

# ТЕХНІКИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ В ЕМОЦІЙНО ВАЖКИХ МОМЕНТАХ

Якщо ви тримаєте цей матеріал у руках, ви, напевно, потребуєте надання нашої допомоги у вашому житті. Не залишайтеся на самоті в ці моменти. Ми, психологи з громадського об'єднання ІРСко, хочемо надати вам підтримку, підбадьорення та рекомендації, які можуть вам допомогти

Якщо ви не знайшли в цьому матеріалі те, що вам потрібно, ви також можете зв'язатися з нами на наших гарячих лініях – **Кризовій гарячій лінії (безперервно – безкоштовно – анонімно 0800 500 888 та [www.krizovalinkapomoci.com](http://www.krizovalinkapomoci.com)) та ІРСко.sk, куди наші колеги привезуть вас інші конкретні рекомендації.**

## ЇЖА І НАПОЇ

Природно, що зараз вам не хочеться їсти та пити, але, як і сон, їжа дає енергію. Намагайтеся їсти протягом дня невеликими порціями, навіть якщо це всього кілька столових ложок супу 4 рази на день. Пийте багато рідини протягом дня. Хоча їжа і сон можуть здатися неймовірно важкими, спробуйте.

## РУХ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ

Намагайтеся протягом дня займатися фізичною активністю та рухом. Будь-який вид фізичної активності, який ви можете зробити, може допомогти зняти стрес у вашому тілі та очистити вашу голову. Фізична активність також впливає на ваш сон, який вам так потрібен. Він може бути довшим або якісним завдяки фізичним навантаженням.

Ми хочемо, щоб ви знали, що зараз є ДОПОМОГА. Ви не самотні в тому, що переживаєте.

**Також для вас є електронна пошта [ukrajina@iprsko.sk](mailto:ukrajina@iprsko.sk)**

## ЯК НАША ДУША ГОВОРІТЬ ЧЕРЕЗ ТІЛО

Те, що ви відчуваєте, є «звичайною реакцією на ненормальну ситуацію», і ми хочемо бути принаймні настільки близько до вас і дати вам кілька корисних рекомендацій, як подбати про себе зараз, набратися нових сил і підготуватися до наступних моментів, годин і днів.

## СОН І ВІДПОЧИНОК

Ваше тіло потребує сну, регенерації та нових сил, щоб витримати цю важку ситуацію. Сон є одним з найефективніших видів отримання енергії. З досвіду ми знаємо, що люди, як правило, дуже виснажені, втомлені і хочуть спати, але це не так просто. Якщо ви не можете спати вночі, тому що відчуваєте нервозність, напруженість, бачите погані сни чи страх, знайдіть місце для відпочинку та побалуйте себе моментом протягом дня, коли ви ляжете і спробуйте поспати чи відпочити хоча б кілька разів. хвилин. Навіть такі короткі миті корисні для організму і таким чином отримують необхідну енергію та розслаблення.

Тому ми віримо, що тут ви знайдете корисні рекомендації, інформацію, рекомендації та підбадьорення.

Ми хочемо, щоб ви провели цей період якнайкраще.

## ГІГІЄНА

Підтримуйте свої гігієнічні звички - відвідування туалету, душу, чищення волосся та зубів, розчісування та переодягання з піжами на інший одяг. Дуже важливо дотримуватися цих ритуалів і не втрачати контакт зі своїм тілом.

Ми пропонуємо вам кілька видів **дихальних вправ:**

- **7/11** - 7 секунд дихання і 11 секунд дихання.
- **Дихання 4-7-8:** вдихніть на 4 секунди, затримайте дихання на 7 секунд і видихніть на 8 секунд, повторюючи все три рази.

## БЕЗ АЛКОГОЛЮ ТА НАРКОТИКІВ

Алкоголь, наркотики та ліки без консультації лікаря на даний момент не є рішенням, вони приносять короточасний і неефективний ефект, який відтягує та погіршує ситуацію та ваше емоційне переживання. Вони не приносять розслаблення, лише придушення емоцій. Якщо вам важко заснути, зверніться за допомогою до лікаря.

## БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР

Знайдіть собі безпечний простір, створіть свій притулок, де ви можете бути зі своїми думками так, як вам потрібно в даний момент. Нічого страшного, що вам потрібно кілька хвилин для себе і відпочити від того, що відбувається навколо вас. Приділяйте стільки часу, скільки вам потрібно, у вашій безпечній зоні, тому що ви краще знаєте, що допоможе вам впоратися з цією складною ситуацією.

## ВИКИД НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ

Ваші емоції можуть бути дуже різноманітними та інтенсивними, ви навіть можете виявити, що в даний момент не контролюєте їх. Природно, що ви відчуваєте страх, гнів, розпач і смуток. Надзвичайно важливо, щоб ви знайшли спосіб розслабитися і висловити свої емоції, наприклад, розмовляючи з оточуючими людьми або експертами, записуючи думки або навіть кричачи чи плачучи. Все, що допоможе вам розслабити їх.

## Сміх

Це нормально сміятися. Сміх може так само очищати, як і плач. Сміх не тільки допомагає зняти напругу та емоції, але й допомагає відновити нормальне життя.

**ПРОСИТИ ДОПОМОГИ  
– НЕ ГАНЬБА  
І НЕ СЛАБКІСТЬ.**

## ПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ

- **Лікар загальної практики** – повідомте лікаря, що зараз у вас важкий період. Він також може бути корисним і корисним для вас зараз.
- **Психологічна допомога** – цілком нормально звернутися за допомогою до психолога, з яким ви матимете підтримку і супроводжуватиме вас протягом цього періоду. Також нормально, якщо ви скористаєтеся довідкою на анонімній гарячій лінії – **Кризовій лінії** (безкоштовно – анонімно – без перерви 0800 500 888).

## СТАБІЛІЗАЦІЙНЕ ПОЛОЖЕННЯ І ДИХАННЯ

Протягом дня можуть виникнути ситуації, які можуть викликати у вас різні почуття, а також реакції на них. Якщо ви відчуваєте тривогу, паніку, не спите або відчуваєте, що ви не можете впоратися в даний момент, спробуйте стабілізувати позицію та дихайте. Сядьте на підлогу і притуліться до стіни, щоб відчути, що під вами і позаду вас знаходиться щось тверде, на що ви можете фізично спертися. Зосередьте свою увагу на одній точці, зосередьтеся на ній і на своєму диханні. Вдих і видих повільно - вдих через ніс і видих через рот.

Не залишайтеся наодинці зі своїми почуттями, поговоріть про них з тим, кому довіряєте. Якщо ви відчуваєте, що зараз у вашому районі нікого немає, є гаряча лінія. Гаразд, що зараз ви робите те, що можете на роботі чи вдома, адже ви робите максимум.

## НЕ ЗВИНУВАЧУЙТЕ СЕБЕ

Вам може здатися, що ви зробили щось інше, щоб запобігти цій ситуації. Запитання та ідеї «А що якби...? Якщо я...» Природно, що ми дивимося на ситуацію по-іншому і думаємо, що б ми зробили по-іншому або змінили того дня. Те, що сталося, це трагедія, і тому ви не несете за це відповідальності. Не звинувачуйте себе в тому, на що не можете вплинути і змінити. Постарайтеся не звинувачувати себе, будьте добрими до себе та інших, обіймайте, щоб почуватися в безпеці та позбутися стресу. Кожен по-різному ставиться до криз і горя, і це нормально.

З нашого досвіду ми вважаємо, що прохання про допомогу справді вимагає багато сил і неймовірної сміливості. Іноді тягар, який принесе нам життя, є занадто важким, і цілком нормально розповісти комусь про це, і це допоможе нам нести і зменшити тягар на деякий час.

## #ДОПОМОГА\_Є

Допомога існує і навіть у цей момент доступний [ukrajina@ipcko.sk](mailto:ukrajina@ipcko.sk)