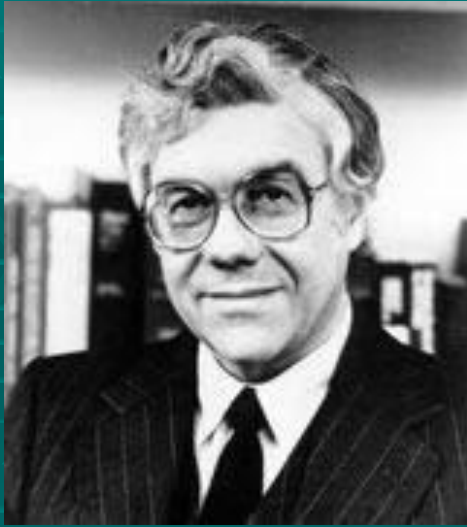
Забезпечення психологічної стабільності медичного /соціального працівника при наданні паліативної допомоги в умовах військового часу

д.м.н., професор
Чайковська В.В.



Зміст лекції

- Теоретичні засади «професійного вигорання», стресогени.
- Симптоми професійного вигорання.
- Профілактика емоційного виснаження (загальні правила).
- Психологія війни. Антистресовий тренінг.
- Що робити при тривозі та паніці
- Що робити при панічній атаці
- Подолання «фантому» сирени
- «Травма свідка». Самоналаштування.



1974 р.

ЕРТ ФРЕЙДЕНБЕРГЕР

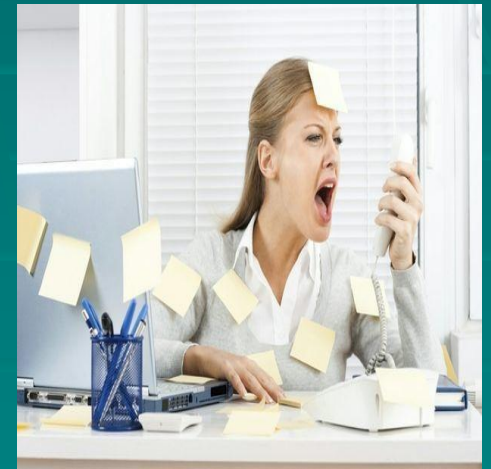
«людина - людині»

**термін «професійне
вигорання -staff burn-out»**

СТРЕСОГЕНИ

- Необхідність багато і інтенсивно спілкуватися з різними людьми,

Провокує накопичення емоційного дискомфорту.



СТРЕСОГЕНИ

Часта робота в ситуаціях, що
вимагають високої
ефективності

Провокує емоційну нестабільність



СТРЕСОГЕНИ

Емоційно напружена атмосфера

В умовах, коли **вимоги перевищують** Ваші **внутрішні і зовнішні ресурси**, стрес виникає як закономірна реакція.



ХАРАКТЕРИСТИКА

(проф. Психології Каліфорнійського університету Христина Маслач)

- Емоційне виснаження
- Деперсоналізація
- Редукція особистих досягнень



■ Нерозв'язних проблем немає !!!!

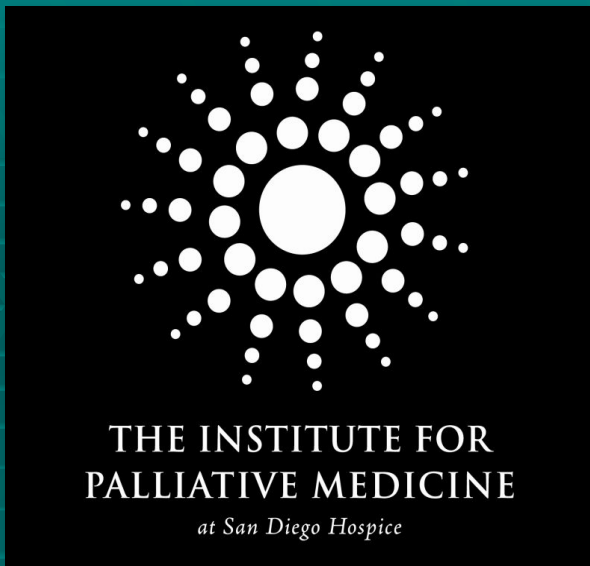
Якщо є проблема, то є і її рішення!

Якщо є професійне згорання,
значить, є способи його
запобігання та корекції !!!



■ У кожної людини є вибір: опустити руки, дозволити собі «згоріти на роботі» або, навпаки, докласти всіх зусиль, щоб виключити можливість виникнення синдрому.

■ Важливо пам'ятати, що наше життя - це наше життя !!!! наше здоров'я - це наше здоров'я !!!!



Методика люб'язно надана Інститутом паліативної медицини Сан Дієго хоспіс (США) для використання у навчальному процесі зкладів України

«8» кроків профілактики емоційного виснаження для медиків і соціальних працівників



СИМПТОМИ

- Поганий сон
- Тривожність
- Слабкість
- Занепад сил
- Втрата інтересу
- Небажання спілкування
- Самобічування



ВІСІМ КРОКІВ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ

- **1.** *Вимовлення*
- **2.** *Інкапсуляція*
- **3.** *Викид негативу*
- **4.** *Самонастроювання*
- **5.** *Подолання помилок*
- **6.** *Життя сьогодні*
- **7.** *Відношення до себе*
- **8.** *Харчування*

1. Проговорити

- Осмислити ситуацію
- Розповісти до найдрібніших деталей



2. захист

- не пропускати в серце біль
не переносити думки додому



3. Викид емоцій

- Крикнути
- Стукнути
- Поплакати (пептиди)

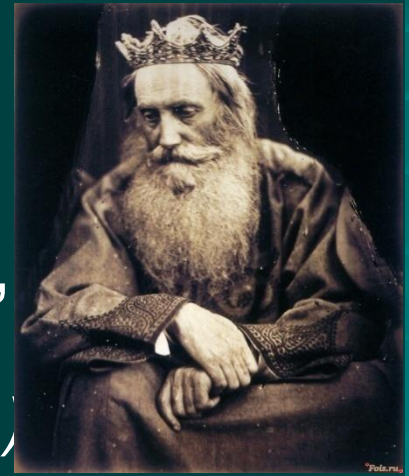


4.самоналаштування

- Відігнати чорні думки
- Згадати радісні моменти
- Колекціонувати вдачу
- Попереду чекає ще багато доброго
- 3 позитивні риси
- 5 вдалих моментів за день
- “Все проходить, пройде і це....”



