

Психическая защита - рекомендации по работе со стрессовыми ситуациями

В этот сложный период, наряду с соблюдением правил физической защиты, важно также придерживаться и психической защиты.

Повышение чувства стресса является естественным, когда мы имеем дело с инцидентами, угрожающими безопасности или другими стрессовыми событиями, которые угрожают нашему благополучию. Рекомендуется попытаться смягчить уровень стресса и беспокойства, чтобы облегчить преодоление трудностей.

Это нормально чувствовать себя так?

✓ Нормально и ожидаемо, что уровень стресса возрастает, когда мы чувствуем опасность или угрозу и заботимся о себе и своих близких.

Беспомощность в такой ситуации усиливает тревогу.

✓ Плохой сон, плач, дрожь, затрудненное дыхание, снижение аппетита, отсутствие концентрации внимания, нетерпение и гнев — частые реакции на пугающие события.

✓ Увеличение стресса обычно является временной реакцией и может быть облегчено.

Как успокоиться?

✓ Максимально сохраняйте распорядок дня. Рутинa помогает нам чувствовать уверенность и контроль и уменьшает чувство беспомощности.

✓ Важно пользоваться тем, что обычно помогает вам успокоиться (например, музыка, разговор с близкими).

✓ Вспомните, что помогало справляться с кризисами в прошлом. Используйте и получайте помощь от того, что уже сработало для вас.

✓ Глубокое и очень медленное дыхание помогает при стрессе:

Вы можете надуть воздушный шар, подуть в соломинку для питья или на счет четыре вдохнуть/задержать воздух/и медленно выдохнуть — каждая фаза на счет четыре.

Что еще стоит сделать?

✓ Инициатива к действию поможет уменьшить беспомощность.

Подготовьте приятную обстановку в отделении неотложной помощи или на охраняемой территории (вода, сладости, развлекательные мероприятия)

✓ Важно делиться чувствами и чувствовать, что есть люди, которые тебя понимают. Также важно говорить об эмоциях с детьми.

✓ Уменьшите воздействие средств массовой информации. Информация из СМИ и социальных сетей, часто слишком интенсивно и избыточно освещает сложные события и поэтому рекомендуется контролировать количество контента.

✓ Нам помогает ощущение, что мы не одни и можем быть вместе даже на расстоянии. Те, кто в данный момент оказались одни, могут общаться или отправлять сообщения близким людям, или тем с которыми у них хорошие отношения. Можно также просматривать фото и видео, присланные вам семьей или родственниками.

Для родителей детей:

Дети реагируют на окружающую их атмосферу и на то, что происходит с окружающими их взрослыми. Мы рекомендуем обсуждать ситуацию с детьми, даже с младенцами или не



говорящими детьми, в соответствующей возрасту манере и в соответствии с обстановкой, в которой вы находитесь.

Цель состоит в том, чтобы повысить уверенность и уменьшить чувство беспомощности. Дайте детям понять, что вы знаете, что нужно сделать, чтобы позаботиться о них.

✓ Кратко объясните ситуацию с точки зрения того, что актуально для детей:

Что иногда слышен "бум" сброшенной ракеты. То, что вы находитесь в укрытии - неприятно, но вы вместе и вы защищаете их.

✓ Приготовьте игры/листы и фломастеры/любимый плед. Если вы выходите на лестничную клетку или в убежище, то можно заранее положить возле двери небольшую сумку с куклой/игрой, которая будет с вами во время тревоги.

✓ Важно делать с детьми дыхательную гимнастику, или петь, или играть, как в укрытии, так и снаружи .

Если тревожность продолжается и не ослабевает или появляются новые симптомы тревоги, рекомендуется обратиться за помощью.

Например, если возникают приступы тревоги, длительное время присутствует чувство повышенной тревожности, нарушения сна без улучшения, расстройства аппетита.

Особенные рекомендации для родителей младенцев и малышей, у которых еще не развился язык:

Мы, как родители, имеем в своем распоряжении ряд инструментов, с помощью которых мы можем успокоиться и помочь нашим малышам пройти эти дни наиболее спокойным образом.

Маленькие дети чувствуют себя в безопасности и спокойствии, когда находятся в знакомой обстановке, со знакомыми им предметами и людьми. Поэтому, когда это возможно, важно оставаться в знакомой и безопасной среде. Важно, чтобы мы держали рядом с малышом знакомые и любимые предметы, которые придают чувство безопасности, такие как кукла или любимое одеяло, как во время пребывания в больнице, так и когда вам нужно остаться или переехать ночью в приют, пункт экстренной помощи, или укрытие.

Нам необходимо чутко и внимательно относиться к атмосфере и среде, в которой оказываются малыши – иногда нам кажется, что они не понимают ситуации, но они «воспринимают» наше настроение и уровень стресса по нашему взгляду, прикосновениям и тону голоса. Важно, чтобы с нами была вода и еда, которые нравятся малышам. Важно чтобы мы оставались рядом, обнимали и успокаивали детей.

Важно, чтобы мы старались реагировать сдержанно и не тревожиться по поводу различных реакций, которые могут возникнуть у малышей. Даже когда младенец еще не понимает объяснений и языка, важно поговорить с ним спокойным тоном и успокоить.