

Психологічна допомога в період кризи

Поради в обходженні з війною в Україні

Війна в Україні зараз ставить багатьох людей у психічну надзвичайну ситуацію. Якщо людям доводиться стикатися з ситуаціями, в яких вони дізнаються, що їхнє власне життя або життя когось іншого знаходиться під загрозою, як реакція у них можуть бути викликані навантаження, які негативно впливають на повсякденне життя. І навіть якщо людина вистояла в подібній життєвій

ситуації, або безпосередня загроза власному життю відсутня, картини в голові, страх, перенавантаження, втрати, траур, лють, ... залишаються. З метою надання Вам у цій надзвичайній ситуації найкращої можливої підтримки, Професійна спілка психологів Австрії (BÖP) створила цього інформаційного листа, спираючись на актуальний економічний досвід психології надзвичайних ситуацій.



1. Як я почуваюся в ситуації?

Зробіть для себе свідомий огляд актуальної ситуації. Яким Ви знаходите стан речей? **Які почуття цей стан у Вас викликає?** Можливо, це страх або лють, або інше відчуття? Якщо Ви відзначаєте та називаєте обтяжливі або неприємні почуття, вони є менш загрозливими, і Ви можете від них дещо відсторонитися. Спробуйте, наприклад, викласти їх на папері, щоб упорядкувати цей хаос почуттів. Іноді може стати в нагоді опрацювати почуття креативним шляхом або випустити їх у спорті.



2. Які в мене є джерела енергії та ресурси?

Обдумайте, що Вам до цього допомагало в тяжких ситуаціях? Яка поведінка в минулому перевірено допомагала Вам справитися з випробуваннями? **Залишайтеся на зв'язку зі своїми друзями, а також із сім'єю** та говоріть з іншими про пережиті події. Займайтеся діяльністю, яка завжди приносила Вам задоволення і яка Вас відволікає: спортом, креативною діяльністю або проведенням часу на природі. Зберігайте фізичну активність та використовуйте свої сильні сторони, таланти та здібності як джерела, які надають Вам сили. Активно намагайтеся знайти позитивні стратегії, які можна застосувати вже зараз та уникайте алкоголю та інших психотропних речовин.



3. Яким чином я можу перебороти безсилля?

Дотримуйтеся структури у буденні та дбайте про себе, наскільки Ви можете. Структурованість у повсякденні дає опору, вона допомагає зорієнтуватися та надає відчуття безпеки. Зверніть увагу, наприклад, на регулярний час прийому їжі та сну, спробуйте додати щоденний рух на свіжому повітрі та складайте для себе план на кожен день.

Особи, яких війна в Україні наразі не торкнулася безпосередньо, також часто відчувають знесиленість, спостерігаючи за жахливими подіями. Подумайте і Ви також, які конкретні дії ви зараз можете виконати, щоб захистити себе. Добре дбайте про себе, а в разі необхідності - приймайте допомогу. Можливо, для Вас є необхідністю **і підтримувати тих, хто постраждав прямим чином**. Багато людей роблять пожертви у вигляді грошей або важливих лікарських препаратів, а також інших необхідних речей. Хтось пропонує місце для ночівлі або займається волонтерством. Відчуття громади, єдності та спільності може особливим чином зміцнити в даний час.



4. Яку інформацію я використовую?

Споживайте медійні засоби свідомо та уникайте драматичних або неправдивих повідомлень. Використовуйте лише **перевірену інформацію з офіційних джерел** та обмежте час ознайомлення з обтяжливими новинами. Факти допомагають заспокоїти переповнюючі почуття. Серйозна та чітка інформація дає впевненість та орієнтованість.



5. Що я можу зробити, якщо мені стане забагато?

Не залишайтеся зі своїми турботами та страхами наодинці та **звертайтеся за професійною підтримкою!** Клінічні психологи, які спеціалізуються на психології надзвичайних ситуацій, - це фахівці для подібних екстремальних ситуацій, які будуть раді Вам допомогти у подоланні труднощів. Звертайтеся на кризові гарячі лінії, такі, як лінія допомоги BÖP (з понеділка по четвер: з 9 до 13 години; 01/504 8000, helpline@psychologiehilft.at), або безпосередньо до клінічних психологів (знайти можна за посиланням www.psychnet.at). Експерти нададуть Вам підтримку, щоб якнайкраще подолати кризову ситуацію.

Лінія допомоги 01/504 8000, helpline@psychologiehilft.at

Консультаційні послуги Професійної спілки психологів Австрії надають допомогу швидко та компетентно.

Psychnet – пошук психологів:

Psychnet – це пошукова онлайн система для психологічних послуг по всій Австрії.

Психологів, які проконсультують Вас по телефону, в режимі відео-конференції або, у термінових випадках цієї надзвичайної ситуації, і особисто, Ви знайдете за www.psychnet.at.