(Цар Соломон, 950р до н.е.)



5. Власна невдача - це не власна
неспроможність !!!!!!!!!!!

"Я розумна, талановита, успішна людина,
просто сьогодні в мене не вийшло"



6. Жити тут і зараз

Вірменський кафедральний собор Успіння
Пресвятої Богородиці (Львів)



- Фреска Яна Генрі Розена
"Поховання Святого Оділона".



Одилон Ключнійській - католицький святий, перший,
хто ввів в церковну традицію молитви за душі
покійних. Фреска символізує час:

- - останній - це наше минуле, яке вже не
значимо, його змінити не можна (надітий
капюшон);
- - середній - наш сьогоднішній день, в якому
ми живемо, тому ця людина дивиться нам в очі;
- - перший - наше майбутнє, яке невідомо ні для
кого і яке ми повинні прийняти (там закриті очі і
схилена голова).



7. Любити себе

- Навчися прокидатися
- Навчися розслаблятися
- Умій відволікатися
- Якщо не можеш змінити ситуацію - зміни ставлення до неї



Ставтеся до життя позитивно !!!

Піклуйтеся про себе: прагніть рівноваги і гармонії, ведіть здоровий спосіб життя, задовольняйте свої потреби в спілкуванні.




Висипайтесь! 7-8 год.

Безсоння підсилює стрес.

Коли ви не можете заснути. Дихальна вправа для сну

- Це коротка дихальна вправа, яка допоможе приборкати ваші думки, що заважають сну.

 Дихання Місяця - це буддистська дихальна практика, яка може бути знайома й тим, хто займається йогою, відома під назвою Chandra Bhendana, й базується на диханні лише через ліву ніздрю. Ліву частину тіла вони пов'язують з нервовою системою, яка сприяє заспокоєнню та сну.

Змінюючи вдихи та видихи через певну ніздрю, ви можете перемикає функції організму і допомогти собі розслабитися.

- 1.Зручно сядьте або ляжте
- 2.Закрийте очі та розслабте повіки. Уявіть, що ви лежите в приємній тепленькій водичці.
- 3.Прикрийте праву ніздрю великим пальцем правої руки.
- 4.Розслабте та випряміть інші чотири пальці правої руки
- 5.Вдихніть через ліву ніздрю, а потім прикрийте її чотирма вільними пальцями правої руки. При цьому відпустіть ваш великий палець з правої ніздрі та видихніть через праву ніздрю.
- 6.Повторюйте протягом кількох хвилин: вдихаємо через ліву ніздрю, прикриваючи праву великим пальцем, видихаємо через праву, прикриваючи ліву ніздрю рештою пальців.
- 7.Повторюємо, поки дихання не стане дуже повільним та спокійним, ваш мозок стане менш тривожним і ви зможете заснути.

Обов'язково знайдіть собі заняття до душі. Хобі-терапія - метод оперативно піти від афектогенної ситуації.



- **Пишіть улюблені вірші, думки..., доглядайте квіти, читайте, слухайте музику, в'яжіть, вишивайте . Час від часу ВНОСЬТЕ у ваше ЖИТТЯ ЩОСЬ НОВЕ: переставляйте меблі в квартирі, змінюйте зачіскутощо**

Відключайте на деякий час новини і влаштовуйте приємний час для себе:

- дивіться улюблений фільм,
- зробіть процедури догляду,
- стежте за своєю красою,
- подивіться улюблені фото.
- радуйте себе з будь-якої нагоди
- **ВПРАВА** на 100% переключення уваги, підвищення адаптивності і креативності **МОЗКУ** - Почніть робити звичні речі незвичною рукою (чистити зуби, зачісуватися, набирати смс, відчиняти\зачиняти двері, писати ...)

Знизьте темп життя!



- Багато хто намагається всюди встигнути, робити більше, ніж в їх силах. Знизьте темп життя



■ ЖИТТЯ СМУГАСТЕ!!!!!!

- Намагайтеся пережити ситуацію .
- Обов'язково після чорної полоси буде біла



ПСИХОЛОГІЯ ВІЙНИ

Під час війни наша психіка дуже перевантажена травмуючими подіями.

Допоможемо собі і тим, хто поруч :

- 1.Що робити при тривозі та паніці
- 2.Що робити при панічній атаці
- 3.Подолання «фантому» сирени
- 4.«Травма свідка»

- **АНТИСТРЕСОВИЙ ТРЕНІНГ**
(протягом робочого дня)



