

Я ЖИВУ В ЧЕХІЇ, АЛЕ ЧАСТИНА МОЄЇ РОДИНИ ЗАЛИШИЛАСЯ В УКРАЇНІ.

Якщо хтось із ваших близьких залишився в Україні, то зрозуміло, що всі ваші думки зараз про них. Ви можете бути перевантажені різними емоціями, будь то страх за своїх близьких або безпорадність з приводу ситуації, що склалася. Ви можете відчувати смуток, провину, гнів і багато іншого. Ці інтенсивні емоції можуть супроводжуватися також безсонними ночами і пов'язаним з ними виснаженням, небажанням їсти або нехтуванням будь-яких інших потреб вашого організму. Але в ті моменти, коли ми хочемо бути підтримкою для інших, наприклад для близьких, котрі залишилися в Україні, ми повинні спочатку піклуватися про самих себе.

ЯК ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ ТАК, АБИ МИ МОГЛИ ПІКЛУВАТИСЯ ПРО ІНШИХ

По можливості, не залишайтеся на самоті в такі моменти. Зверніться до своїх друзів, знайомих, людей, яким довіряєте і з якими можете поділитися своїми бідами або просто бути з ними. Не бійтеся говорити про допомогу, діліться з ними тим, що вам зараз потрібно, відчуваєте, переживаєте. Навіть люди, яких безпосередньо не торкається ситуація в Україні, дуже гостро її сприймають. Багато з них будуть раді, якщо зможуть надати вам якусь допомогу або розраду. І це допоможе їм, якщо вони відчують себе корисними, якщо відчують, що можуть хоча б щось протиставити війні та її наслідкам.

«Мені б дуже допомогло, якби ти зараз міг би бути зі мною».

«Не треба нічого говорити, досить мені, що ти тут зі мною, вислухаєш мене, обіймеш...»

Намагайтеся називати свої емоції, не пригнічуйте їх, висловлюйте їх - кричіть, плачте, діліться ними з людьми, яким довіряєте. Однак ви можете опинитися в ситуації, коли ці емоції переповнюють вас, поглинають - будь то тривога, страх, паніка, безпорадність або будь-які інші емоції. Створіть безпечний простір, в якому ви зможете звернути свою увагу тільки на себе і своє тіло.

Знайдіть кілька хвилин для себе в більш спокійному місці (якщо у вас немає можливості побути повністю на самоті, просто, можливо, ви попросите інших у кімнаті не говорити про вас протягом п'яти хвилин). Сядьте в зручне положення. Зробіть глибокий вдих, а потім повільно видихніть.



Спочатку зосередьтеся на досвіді дотику. Знайдіть у вашому оточенні три предмети, до яких можна доторкнутися. Під час дотику спробуйте повністю відчути поверхню предмета і опишіть його у розумі, наприклад: «... він теплий, м'який і приємний на дотик». Повторіть цю процедуру для двох інших предметів.

Потім перенесіть свою увагу на інший сенс, тобто зір. Зосередьте свій зір поступово на трьох об'єктах, які знаходяться у вашому оточенні, і знову опишіть їх у своєму розумі.

Останній сенс, через який можна спробувати закріпитися в реальності, - це слух. Зрозумійте, які звуки ви чуєте навколо. Знову ж таки, зосередьтеся на трьох різних джерелах звуку і опишіть їх у своєму розумі.

Якщо хочете, можете потім спробувати згадати спогад з минулого, який вам подобається, з якого ви черпаєте силу, яка добре діє на ваше серце. Дослідіть, де в усьому тілі тепло і приємна енергія вилітають з ваших приємних спогадів. Приємні відчуття, теплота та енергія, які приходять з вашого спогаду, є важливою силою, яку ви маєте в житті. Силою, яку ви створили у своєму житті, і, можливо, силою, яку передали вам ваші близькі.

Якщо вам вдалося отримати приємний спогад і приємне відчуття від нього, хоча б трохи відволіктися, спробуйте повернутися до цієї "вправи". Навчіть своє тіло до роботи з цими спогадами, які приносять йому заспокоєння і силу. Поступово ви навчитесь повертатися до відчуття цієї приємної сили навіть протягом дня. Це може допомогти вам керувати складними ситуаціями та долати такі важкі періоди, як наприклад цей.

