



ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД В УМОВАХ ВІЙНИ

з українськими психологами

- ◆ Переживання травматичного досвіду, пов'язаного з війною, суттєво впливає на якість життя кожного українця, де б він не був.
- ◆ Психічне здоров'я надзвичайно важливо під час війни. Багато відчувають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу і паніку.
- ◆ У цей важкий час потрібно підтримати себе, рідних і близьких. Це життєво необхідно для збереження здоров'я - фізичного і психологічного.



На даний момент існують ефективні інструменти психологічної допомоги, які допоможуть впоратися з такими завданнями:

- ◆ Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни (ПТСР)
- ◆ Як боротися з втомою
- ◆ Як впоратися з панікою та тривогою
- ◆ Як боротися з апатією
- ◆ Як підтримувати близькі стосунки
- ◆ Як позбутися почуття провини
- ◆ Як пережити втрату близької людини чи родича
- ◆ Адаптація після вимушеної зміни місця проживання

Деякі інструменти психологічної допомоги:

• EMDR

коротка терапія, яка використовує прості рухи очей для зменшення негативних спогадів, негативних емоцій, почуттів після травматичного стресу та інших проблем. Це позитивно впливає на спогади. Пам'ять не зникає, але вона змушує думки втрачати свою емоційну інтенсивність, тому вони стають менш руйнівними. Основна перевага EMDR полягає в тому, що результати є миттєвими та відчутними, і немає потреби говорити про проблему або навіть зовсім не потрібно.

• Арт

терапія допомагає розвантажити нервову систему, заспокоїтися і знайти внутрішню підтримку, допомагає знайти рішення і візуалізувати емоційний стан.

• Психологічна підтримка

допомагає відновити відчуття контролю над життям у мінливих умовах, адаптуватися до нового середовища, зміцнити та стабілізувати стан допомагає знайти рішення і візуалізувати емоційний стан.

Зараз є багато болю, але він може зменшитися, якщо не залишатися разом із нею наодинці. Подбайте про себе – поверніть собі свою силу та опору!

Зв'яжіться з нами для психологічної підтримки!