Способи саморегуляції



Управління
диханням



Тонус
м'язів

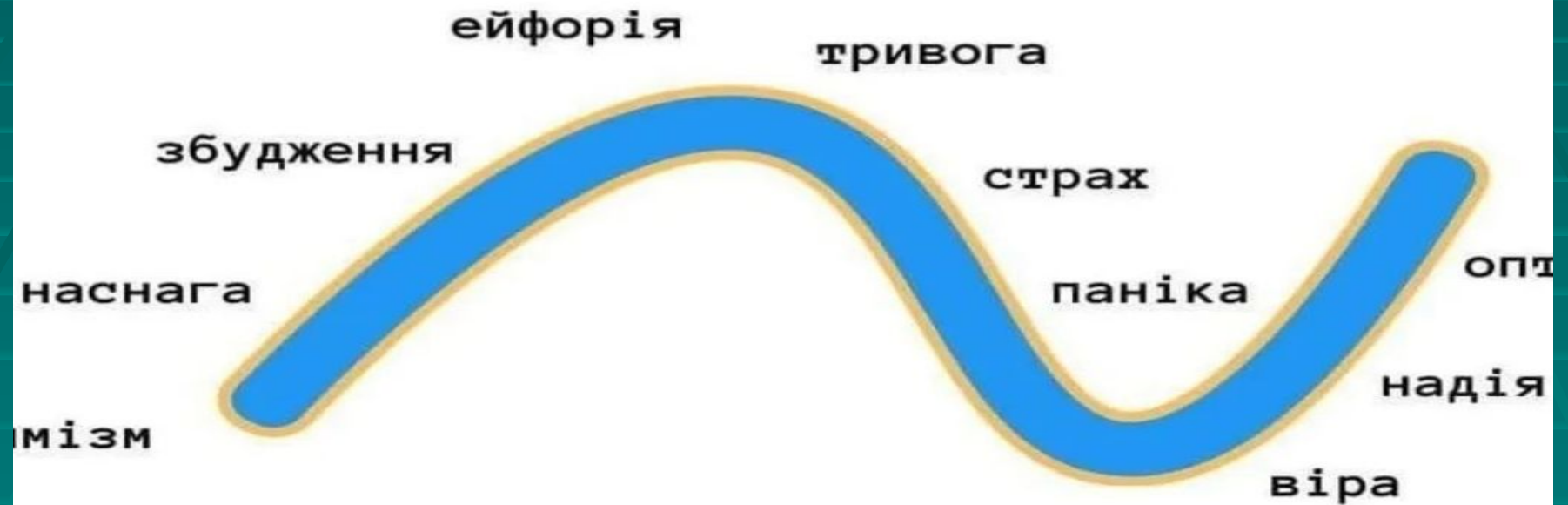


Вплив
звуків



Вплив
образів

Коливання настрою в умовах війни це НОРМАЛЬНО









Методи боротьби з тривогою. Який обрати саме вам?

- 🤔 Що значить почуття тривоги? Це відчуття, коли неспокійно на душі, нав'язливий страх, коли людина ніби «запрограмована» чекає, що зовсім скоро трапиться щось дуже погане.

Існує багато методів боротьби з тривогою:

- 🎧 хтось слухає музику,
- 🌳 хтось виходить на прогулянку,
- 🏃 займається спортом,
- 🌱 когось заспокоює садівництво,
- 📝 хтось аналізує свої думки й пише в щоденнику,
- 📺 комусь допомагають смішні відео,
- 🧘 комусь - дихальні практики, 🛀 а комусь - водні процедури,
- 🧹 а хтось починає наводити лад вдома

? Кожен має свої методи подолання тривожності, але чому інколи те, що допомагає вашому другу не допомагає вам? або чому те, що допомагало вам раніше більше не працює?

-  Все, що пов'язано з нашим емоційним станом має 4 компоненти.
-  Наші **думки**, те, як ми думаємо.
-  Наші **емоції**, що ми відчуваємо.
-  Наша **поведінка**, що ми робимо.
-  Тілесні **відчуття**.
-  **Все це взаємодіє між собою**



Тривожні думки.

- Якщо ви починаєте думати про невирішені проблеми, страхи, втрату, це породжує емоційну тривогу, ви відчуваєте озноб чи нудоту, посилюються тілесні відчуття, ви не знаходите собі місця, починаєте метушитися.

Емоційна тривога

- . Якщо ви відчуваєте страх, ви починаєте його пояснювати, в голові виникає сотня думок про найгірший сценарій, тіло пітніє, це передається вашій поведінці - ви панікуєте, ви не можете сконцентруватись.


Тривожна поведінка.

- Ви постійно поспішаєте, починаєте пришвидшувати дії, ваше серцебиття пришвидшується, ваші думки несуться: “я не встиг, я забув”, ви починаєте відчувати тривогу.



Тілесна тривога

- . Ваше серцебитт
- пришвидшилось, ви відчуваєте тяжкість в грудях, це породжує погані думки: “зі мною щось не так”, ви відчуваєте панічний страх, не можете всидіти на місці, чи навпаки ціпенієте.

-  Тому метод боротьби з тривожністю варто обирати з огляду на те, який тип тривожності ви переживаєте

- **!!Запитайте себе:**

- **Де живе моя тривожність?**



Якщо стан породжується з думок

- то навряд, чи варто себе заспокоювати, займаючись їх аналізом, ви лише більше себе накрутите. Практикуйте дихання, вийдіть на пробіжку, слухайте музику, займіться іншою діяльністю, яка потребує концентрації (розбирати, складати....)



Якщо тривожність йде з емоційного стану





- спробуйте подивитись смішні відео, зробіть будь-що, що вам приносить задоволення: чи то приготування їжі, поспілкуйтесь з кимось приємним вам, малювання, новий макіяж, або вдягніть свої улюблені речі.



Якщо ви маєте сильні тілесні відчуття,

- то не варто інтенсивно займатись спортом чи практикувати різкі дихальні вправи, це лише посилить ваші відчуття в тілі. Можна заспокоїти себе в теплій ванні, або зробити тренування з йоги , також варто вийти на прогулянку.

😓 Якщо ви розумієте, що тривожність породжується вашою поведінкою та станом здоров'я:

- зупиніться, видихніть, прийміть ванну та випийте теплого чаю, вам допоможе також Омега-3; по можливості виділіть час для себе.
- Кожен метод має своє місце в певній ситуації в певний час. Найкращий метод той - який підходить саме вам. Варто лише зрозуміти, де живе ваша тривожність зараз    

Що робити при тривозі та паніці

- Тіло.
- НЕ стримувати тремтіння.
- Встати, потрясти тіло.
- Поприсідати.
- Масажувати мочки вух
- Стискати і розтискати долоні
- Перебирати дрібні предмети в руках (чотки) – включити моторику.
- Дати роботу м'язам.

Алгоритм релаксації м'язів

Вдих

Повільна напруга м'язів



Невелика затримка дихання

Максимальний рівень напруги



Видих

Розслаблення м'язів або групи м'язів

- Так як негативні емоції «живуть» на шиї нижче потилиці і на плечах.