Якщо приємне відчуття створити не вдалося, наступного разу ви можете закінчити "вправу" після поступового залучення всіх органів чуття.

Якщо ви відчуваєте занепокоєння, ви також можете спробувати наступні вправи кілька разів протягом дня:

1. Спробуйте оцінити ступінь свого стресу за шкалою від 1 до 10 (10 - це максимально можливий рівень стресу).
2. Добре вдихніть = глибокий вдих через ніс, видих через рот.
3. Обережно нахиліть голову вперед, куди дозволяє шия; потім назад; з одного боку; з іншого боку, і поверніть її назад у звичне положення.
4. Підніміть одну руку над головою і добре струсіть її, ніби ви хочете витягнути з неї всю напругу; опустіть руку назад до тіла і повторіть те ж саме з іншою рукою.
5. Встаньте і добре струсніть одну ногу, а потім іншу.
6. Якщо ви відчуваєте себе смішно, просто посміхніться цьому.
7. Вправляйтеся і постарайтеся зосередити увагу на тому, як ваші стопи торкаються землі.
8. Тримайте голову прямо, ногами тисніть у землю.
9. Дозвольте собі посміхнутися, тільки злегка.



10. Струсіть руки.
11. Вільно нахиліться, ноги залиште витягнутими, рукам дозвольте вільно впасти.
12. Вправляйтеся і знову спробуйте оцінити ступінь вашого стресу за шкалою від 1 до 10.

Якщо ви володієте англійською, YouTube-канал Therapy in a Nutshell також може бути корисним для вас, пропонуючи багато порад щодо роботи зі стресом, тривогою та іншими емоціями: <https://bit.ly/3pPhke3>

ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

Можливо, ви стикаєтеся з почуттям провини, що ви не в Україні зі своїми близькими, ви не можете їх захистити, ви не боретесь. Почуття провини, яке може виникнути у вас, рівнозначне несправедливим наслідкам війни, як і будь-яке інше беззаконня, яке спричиняє війна. Майте на увазі, що для ваших близьких в Україні усвідомлення того, що ви перебуваєте в безпеці, буде також полегшенням або мотивацією триматися надалі. У той же час, ви можете бути дуже корисні тут, в Чеській Республіці.

Наприклад, якщо ви володієте і чеською, і українською мовами, то можете бути посередником у взаємному спілкуванні чехів і українців, які приїжджають до країни. Варіантів, як допомогти, безліч, і, можливо, саме активна допомога може бути засобом подолання почуття провини. У перші дні війни ми могли спостерігати величезну хвилю солідарності, але в таких надзвичайних ситуаціях потрібна якісна координація і, відповідно, організована допомога. Зручною розв'язкою, де запропонувати свою допомогу, може стати сайт nasiukrajinci.cz, який створено Міністерством внутрішніх справ. Тут же доступний розділ «Я з України», де зібрана істотна інформація для новоприбулих громадян України.



Можливо, зараз у вас немає думок про сон, їжу або відпочинок, але спробуйте не забувати про потреби свого організму. Створіть розпорядок дня. Визначте час для сну, їжі та хоча б короткої прогулянки або занять спортом і дотримуйтесь установленого режиму дня. До рутини спробуйте себе примусити чи заохотити. Якщо ваші фізіологічні потреби задовольняються, ви працюватимете краще, і ви зможете бути тут і допомогати іншим.



Може статися так, що в деяких ситуаціях ви можете не відчувати достатньо підтримки зі свого оточення. Можуть бути моменти, в яких вам потрібно буде поговорити про свої думки і емоції з кимось неупередженим, хто навчений для такої роботи. Багато хто з експертів зараз пропонують безкоштовну психологічну допомогу та терапію, наприклад, тут: <https://bit.ly/3M5d4jS>.

