

30.08.2022

Повномасштабна війна. Як правлінню ОСББ зберегти власне психічне здоров'я та допомогти іншим

Оглядова тема

Війна всередині нас

Що відбувається з нами?

Як змінюємося ми під час війни?

Як зберегти власне психічне здоров'я та допомогти іншим?



Війна є надзвичайним психологічним викликом для людини

Згадайте, як війна почалася особисто для вас?

- шок від перших вибухів
- тваринні реакції - бігти або ховатися
- гарячкове перебирання варіантів майбутнього
- обмежене планування
- несприйняття реальності
- дезорієнтація
- паніка
- коливання настрою від ейфорії до депресивних станів

Коливання настрою під час війни

ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



Наші стани, емоції і відчуття

- безсоння
- прихована тривога
- апатія
- безсилля
- панічні атаки
- депресія
- злість
- жага помсти
- провина
- сором
- ненависть
- злорадство

Люди навіть не осмислюють своїх відчуттів, не можуть їх точно назвати

Сприйняття часу

- Людина не помічає час
- Час стиснувся, перетворився в один нескінченний “день бабака”
- Майбутнє лякає своєю невизначеністю
- Стійке бажання повернутися в довоєнне минуле, щоб все було, як раніше
- Усвідомлення того, що “як раніше”
- Розум втрачає зв'язок з часом



Мета ворога - дезорієнтувати, налякати, зародити зневіру

Психологічна війна - це атака на ідентичність кожного.

Базові питання ідентичності:

- Хто я?
- Яка моя функція?
- Яке моє місце у всьому, що коїться?
- Що я маю робити?

Особливо вразливою є ідентичність цивільних осіб.

На психологічному “фронті” треба також чинити опір ворогу.

***Наші душевні стани впливають на наше подальше життя,
психічне здоров'я та здатність перемогти у війні.***

Як захиститися?

- Поставити зовнішній світ на паузу і спробувати почути себе, свій стан.
- Визначити та назвати те, що ви відчуваєте.
- Далі “продихати” й осмислити всі відчуття, всі стани по черзі, від самого сильного до майже невловимого. Для цього треба подивитись на ситуацію відсторонено.

Дуже важливо подивитись на ситуацію **очима стороннього спостерігача**, знайти такий кут зору, при якому ви **переосмислюєте ситуацію, відчуваєте прилив фізичних сил та внутрішній сильний дух.**

Гумор є зброєю душі у боротьбі за самозбереження

Гумор здатний створити для людини певну дистанцію між нею самою та складною ситуацією, поставити її над тим, що відбувається.



Значення внутрішньої сили

Відсторонення від ситуації - необхідна, але недостатня умова.

Чому так важливо набувати і відчувати внутрішню силу?

Віктор Франкл помітив таку закономірність: найбільші шанси вижити в надзвичайних стресових умовах виявлялися в людей з міцним духом, тоді як міцне здоров'я мало другорядне значення.



*Австрійський психіатр,
психолог і невролог
Віктор Франкл*

Психологічні реакції на стресові події

Алгоритм психологічних реакцій людей на кошмар концтабору (за В.Франклом).

- чорний гумор
- відсторонений погляд на власну долю як спроба впоратися з шоком
- апатія
- внутрішнє отупіння від постійної близькості смерті



Для багатьох виявилось неможливо зберегти в умовах концтабору **надію** та **жвавість сприйняття реальності**.

Висновок: Значення мають не наші страхи і наша тривожність, а те, як ми до них ставимось.

“У людини можна відібрати все, крім одного: останньої свободи людини — вибирати власне ставлення до будь-яких обставин, вибирати власний шлях”.

“Людина може втратити все раптово. Останнє, що в нього залишається — свобода вибирати, як поводитись навіть у найжахливіших обставинах”

В.Франкл



Де ж набути силу духу?

В.Франкл: прагнення знайти сенс життя є головною мотиваційною силою в людині.

У світі не існує більш дієвої допомоги для виживання навіть у найжахливіших умовах, ніж знання, що твоє життя має сенс.