- ПОПЛАВАТИ!!!!!!!!!!!!!!! (імітація рухів руками)

- напружте руки і спину, потягніться, розслабте плечі і руки. Складіть руки «в замок» за спиною

- Складіть руки «в замок» перед собою. Потягніться, напружуючи плечі і руки, розслабтеся, струсіть кисті

під час **потягування**
відбувається викид
«гормону щастя»

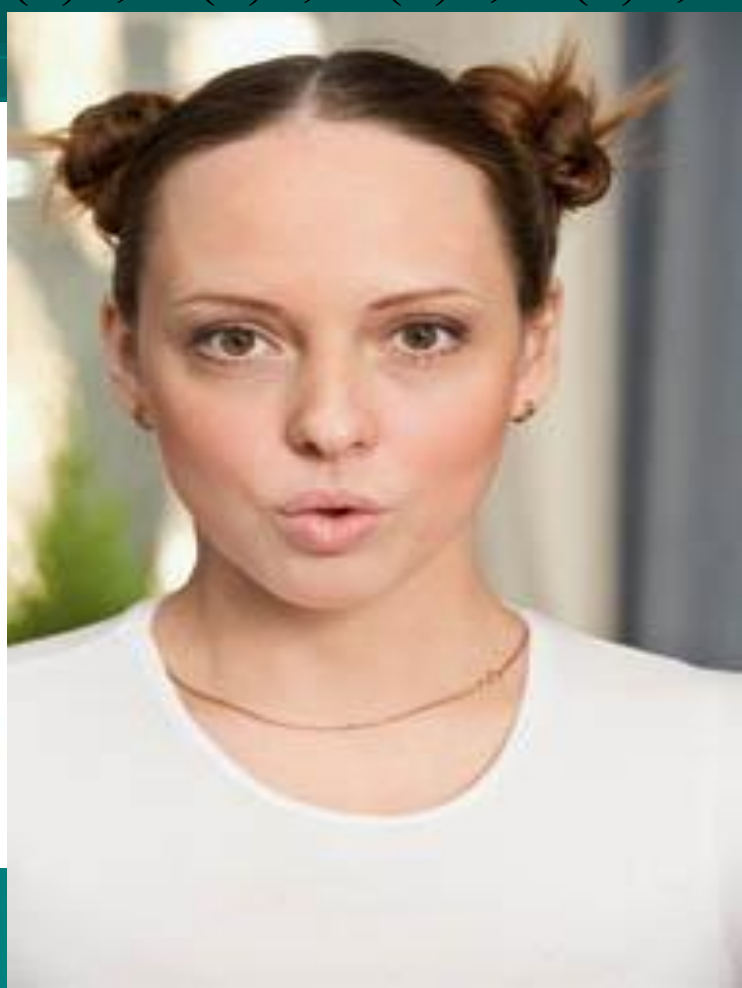


ДИХАННЯ

- У будь-якій ситуації необхідно нормалізувати дихання. Це дозволить вашій вегетативній системі прийти в норму.
- Зосередьтеся на диханні. Зробіть кілька швидких вдихів та видихів (як дихає собака під час бігу). Потім вдих – максимальна пауза – видих повільний і якнайдовший – максимальна пауза.

Алгоритм дихання тривалість вдиху і видиху!!!!

4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4, 6(4)5, 4(4)5, 4(4)8, 4(4)7, 5(2)8,



ПСИХОЛОГІЯ

Страх, тривога та паніка не виникають на порожньому місці :

1. Відстежте думки та тригери, які викликають тривогу
2. Згадайте позитивні події
3. Дайте собі установку на ментальні практики («граундінг» – заземлення) – перенесення уваги з внутрішніх почуттів на зовнішній світ

Техніка заземлення при панічній атаці

Назвіть вголос:

- 4 предмети, які бачите
- 3 реальні звуки, які чуєте
- 2 відчуття, що відчуваєте зараз
- 1 аромат, який чуєте

або:

Знайдіть 4 предмети синього кольору, 3 – червоного, 2 – зеленого, 1 - білого

МОЗОК

- Пишіть на папері свої почуття та переживання
- Малюйте хоча б «каракулі» та в них шукайте малюнок
- Читайте
- Слухайте музику
- Грайте у гру

Як уникнути втоми?

Три лайфхаки на кожен день

1 Атрибут-згадка про мирний день: квіти на столі або особлива пісня.

2 Інформаційний детокс: краще подзвонити близьким, аніж поширювати новини

3 Культивувати мрії про майбутнє: чим ви будете займатися, коли закінчиться війна



«Звукова гімнастика»

А– впливає на весь організм;

Е– впливає на щитоподібну залозу;

И–впливає на мозок, очі, ніс, вуха;

О– впливає на серце, легені;

У– впливає на органи, розташовані в області живота;

Я– впливає на роботу всього організму;

М– впливає на роботу всього організму;

Х– допомагає очищенню організму;

ХА– допомагає підняти настрій.

- Слухайте музику. Музика є одним з компонентів корекції психологічних і фізіологічних процесів. Для моделювання настрою рекомендуються такі музичні твори:
- при перевтомі і нервовому виснаженні - «Ранок» Гріга, «Полонез» Огінського;
- - при поганому меланхолическом настрої - ода «До радості» Бетховена, «Аве Марія» Шуберта,
- - при вираженій дратівливості, гніві - «Сентиментальний вальс» Чайковського;
- - при зниженні зосередженості уваги - «Пори року» Чайковського, «Мрії» Шумана;
- - розслабляючу дію - «Лебідь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковського;
- - тонізуючу дію - «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родрігеса, «Шербурзькі парасольки» Леграна.

«ФОКУС УВАГИ НА СЕБЕ».

Будь-яка інформація, будь-які (особливо неспозитивні) новини, будь-які переписки в соцмережах, будь-які сварки або непорозуміння (між близькими людьми або людьми дальньої соціальної дистанції), будь-що з того, що вибиває вас з стану рівноваги - поселяє в вашій душі смутк, страх, роздратування, ненависть, злість, агресію, апатію, розпач.

І ПЕРШЕ, що робимо – просто відслідковуємо і усвідомлюємо, що саме Я зараз відчуваю? Будь яка негативна ситуація втрачає свій вплив, коли ви прибираєте з неї вектор уваги, **і різко(!!!!!!!!)** звертаєте його НА СЕБЕ.