Якщо ваші близькі вирішили залишитися в Україні добровільно або обставини не дозволили їм виїхати, якщо це можливо, залишайтеся з ними на зв'язку. Запропонуйте їм безпечний простір для вираження своїх емоцій, підтримайте їх у спільному доступі, покажіть їм, що ви тут для них.

– Якщо тобі треба, спокійно плач, скаржися, я тут для тебе.

Ви також можете передати їм актуальну інформацію, наприклад, розповісти дітям казку або пограти з ними в гру.

Не забувайте, що якщо ви підтримуєте своїх близьких в Україні, то це абсолютна необхідність, щоб хтось інший був тут для вас. Від вас залежить, чи буде це близька людина або досвідчений експерт. Але це абсолютно необхідно, щоб хтось робив це для вас. Щоб ваші близькі з України не боялися вам довіряти, вони повинні бути впевнені, що ви дбаєте про себе.



Якщо ваші близькі з України мають доступ до Інтернету, то послугами фахівців (в онлайн-формі) можуть скористатися і вони. Експертів можна знайти, наприклад, за цим посиланням: <https://bit.ly/3C1QhRe>

НАМАГАЙТЕСЯ НЕ УЗАГАЛЬНЮВАТИ

Поточна ситуація, без сумніву, дуже складна для вас, і ви можете легко перекинути свій гнів на усіх росіян. У ситуації величезного навантаження тенденція до застосування принципу колективної провини є зрозумілою, але все ж невірною. Війна завдає досить багато шкоди. Не дозволяйте їй встромити клин між вами і росіянами, які не згодні з Путіним і не винні в його діях. У світі є росіяни, які не згодні з владою Путіна. Деякі сміливі проти війни навіть протестують і відкрито виступають, хоча цим піддаються великому ризику. Також пояснюйте своїм дітям, що росіяни не несуть колективної провини за війну. Зокрема багато росіян в Чехії гостро засуджують війну та допомагають українцям.

Але цілком можливо, що у нинішній напруженій ситуації вам не завжди вдасться себе скорегувати, і ви винуватите у війні та воєнних злочинах усіх росіян. Не звинувачуйте себе в цьому, але як тільки вам вдасться «охолодитися», поверніться до ситуації і поясніть її своїм дітям.

"Знаєш, я іноді кажу те, що не маю на увазі, тому що я дуже засмучений/злий. Я хочу, щоб ти знав, що в цій війні, яка зараз відбувається, винен Путін та його влада. Багато росіян поїхали з Росії, тому що вони не згодні з такою політикою. Серед них є різні люди, багато з них дуже хороші, багато з них засмучені, що їх уряд завдає нам шкоди, а деякі також бояться свого уряду і бояться за свої сім'ї, як ми. Багато росіян проти війни і сміливо протестують, хоча за це можуть бути заарештовані. В Європі зараз живуть багато протестуючих росіян, які підтримують Україну та допомагають нам».

Можливо, ви відчуваєте гнів не тільки по відношенню до Путіна, але і по відношенню до держав Заходу. Ви можете подумати, що вони повинні були

реагувати більш оперативно або жорстко, або ви просто цінуєте іншу форму допомоги, ніж та, яку ці держави можуть вам надати. Цілком зрозуміло, якщо так сприймати. Ситуація серйозна, і тепер ви можете сприймати багато речей більш інтенсивно і по-різному. Емоції добре не утримувати в собі, але проживати їх.

Якщо вам стане від цього краще, то з задоволенням нарікайте на Путіна, на життя, несправедливість, на Захід, на Росію. Якщо це вам допоможе, кричіть вголос або скажіть тільки собі, що вас дратує, але і що ви хочете і потребуєте, наприклад: «Я хотів би, щоб інші держави бачили/розуміли/робили...».

Коли пройде найбільша хвиля емоцій, спробуйте ще раз усвідомити, що стратегічні і політичні рішення знаходяться в руках керівництва країн або вищих наднаціональних органів. Вплив окремих осіб на ці рішення дійсно мінімальний. За рішення держави не можна звинувачувати своїх громадян. Вони звичайні люди, які мають дуже обмежений вплив на прийняття рішень у своїй країні.