*"Смысл должен
быть найден,
но не может
быть создан"*

Виктор
Франкл



Значення сенсу життя

Усвідомлення відповідальності перед іншою людиною або перед незакінченою роботою визначає ставлення людини до свого життя.

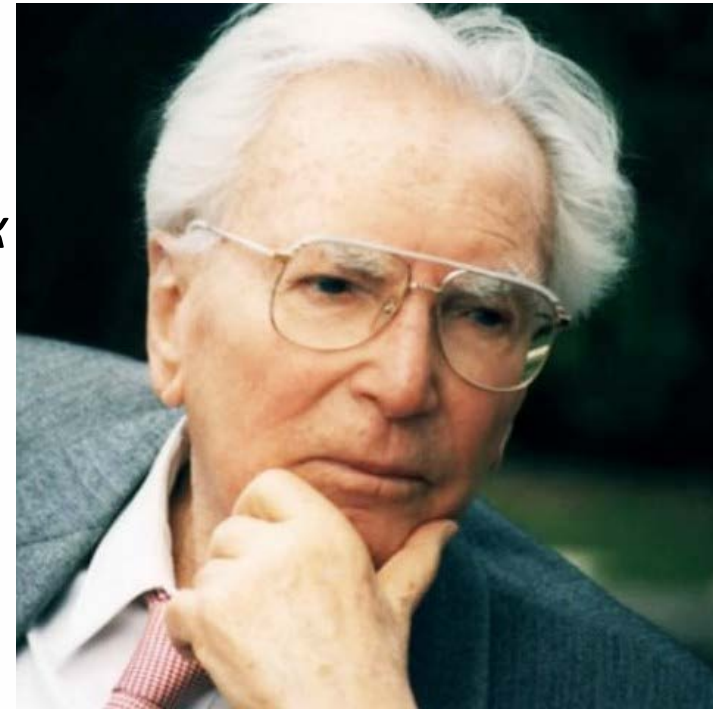
Відповідь на запитання **“навіщо я живу?”** важливіша за відповідь на запитання **“як я живу?”**

Якщо людина знає, **“навіщо”** їй жити, вона буде здатна винести майже будь-яке **“як”**.

Подолання депресії полягає у пошуку та реалізації особистого сенсу життя.

Не ставте собі за мету успіх: чим більше ви будете прагнути до нього, зробивши його своєю метою, тим вірніше ви його пропустите. Успіху, як і щастя, не можна досягати. Він приходить потім лише як незапланований результат відданості справі, більш значній, ніж ти сам.

В.Франкл



Як “не здатися”?

Спостереження за в'язнями концтабору:

- Першими здалися ті, хто вважав, що цей жах ненадовго.
- Другими - ті, хто втратив надію, хто думав, що це надовго або назавжди.
- Вижили ті, хто не задавав собі такі запитання, а максимально завантажував себе повсякденними справами, концентрувався на тій стороні життя, яку здатен контролювати.

Дуже корисні поради:

- Не сподіватися на швидке закінчення війни;
- не сумувати, що війна надовго;
- жити сьогоднішнім;
- дбати про себе та інших;
- намагатися не бути комусь тягарем;
- бути відданим справі свого життя;
- робити все, що можеш для перемоги.

Нехай краще перемога стане для нас несподіванкою, ніж доведуть до відчаю пусті очікування.

Не чекати закінчення війни, а навчитися працювати й жити в усьому цьому.

Не втратити жвавість сприйняття реальності

Навіть якщо захід сонця виявиться для тебе останнім, і ти спостерігаєш за ним з табірного кошмару, їм все одно можна насолодитися.



Життя варте того, щоб його прожити, навіть якщо воно наповнене тяготами та стражданнями – хоча б заради спогадів про один прекрасний захід сонця та надії на інший.