■ Наприклад, зловили себе на тому, що щось вас схвилювало, роздратовало, злякало – РІЗКО вектор на себе з думкою:

■ «Я живий/жива?» **ТАК!**

■ «Я цілий, неушкоджений?» **ТАК.**

■ «Мені є де сьогодні поспати і поїсти?» **ТАК.**

■ «Люди, які зі мною, мої близьки, мої родичі, мої діти – **ЖИВІ?**» **ТАК.**

Значить, на ДАНИЙ МОМЕНТ ВСЕ ДОБРЕ!!!

ГОЛОВНЕ - СВІДОМІСТЬ ЛЮДИНИ.

налаштування людини , що:

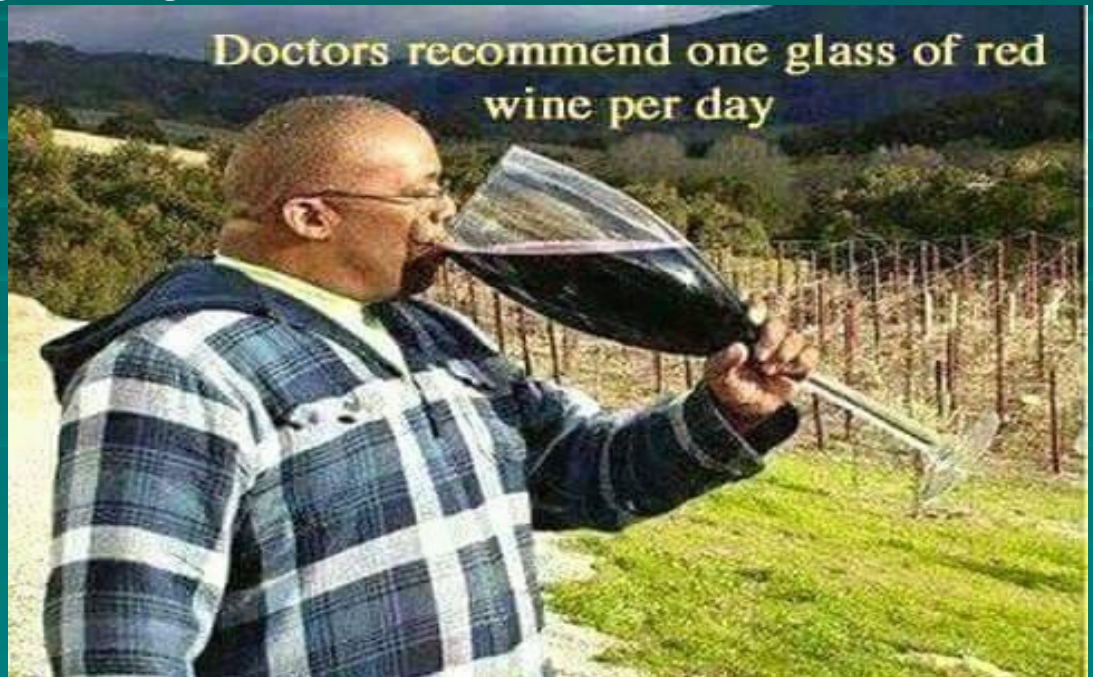
- ми маємо життя і можемо надавати супротив ворогу!!!!;
- ми володіємо мозком, щоб мислити, мріяти;
- очима - щоб бачити прекрасне навколо;
- слухом - щоб чути прекрасне: музику, птахів;
- можемо рухатися, любити.

Питання лише в тому, чи вміємо ми все це помічати, відчувати, чи вміємо радіти?????

**Чи є в нас оця установка на радість життя
??????!!!!!!!.**

Харчування

- 1 раз на день гаряча їжа
- Ввести в раціон продукти, які покращують настрій: фрукти (банани), родзинки, горішки (фундук), морську рибу.



ХАРЧУВАННЯ

- При страху та тривозі виробляється:
- кортизол (гормон стресу), який з одного боку мобілізує організм, з іншого – його надмірну кількість нам необхідно вивести
- Адреналін та норадреналін (гормон зайця та лева) для реакцій біжи або бий)

Для врівноваження гормонального дзеркала

- Пийте більше води, чаю (зеленого!!!) – у першій половині доби
- Їжте банани, темний шоколад, рослинні волокна, квашену капусту, картоплю в «мундирах», сало
- Пам'ятайте, що запах свіжості
заспокоює і допомагає розслабитися
(цитрусові, квіти, свіжа білизна тощо)

ФАНТОМНА СИРЕНА

(методика подолання,
автор психотерапевт Ольга Богацька)







- Через постійну повітряну загрозу, звук сирени дуже глибоко вривається в нашу пам'ять, а дуже високий рівень тривоги не дає можливості розслабитися.
Тривале напруження нервової системи провокує ефект «фантомної сирени»

Заходи

- Заздалегідь написати покроковий план дій у разі реальної тривоги
- Обговорити і розділити обов'язки з близькими, щоб усі чітко знали – хто вимикає газ, світло, воду, хто бере які речі, домашніх тварин.
- Завжди тримати напоготові речі для укриття
- Частіше обіймайте рідних, або домашніх тварин



