



ПСИХОЕДУКАЦІЙНА ПАМ'ЯТКА

Вправи для саморегуляції та взаємопідтримки

під час повітряної тривоги

БЕЗПЕКА • ОРІЄНТАЦІЯ • ОПОРА • КОНТАКТ

Марія Фабрічева

ПЕРША ДІЯ - БЕЗПЕКА

Повітряна тривога означає реальну загрозу. Тому першою дією має бути не дихальна вправа і не спроба заспокоїтися, а виконання правил безпеки: пройти до укриття або іншого визначеного безпечного місця та залишатися там до офіційного відбою.

Вправи для саморегуляції потрібні не для того, щоб переконати себе, що небезпеки немає. Їхнє завдання полягає у тому, щоб зменшити інтенсивність реакції настільки, щоб людина могла орієнтуватися у ситуації, чути інструкції, ухвалювати доступні рішення та діяти безпечніше.

Не обов'язково виконувати всі вправи. У стані гострого стресу довгий перелік рекомендацій легко перетворюється на ще одне завдання, з яким потрібно «впоратися правильно». Зазвичай достатньо обрати одну або дві дії, які не посилюють дискомфорт і відповідають поточній ситуації.

Що таке заземлення

Заземленням називають дії, які повертають увагу до теперішнього моменту, тіла та безпосереднього оточення. Вони можуть бути корисними, коли людина відчуває сильну тривогу, дезорієнтацію, надмірне збудження, емоційне оніміння або переживає флешбек.

Заземлення не є діагностичним тестом, універсальним способом «перезапустити нервову систему» або гарантією швидкого заспокоєння. Воно допомагає відновити достатній контакт із тим, що відбувається зараз.

Базова послідовність може бути такою:

1	Назвіть місце, у якому ви перебуваєте, і те, що відбувається: «Я в укритті. Зараз повітряна тривога. Я виконую правила безпеки».
2	Відчуйте опору під ногами, спиною або долонями. Не потрібно спеціально напружуватися. Достатньо помітити вагу тіла і поверхню, яка вас утримує.
3	Подивіться навколо та назвіть кілька конкретних деталей: три предмети, два звуки, одну тілесну ознаку. Кількість не має принципового значення.
4	Якщо дихання стало частим, спробуйте трохи сповільнити видих. Не набирайте повітря через силу і не намагайтеся дихати «максимально глибоко».
5	Назвіть свій стан: «Мені страшно», «Я дуже напружена або напружений», «Мені складно зосередитися».

6

Визначте наступну доступну дію: сісти, перейти далі в укриття, випити води, написати близькій людині або попросити когось залишитися поруч.

Залучати всі органи чуття одночасно не обов'язково. В укритті може бути гучно, тісно, холодно або задусливо, і додаткова увага до кожного подразника іноді лише збільшує перевантаження. Варто працювати з тими відчуттями, які допомагають орієнтуватися, а не з тими, які посилюють стан.

Якщо напруга надто висока

Під час гіперактивації людина може відчувати сильне серцебиття, тремтіння, прискорене дихання, внутрішній поспіх, потребу негайно рухатися або щось робити. Мислення звужується, а нейтральні стимули можуть сприйматися як додаткова загроза.

У такому стані можуть допомогти:

- стійке положення тіла: обидві стопи на підлозі, спина має опору;
- відкриті очі та повільне переведення погляду між кількома предметами;
- короткі фактичні фрази: «Я чую сирену», «Я перебуваю в укритті», «Поруч зі мною є люди», «Наступна дія така...»;
- спокійний видих, трохи довший за вдих, якщо це комфортно;
- повільні, передбачувані рухи замість різких переміщень;
- зменшення необов'язкових подразників: відкласти стрічку новин, вимкнути зайві повідомлення, відійти від гучної розмови, якщо умови укриття це дозволяють;
- прохання до іншої людини говорити коротко і залишатися поруч.

Якщо під час дихальної вправи виникає запаморочення, відчуття нестачі повітря або тривога посилюється, вправу потрібно припинити й повернутися до звичного дихання. Не кожній людині у гострому стані підходить зосередження на диханні.

Якщо людина загальмована або ніби «відключилася»

Під час гіпоактивації реакція може виглядати інакше: сповільнення рухів і мовлення, оніміння, відстороненість, труднощі з відповіддю, відчуття нереальності того, що відбувається. Це не обов'язково означає байдужість або небажання співпрацювати.