- Життя не обіцяє людині світле майбутнє, але в кожний конкретний момент потрібно знаходити заради чого жити.
- Не варто даремно сподіватися, що надалі всі негаразди залишаться позаду – треба ще й робити все, щоб так і сталося.
- ***“Щастя подібне до метелика. Чим більше ловиш його, тим більше воно вислизає. Але якщо ви перенесете свою увагу на інші речі, воно прийде і тихенько сяде вам на плече”*** (Віктор Франкл).

Ознаки хронічної перевтоми

- відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції
- неуважність та погіршення концентрації
- погіршення пам'яті
- уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення
- зниження цікавості до роботи
- підвищена дратівливість
- нервозність
- порушення сну
- постійна сонливість
- підвищення тиску та частоти пульсу
- головний біль
- зниження апетиту
- емоційна спустошеність



Як впоратися із хронічною первтомою



- Повноцінний сон.
- Обмеження інформаційного шуму.
- Регулярне харчування.
- Регулярне фізичне навантаження.
- Підтримуйте звичну рутину, звички, слідкуйте за особистою гігієною.
- Зміна діяльності.
- Визначення пріоритетів.
- Доброзичливі взаємини з людьми.
- Фізичний контакт.
- Оптимізм та почуття гумору.
- Вдячність долі, залишатися живим і здоровим – це вже багато.
- Не призначайте дат кінця війни, налаштуйтеся “грати в довгу”.
- Згадайте, у чому сенс вашого життя.
- Будуйте плани на майбутнє.
- Професійна допомога.

Паніка і панічні атаки

Паніка – це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги.

- Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки.
- Є бажання бігти або забитися в куток.
- У такому стані ми найбільш вразливі.



Панічна атака - сильний раптовий напад страху, який розвивається на фоні безпечної ситуації, супроводжується розгубленістю, тремтінням кінцівок, неможливістю зробити ані вдих, ані видих, запамороченням, відчуттям серцевого нападу, що наближається.

Симптоми паніки

- серцебиття, прискорений пульс, пітливість
- озноб, тремор
- відчуття нестачі повітря, задишка
- біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки
- нудота, біль або “вузол” в животі, запаморочення
- відчуття відчуження, нереальності світу
- страх здійснити неконтрольований вчинок
- гострий страх неминучої смерті
- відчуття оніміння або поколювання в кінцівках
- безсоння



Як впоратися з панікою



- Седативні дихальні техніки:
 - 1) “3-7-8”: 3 с на вдих, 7 с – на затримання повітря і 8 с на вихід;
 - 2) ляжте та покладіть руки на живіт, та робіть глибокі вдохи та короткі видихи, контролюйте дихання;
 - 3) використовуйте квадратне дихання. Знайдіть у приміщенні щось квадратне . Зафіксуйте погляд на одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом. Повторіть кілька разів.
 - 4) “заземліться”; станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте.
- Поверніться до відчуття тіла; відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйте на якомусь звуці, на запаху.
- Робіть самомасаж; торкайтесь тіла, прохлопайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні; оживляйте залякле тіло.

Як впоратися з панікою

- напружтесь; займіть не зручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м'язи тіла, залишайтеся в такій позі якнайдовше
- дайте вихід емоціям; плачте, співайте
- використайте різкі запахи – спирт, цитрусові тощо
- вмийтесь холодною водою
- спрямуйте паніку у безпечні дії; якщо вам хочеться бігти — біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток — забийтеся в куток
- не вживайте алкоголь
- приймайте рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник);
- не використовуйте рецептурних препаратів без консультації лікаря;
- якщо це хтось інший, а не ви — огорніть людину теплою ковдрою, дайте тепле питво, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звуть.

Апатія

Апатія – закономірний “хімічний” відкат після сплеску гормонів стресу.