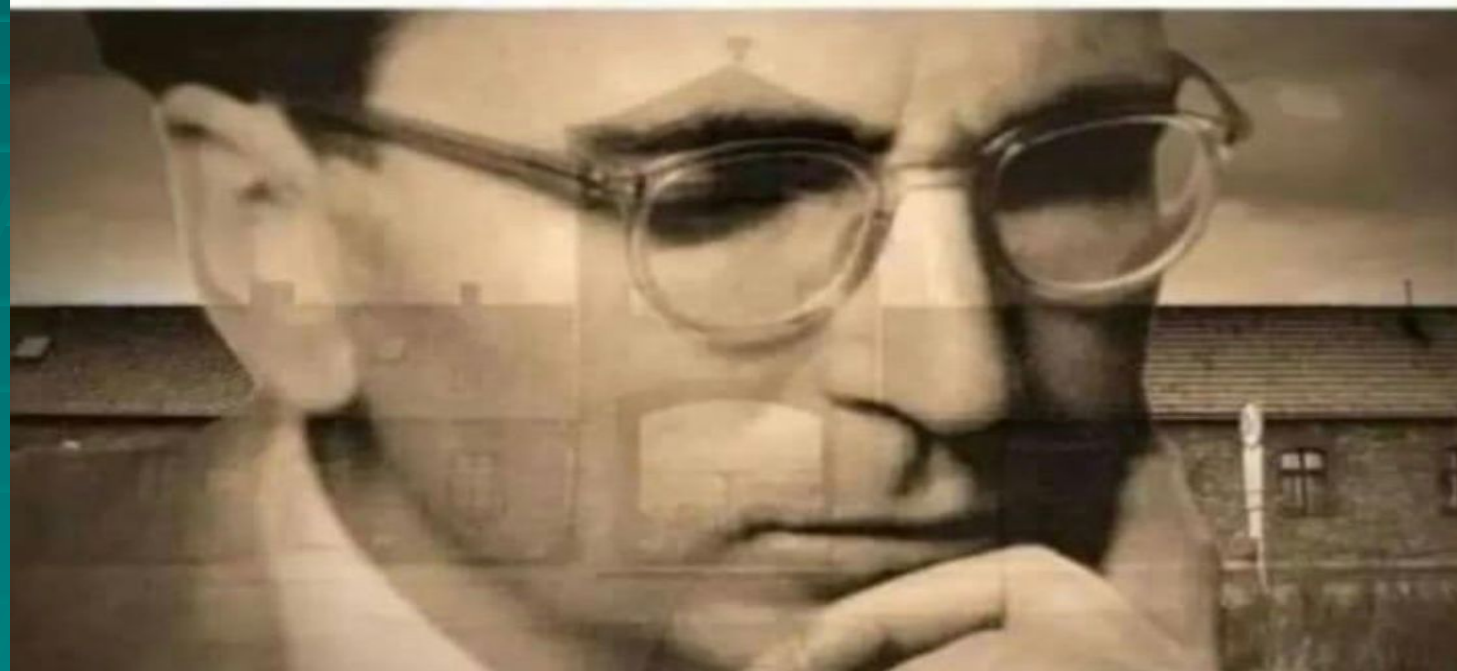
A Gift from the Family of Marguerite Blattner

Date: (Fecha)	 My Goal for the Day: (Mi Meta del Día)	 Questions for my Care Team: (Preguntas para mi equipo)
Today is: Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat		
 My Physicians: (Mi Doctor/a)		
 My Nurse: (Mi Enfermera)		
 My Nursing Assistant: (Mi Asistente de Enfermera)		
My Social Worker: (Mi Trabajadora Social)		
My Spiritual Counselor: (Mi Consejera Espiritual)	Messages: (Mensajes)	
		 SAN DIEGO HOSPICE and The Institute for Palliative Medicine

Ставьте мету

"Першими ламались ті, хто вірив, що скоро от от все закінчиться. Після них — ті, хто не вірив в те, що це колись закінчиться. Вижили ті, хто фокусувався на своїх діях, без очікувань про те, що може чи не може статися".

Зі спогадів Віктора Франкла, психіатра, що вижив в нацистських концтаборах під час другої світової.



ВПРАВА «ПОСМІШКА»



Що буде через 20 років.....



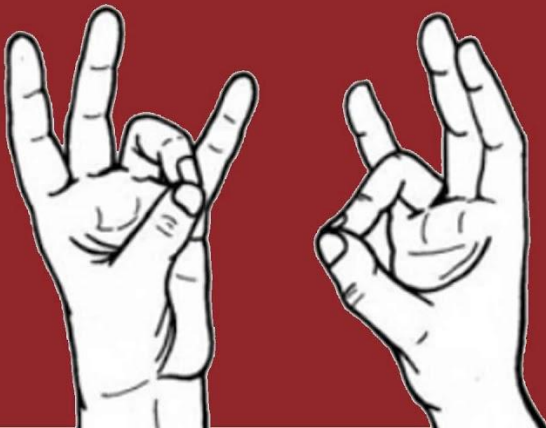
■ З альтернативної індійської медицини

- Мудра ЗЕМЛІ. (Мудра - особливе положення пальців рук на тлі медитації, яке замикає і направляє біологічну енергію людини.)

Складіть великий і безіменний пальці кільцем, *інші випрямити.*
Закрийте очі. Заmrіть.

Мудра для гармонизації состояния

«Мудра Земли»



1. Соедините с легким надавливанием подушечки безымянных и больших пальцев на каждой руке.

2. Остальные пальцы выпрямите.

Выполняйте обеими руками одновременно.

Эта мудра оказывает экстренную помощь в моменты нервного срыва, истерики или стресса.

При регулярном выполнении мудра помогает достичь гармонии с собой и улучшить самооценку.



- Ця мудра покращує психофізичний стан організму, знімає стреси, підвищує самооцінку.

■ Мудра «СХОДИ НЕБЕСНОГО ХРАМУ»

Знімає депресію, поліпшується настрій, знімає стан безвиході і туги.

Складіть пальці у вигляді сходів: великий на великий, вказівний на вказівний, середній на середній, безіменний на безіменний, мізинці випрямити і кілька хвилин медитуйте.

Скажіть собі, що ви сама врівноважена людина.

Посміхніться!

"ЛЕСТНИЦА НЕБЕСНОГО ХРАМА"

Показання к применению:
расстройство психики, депрессия. Выполнение этой мудры улучшает настроение, снимает состояние безысходности и тоски.