Тут зазвичай потрібна не додаткова релаксація, а м'яке повернення до контакту:

- змінити положення тіла, випрямитися або обережно підвестися, якщо це безпечно;
- поворушити пальцями рук і ніг, зробити кілька повільних кроків;
- подивитися навколо та назвати предмети, кольори або людей поруч;
- взяти в руки знайомий предмет і описати його форму, вагу, температуру або фактуру;
- послухати голос людини поруч і відповісти на просте запитання: «Як тебе звати?», «Де ми зараз?», «Що тобі потрібно?»;
- виконати одну коротку контрольовану дію: відкрити пляшку води, надіти куртку, перемістити сумку, написати повідомлення.

ВАЖЛИВО

Не варто різко струшувати людину, кричати, обливати холодною водою або навмисно лякати її, щоб «повернути до реальності». Якщо людина не реагує, втрачає свідомість, має судоми, виражені труднощі з диханням або інші гострі фізичні симптоми, потрібна медична допомога.

Що робити у разі флешбеку

Під час флешбеку травматичний досвід може переживатися так, ніби він відбувається знову. Людина може бачити образи, чути звуки, відчувати тілесні реакції або на певний час втрачати чітку межу між спогадом і теперішнім моментом.

Повітряна тривога ускладнює орієнтацію, тому що реальна небезпека і травматичний спогад можуть активуватися одночасно. У такій ситуації не потрібно повторювати: «Все безпечно», якщо тривога ще триває. Точніше сказати: «Зараз є повітряна тривога, і ми перебуваємо в укритті. Те, що повертається образами, належить до минулого. Я допоможу тобі залишатися тут».

Якщо ви переживаєте флешбек, спробуйте:

1	Залишити очі відкритими та повільно оглянути простір.
2	Назвати своє ім'я, теперішню дату, місто або місце, у якому ви перебуваєте.
3	Вголос відокремити спогад від поточної ситуації: «Це флешбек. Я згадую подію, але зараз перебуваю тут».
4	Надійно поставити стопи на підлогу або притиснути долоні до стабільної поверхні.
5	Назвати кілька предметів довкола та описати їх без інтерпретацій: «Сіра стіна. Синя сумка. Дерев'яна лавка».

6	Взяти знайомий безпечний предмет: ключі, тканину, камінець, м'яку іграшку або чашку.
7	Змінити положення тіла чи зробити кілька кроків, якщо це не суперечить правилам безпеки.
8	Зателефонувати або написати людині, якій довіряєте, і прямо сказати: «У мене флешбек. Побудь зі мною на зв'язку».

Музика, малювання або робота з образом можуть допомагати окремим людям, але не є універсальними. Спроба «стерти» флешбек уявною гумкою не усуває травматичну пам'ять і може не спрацювати. Якщо образна техніка посилює занурення у спогад, її краще припинити та повернути увагу до видимих предметів і фактичної ситуації.

Повторювані флешбеки варто обговорити з фахівцем у сфері психічного здоров'я. Заземлення може підтримати людину в конкретний момент, але не замінює психотерапевтичної роботи з травматичним досвідом.

Предмети, які можуть підтримати заземлення

Для заземлення можна використовувати предмети з чіткою, знайомою і передбачуваною фактурою:

- пластилін або м'який антистресовий м'ячик;
- торбинку з квасолею або насінням;
- гладкий камінець, шишку, шматок тканини;
- м'яку ковдру, подушку або іграшку;
- чашку з напоєм комфортної температури.

Предмет можна потримати в руках і описати: важкий він чи легкий, теплий чи прохолодний, гладкий чи шорсткий, твердий чи м'який. Завдання полягає не у тому, щоб викликати сильне відчуття, а у тому, щоб надати увазі конкретну опору.

Лід іноді використовують як інтенсивний сенсорний стимул, проте він підходить не всім. Не варто довго тримати його безпосередньо на шкірі або використовувати біль як спосіб «привести себе до тями». Безпечніше обрати прохолодний предмет, загорнутий у тканину, або воду комфортної температури.

Повільно випити кілька ковтків води, вмитися чи потримати теплу чашку може бути корисно як проста передбачувана дія і спосіб повернути увагу до тіла. Проте ці дії не доводять нервовій системі, що небезпеки немає, не гарантують зниження кортизолу і не працюють як фізіологічний перемикач. Їхній ефект індивідуальний.