Методи подолання апатії:

- дійте; виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати
- дотримуйтесь щоденної рутини; регулярне харчування, гігієна, розминка
- робить щось руками; наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку
- плануйте свої задачі на день; нехай їх буде небагато, але намагайтесь виконати їх будь-що
- обмежте доступ інформації; читання новин треба обмежити до декількох коротких періодів на день
- залучайте близьких та знайомих до спільної роботи



Як зберегти близькі стосунки

- спрямовуйте негативні емоції, які виникають, не на близьких, а на зовнішнього ворога
- завантажте себе роботою, допомогою іншим
- дайте вихід емоціям; кричіть, співайте, плачте
- рухайтесь, танцюйте, робіть розминку, ходіть пішки
- обіймайтесь
- тримайте контакт, запитуйте, як справи, дзвоніть і пишіть
- пропонуйте свою допомогу
- приготуйте страву разом і неспішно поїжте
- зберігайте ритуали мирного життя, наскільки це можливо в поточних умовах: читайте книжки, сервірувати стіл, організовуйте спільне чаювання.

Як “потоваришувати” зі Смертю

Поховальний музей (Вена)



- Життя в умовах невизначеності потребує усвідомленого ставлення до смерті як до “тої, хто постійно стоїть за твоїм плечем”.
- Більшість людей воліє жити в рожевому самообмані, не згадуючи про смерть. Проте багато культурних традицій з дитинства привчають людей усвідомлювати смерть як невід’ємну складову життя.

Маранасаті - буддійська практика усвідомлення смерті

Усвідомлення смерті - звичайна практика в буддійських монастирях, обов'язкова для тих, хто оволодіває бойовими мистецтвами.

- В маранасаті використовуються різні техніки візуалізації та споглядання смерті для медитації та роздумів про її природу.

Культивування маранасаті сприяє **правильним зусиллям**, а також допомагає розвивати **почуття духовної невідкладності** та **зречення** від того, що не потрібне.

Ця практика дає людині духовну силу та емоційну рівноваженість в стресових умовах.

Шоківі травми війни

Шокова травма - це стан (переживання), що супроводжується відчуттям хаосу, втраченості, гіркоти зради та болю дезінтеграції.

Шокова травма та Посттравматичний Стресовий Розлад (ПТСР) проявляється у підвищеній пильності, флешбеках, безсонні чи нав'язливому мисленні, пов'язаному з травмуючими подіями.

Людина не може справлятися з високими рівнями енергії досвіду, що травмував.



Що може зробити правління ОСББ, щоб дати співвласникам відчуття захищеності та надії?

Війна є надзвичайним психологічним випробуванням для спільнот і колективів.

Війна – це не тільки нові умови, виклики, а й (увага!) нові можливості.

Мета для ОСББ: не втратити себе як дієву організацію, а навпаки, перетворити енергію війни на благо, укріпити добросусідство та вийти з війни оновленим і сильним, як птах Фенікс з вогню та попелу.



Потенціал спільнот в умовах війни - надзвичайно високий

- поширювати правдиву інформацію
- допомагати одне одному онлайн і офлайн
- тримати зв'язок
- м'яко переконувати
- підбадьорювати
- жартувати
- берегти себе і інших
- турбуватися про спільне виживання
- допомагати тим, хто цього потребує
- дозволити людині в стресовому стані вилаятися, викричатися, не беручи образи на себе

**Підтримка інших - і є саме те, що наповнює смислом життя,
дарує радість і бажання діяти.**

Війна – час відповідального лідерства і сильний поштовх до єднання

Правління ОСББ має вміло використати цю ситуацію:

- для укріплення і розширення громадського активу будинку;
- для ширшого залучення співвласників до генерації загальних рішень;
- для розвитку добросусідських відносин не тільки на рівні толерантності і поваги, а й на рівні співпраці для досягнення спільних благ.



Сильні ОСББ об'єднані цінностями

Відповідальність, ініціативність, взаємопідтримка, доброчесність, командний дух - ці чесноти спонукають іти вперед і досягати мети.

Важливо об'єднувати людей навколо добрих справ. Це надихає і додає сил.

Немає неважливої роботи, немає неважливих людей.

Усі та кожен здатні і можуть докластися до спільних справ на укріплення нашої здатності чинити опір ворогу.

**Важкі часи народжують сильних людей.
Гартуймося та Гуртуймося!
Разом ми - непереможні!**



Дякую за увагу!