Методика выполнения:
Кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки всегда внизу). Мизинцы обеих рук свободны, выпрямлены, обращены вверх.

marsyanna ●●●

- М'язова розрядка негативних емоцій

як би танцюючи, стоячи, ритмічно відриваючи п'яти від підлоги,

повертатися на носках на

90 градусів вліво, вправо,

одночасно перекручуючи в талії

навколо своєї осі наскільки можливо

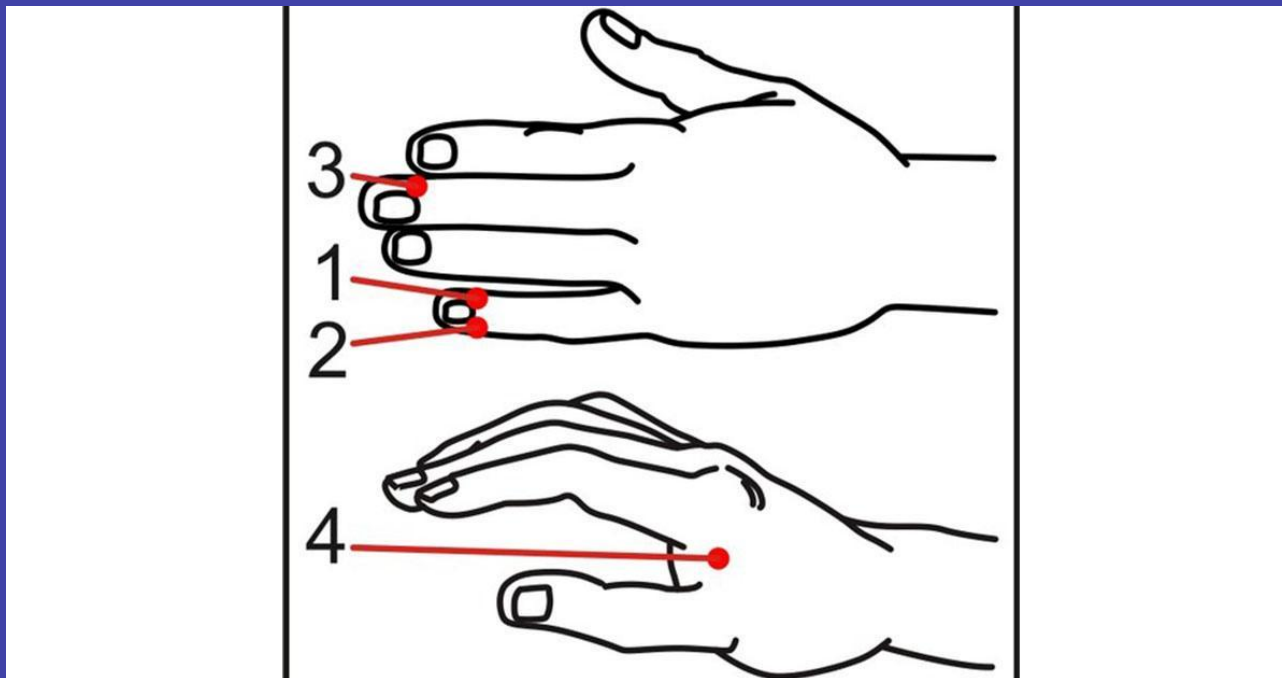
при поворотах роблячи махи руками

та моргаючи.

- Це засіб від нервово-психічного перенапруження, для поліпшення настрою і працездатності



Одна з біологічно активних точок, натиснення на яку заспокоює нервову систему, знаходиться на тильній стороні правої і лівої рук між великим і вказівним пальцями, причому ближче до вказівного пальця. Натискають як на одну, так і на іншу точку кінчиком великого пальця коливальними рухами спочатку злегка, потім сильніше (до появи легкого болю) не менше 3 хвилин.



У будь-якій незрозумілій
ситуації заспокойся, обійми
себе і бережи нерви



ФОКУС УВАГИ – НА СЕБЕ!

- Згадаємо ще одну істину:
відповідальність за своє життя лежить
тільки на ВАС і ні на кому іншому.
- Зрозумійте, всі рішення, які ви
приймаєте в будь-якій ситуації – це
тільки ВАШІ рішення! І ДАЙ БОЖЕ
сили на їх здійснення.

« Дай,

Боже, нам

- СИЛИ змінити те, що ми можемо змінити;
- ТЕРПІННЯ - прийняти те, що ми не можемо змінити;
- і РОЗУМУ - відрізнити одне від іншого»
-



св. Августин, єпископ
Вчитель Римо-Католицької
Церкви. (400р до н.е)

- В нашій країні війна. Це ваше рішення? Ні.
- Ви прийняли рішення залишити свою домівку задля безпеки. Це ваше рішення? Ваше.
- Ви прийняли зворотнє рішення – залишитись. Це ваше рішення? Ваше.
- І так далі.


(Не буду описувати всі рішення, які може прийняти кожна людина.)

- По-суті, що являється ціллю ваших рішень? Ціллю вашого рішення є **ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЯ. Це основа всього.**

«Травма свідка»

- Бракує слів, щоб описати почуття після перегляду фотографій з Бучі, Ірпіня та Гостомеля. Ви могли помітити за собою абсолютно різні реакції: гнів, сльози або порожнечу всередині. Багато хто з нас поширив фотографії у своїх соцмережах — це був один зі способів виразити свій біль.

✗ Проте, такий спосіб підходить далеко не всім, а у деяких випадках може бути травмуючим для ваших близьких.


 *Що таке травма свідка і які стратегії можна використовувати, щоб прийти до тями після шокуючих новин?*

- ● Отримати психологічну травму можна не лише за безпосередньої участі в екстремальних подіях.
- ● Травму свідка (або непрямую травму) провокує емоційна залученість у трагедію. Наприклад, вам довелося бігти з рідного міста через війну і тепер, навіть, у безпеці, ви не можете спокійно спостерігати за зруйнуванням інших міст.

*Що вказує на травму свідка?

- ● Після перегляду шокуючих кадрів або новин ви дуже яскраво уявляєте, що це могло статися з вами або вашими близькими. Фантазії настільки реальні, що викликають страх, тривогу, стан, близький до панічної атаки.
- ● Безпорадність і сором за неможливість допомогти постраждалим, або, взагалі, запобігти події. Провина за те, що вціліли.
- ● Пекучий, неймовірно потужний гнів, мрії про помсту, бажання трошити речі.

- ● Несподіваний спокій і порожнеча.
Наслідки травми можуть наздогнати вас не одразу, а через деякий час у вигляді тривоги, фобій, нав'язливих спогадів, жахливих сновидінь.

