



ПАМ'ЯТКА: ЯКЩО ВІДКРИВСЯ ЛЮК УНИКНЕННЯ

1. Назви те, що відбувається.

Якщо здається, що життя руйнується, усе втратило сенс, хочеться зникнути або завдати болю собі чи іншій людині, це частіше за все не точне відображення реальності, а **активація старого сценарного рішення**.

Скажи собі: «У мене відкрився люк уникнення, але **я знайду здорове рішення для того, щоб не завдати шкоди собі або іншим**». Назвати свій стан означає зробити перший крок до зупинки автоматичної реакції.

2. Тримай під рукою план екстреної підтримки.

Заздалегідь склади список і тримай його у доступному місці (кишеня, крин у телефоні, пам'ятка у нотатках, наліпка - стикер на екрані комп'ютера):

- куди піти, щоб перебувати в безпеці;
- кому зателефонувати, із зазначенням імен і номерів;
- які дії допомагають стабілізуватися: вода, рух, контакт із холодною поверхнею, дихання, заздалегідь підготовлена послідовність дій;
- чого варто уникати: залишатися на самоті, ізолюватися, читати тригерні новини, вживати алкоголь або інші психоактивні речовини.

3. Не приймай першу хвилю думок за остаточну реальність.

На піку емоційного напруження мислення звужується, а здатність бачити альтернативи тимчасово знижується. Старе сценарне рішення може сприйматися як єдиний можливий вихід, хоча **це не так**.

Нагадай собі: «Це хвиля. Вона мине. Я вже проходжу через це не вперше».

Не ухвалюй незворотних рішень у стані, який змінюється.

4. Нагадай собі, що в тебе вже є альтернатива.

Ти вже створив або створила для себе інший вихід: не через руйнування, а **через звернення по підтримку і турботу про себе**. Вибір може зараз не відчуватися, але він залишається.

У цей момент **важливо** не шукати остаточного рішення, а **стабілізувати стан і відновити здатність бачити альтернативи**.

5. Не залишайся із цим наодинці.

Коли відкривається люк уникнення, здатність ясно мислити може бути обмеженою. Скажи близькій людині прямо: «Мені зараз дуже погано. Поговори зі мною. Побудь поруч».

Звернення по допомогу в кризовому стані не є слабкістю. Це конкретна дія, спрямована на збереження безпеки.

Якщо існує безпосередня загроза життю або ти не впевнений чи не впевнена, що зможеш утриматися від небезпечних дій, негайно звернися до екстреної служби або найближчого відділення невідкладної допомоги.

6. Згадай головне.

Ти маєш право жити - неідеально, з помилками, з паузами, з підтримкою. Біль потребує визнання і допомоги. Навіть коли тобі боляче - Ти маєш право на життя, ти маєш право на підтримку.

План Б - це твій план виживання у період гострого стресу, це твій план підтримки, легалізації твого права на життя. Це заздалегідь підготовлений алгоритм дій на випадок, коли здатність бачити альтернативи тимчасово звужується.

Його мета полягає у збереженні життя та безпеки до стабілізації стану.



Навіть якщо мені буде дуже важко і я не бачитиму вихід з критичної ситуації, я ніколи не нанесу собі та/або іншій людині фізичну шкоду, я не буду навмисне завдавати шкоди собі, своєму фізичному та/або ментальному здоров'ю, я не вдаватимуся до деструктивних методів вирішення проблем, таких, що прямо чи опосередковано несуть у собі загрозу моєму життю та/або іншим людям, можуть завдати шкоди фізичному та або ментальному здоров'ю.

Навіть якщо я не знатиму як мені діяти, я можу взяти паузу, подумати, звернутися за підтримкою до інших людей, попросити поради, а також не приймати жодних рішень стільки, скільки це буде потрібно.

ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ, КОЛИ ВАЖКО

Обирай свої варіанти або доповни власними:

I. Фізичне заспокоєння

- Прийняти теплу ванну або контрастний душ
- Вийти на прогулянку
- Вмитися холодною водою
- Випити склянку води
- Зайнятися спортом
- Згорнутися калачиком
- Лягти спати
- Послухати музику або потанцювати
- Обійняти себе або звернутись по підтримку
- Зателефонувати близькій людині
- Отримати психологічну допомогу

II. Емоційне розрядження

- Закінчити дратівливу розмову
- Висловити гнів: покричати, потопати ногами
- Порвати папір, написати гнівного листа
- Кидати м'яч або папірець у стіну
- Проговорити емоції у голос (напрявлено на об'єкт — стілець, іграшку)

III. Перемикання уваги

- Робити дихальні вправи або тілесну релаксацію
- Струсити тіло, лягти відпочити
- Зайнятися фізичною діяльністю (прибирання, прасування)
- Мити посуд, перебирати речі
- Робити монотонні дії (мішати цукор, перебирати крупу)
- Поплакати

Додатково

- Упорядкувати режим дня та знайти час для відпочинку
- Говорити про свої потреби
- Висловлювати почуття тут і зараз
- Не брати відповідальність за емоції та вчинки інших
- Прояснювати ситуацію замість фантазувати негатив
- Читати перевірені джерела інформації