Як підтримати іншу людину

Взаємопідтримка починається не з техніки, а з контакту. Підійдіть так, щоб людина могла вас бачити. Представтеся, якщо ви не знайомі, і спитайте, що їй зараз потрібно.

Можна сказати:

- «Я поруч. Чим я можу допомогти?»
- «Ти хочеш, щоб я говорила або говорив, чи краще просто побути поряд?»
- «Подивись на мене, якщо тобі це комфортно. Ми зараз в укритті».
- «Давай визначимо одну наступну дію».

Говоріть короткими реченнями і залишайте час на відповідь. Не переконуйте людину «взяти себе в руки», не сперечайтесь з її реакцією і не вимагайте швидко заспокоїтись.

Дотик лише після згоди

Тілесний контакт може підтримати одну людину і налякати іншу. Тому не торкайтесь зненацька. Спочатку запитайте: «Можна я візьму тебе за руку?» або «Чи допоможе, якщо я покладу руку тобі на плече?»

Згода має бути конкретною і може бути відкликана будь-якої миті. Якщо людина мовчить, завмерла або не може чітко відповісти, це не слід трактувати як згоду.

Не потрібно натискати на тіло людини, утримувати її, фіксувати руками чи ногами або змушувати спертися на вас. Якщо їй потрібне відчуття тиску, безпечніше запропонувати самостійно притиснути долоні до колін, обійняти подушку, загорнутися у ковдру або спертися спиною на стіну.

Допомога без дотику

Підтримка може бути цілком тілесною, але без фізичного контакту:

- сісти поруч на комфортній відстані;
- запропонувати воду або знайомий предмет;
- називати факти про теперішню ситуацію;
- допомогти знайти вихід, місце для сидіння або близьку людину;
- разом зробити одну просту дію;
- залишатися на зв'язку, доки стан не стане стабільнішим або не буде залучено професійну допомогу.

Не наполягайте на вправі, якщо людина відмовляється або каже, що їй стає гірше. Повернення відчуття контролю починається з того, що її «ні» залишається чинним навіть у кризовий момент.

Кілька коротких дій, які можна запам'ятати

Якщо довгий алгоритм недоступний, залиште п'ять опор:

- 1. Безпека.** Пройти до укриття і виконувати офіційні інструкції.
- 2. Орієнтація.** Назвати місце, час і те, що відбувається.
- 3. Опора.** Відчутти стопи, спину, сидіння або предмет у руках.
- 4. Одна дія.** Зробити спокійний видих, випити води, змінити положення тіла або назвати три предмети.
- 5. Контакт.** Звернутися до людини поруч або написати тому, кому довіряєте.

Коли саморегуляції недостатньо

Техніки саморегуляції не замінюють медичної, психіатричної або психотерапевтичної допомоги. Варто звернутися до фахівця, якщо флешбеки, панічні стани, відчуття нереальності, надмірне збудження або емоційне оніміння повторюються, посилюються чи помітно впливають на повсякденне життя.

Невідкладна допомога потрібна, якщо людина:

НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА

- втратила свідомість, має судоми, сильний біль у грудях або виражені труднощі з диханням;
- не орієнтується у місці, часі або ситуації, і стан не минає;
- поводить так, що може ненавмисно наразити себе чи інших на небезпеку;
- має намір завдати шкоди собі або іншій людині;
- не може гарантувати власну безпеку.

В Україні у надзвичайній ситуації можна телефонувати за номером **112** або викликати екстрену медичну допомогу за номером **103**.

Саморегуляція під час повітряної тривоги не повинна перетворюватися на ще один іспит. Іноді достатньо відчутти опору, назвати кілька предметів, зробити спокійний видих і попросити когось залишитися поруч. Не для того, щоб заперечити реальну загрозу. А для того, щоб зберегти достатньо контакту із собою та реальністю і діяти безпечніше.

Авторка та адаптація: Марія Фабрічева

Джерела

1. World Health Organization. [Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide](#). 2020.
2. National Center for PTSD. [Coping with Traumatic Stress Reactions](#).
3. National Child Traumatic Stress Network, National Center for PTSD. [Psychological First Aid: Field Operations Guide](#).
4. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. [Як діяти під час сигналу «Повітряна тривога!»](#).
5. Міністерство внутрішніх справ України. [Служба 112: усі екстрені служби за єдиним номером](#).