-  *«Я після перегляду тих фото і всього, що сталося, тепер не знаю як жити далі»*



Щоб висловити емоції:

- Ви можете писати про свої почуття у соцмережах, розмовляти з друзями.

Трансформуйте свої емоції: зараз боляче і страшно, але окрім болю я відчуваю гордість за ЗСУ, за стійкість українського народу. Я знаю, ми переживемо цю війну, ми впораємося з усім.

- Нагадайте собі про факти: ЗСУ перейшли у наступ, нам допомагає весь світ. Це не поверне загиблих, але ворог відповість за свої дії.

- Перетворіть свій біль на дію: долучайтесь до волонтерства, навіть якщо воно буде одноразовим

- Самоналаштування: «Мене помічають, люблять і високо цінують». **Заміна – “повинен” на “пощастило”**

– “Все буде добре“, “Моє здоров’я покращується з кожним днем”

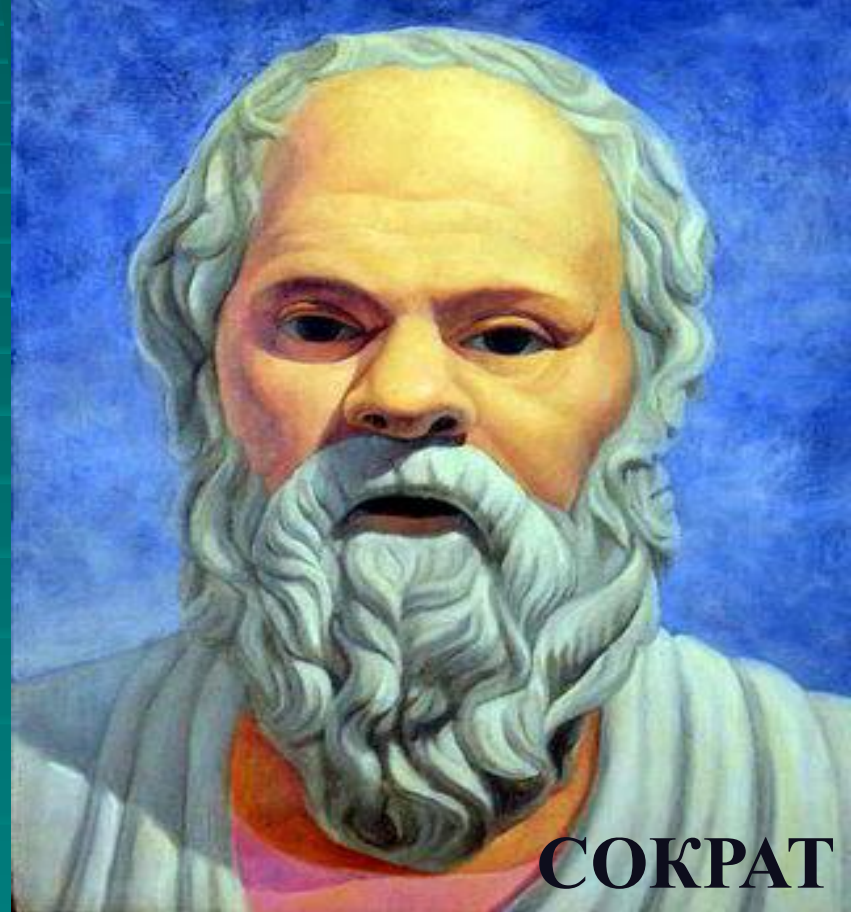
«У моєму житті все буде добре».

- Більше обніматися, цілуватися, казати добрі слова, “я люблю тебе”!!!



■ "В кожній
людині є
сонце -
тільки дайте
йому
світити»

(450р.до н.е.)

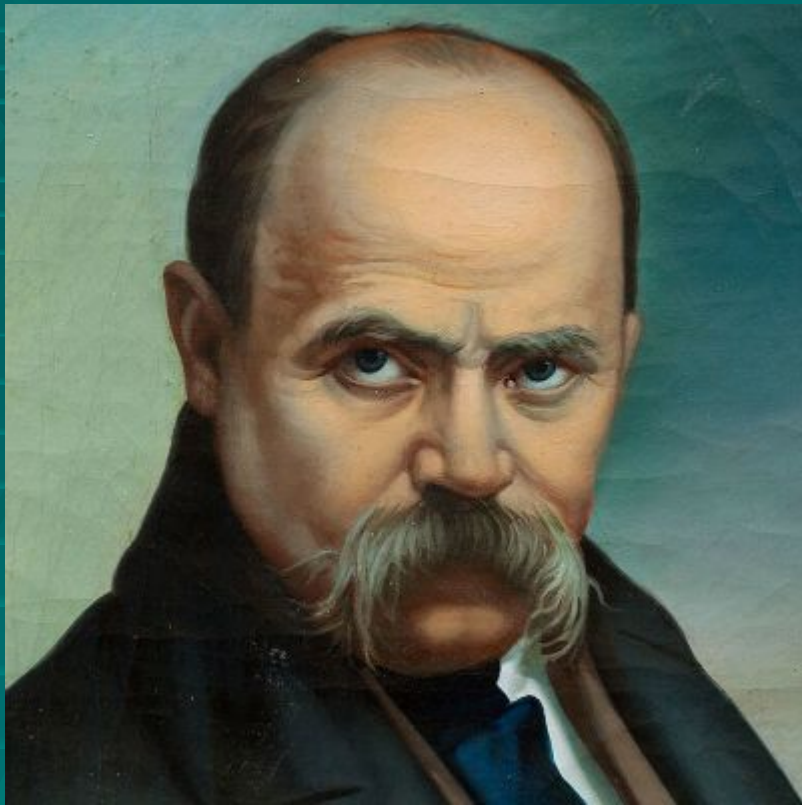


СОКРАТ

«У темні часи добре видно світлих
людей»

Еріх Марія Ремарк





І на оновленій
землі
Врага не буде,
супостата,
А буде син, і буде
мати,
І будуть люди на
землі!

Тарас Шевченко