

Психологическая помощь в период кризиса

Советы в обращении с войной в Украине

Война в Украине ставит сейчас многих людей в психическое чрезвычайное положение. Если людям приходится сталкиваться с ситуациями, в которых они узнают, что их собственная жизнь, либо жизнь кого-нибудь другого находится в опасности, в виде реакции у них могут быть вызваны нагрузки, которые отрицательно сказываются на повседневной жизни. И даже если человек выстоял в подобной жизненной ситуации,

либо непосредственная угроза собственной жизни отсутствует, образы в голове, страх, перегрузка, потери, траур, ярость, ... остаются. С целью оказания Вам в этой чрезвычайной ситуации лучшей возможной помощи Профессиональное сообщество психологов Австрии (BÖP) составило этот информационный лист, опираясь на актуальный экономический опыт психологии чрезвычайных ситуаций.



1. Как я себя чувствую в ситуации?

Составьте для себя осознанный обзор актуальной ситуации. Каким Вы видите положение вещей? **Какие чувства у Вас вызывает это положение?** Возможно, это страх или ярость, или другое ощущение? Если Вы определяете и называете отягощающие и неприятные чувства, то они менее опасны, и Вы можете несколько отстраниться от них. Попробуйте, например, изложить их на бумаге, чтобы упорядочить этот хаос чувств. Иногда может прийти на помощь обработать чувства креативным путем или выпустить их в спорте.



2. Какие у меня есть источники силы и ресурсы?

Обдумайте, что Вам раньше помогало в тяжелых ситуациях? Какое поведение в прошлом неизменно помогало Вам справиться с испытаниями? Оставайтесь **на связи со своими друзьями, а также с семьей и обсуждайте с ними пережитые события.** Занимайтесь деятельностью, которая всегда доставляла Вам удовольствие и которая Вас отвлекает: спортом, креативной деятельностью или времяпровождением на природе. Сохраняйте **физическую активность** и используйте свои сильные стороны, таланты и умения в качестве источников энергии. Попробуйте активно найти положительные стратегии, которые можно применить уже сейчас и избегайте алкоголя и других психотропных веществ.



3. Каким образом я могу перебороть бессилие?

Придерживайтесь **ежедневной структуры** и заботьтесь о себе, насколько это возможно. Структурированность быта дает опору, она помогает сориентироваться и приносит ощущение безопасности. Обратите внимание, например, на регулярные часы приема пищи и сна, попробуйте добавить ежедневное движение на свежем воздухе и составляйте для себя план на каждый день. Люди, которых война в Украине на данный момент не коснулась непосредственно, также часто ощущают бессилие, становясь свидетелями ужасающих событий. Подумайте также и Вы, какие конкретные действия Вы сейчас можете выполнить, чтобы защитить себя. Надлежаще заботьтесь о себе, а в случае необходимости – принимайте помощь. Возможно, для Вас является необходимостью и **поддерживать тех, кто пострадал прямым образом**. Многие люди делают пожертвования в виде денег или важных лекарственных препаратов, а также других необходимых вещей. Кто-то предлагает ночлег или занимается волонтерством. Ощущение сообщества, единения и принадлежности может особым образом придать сил в это время



4. Какую информацию я использую?

Потребляйте средства информации осознано и избегайте волнительных или неправдивых сообщений. Используйте только **проверенную информацию с официальных источников** и ограничьте время ознакомления с отягощающими новостями. Факты помогают успокоить переполняющие чувства. Серьезная и четкая информация дает уверенность и ориентированность.



5. Что я могу сделать, если мне станет не под силу?

Не оставайтесь со своими заботами и страхами наедине и **обращайтесь за профессиональной помощью!** Клинические психологи, которые специализируются на психологии чрезвычайных ситуаций, - это специалисты в подобных экстремальных ситуациях, которые будут рады Вам помочь в преодолении трудностей. Обращайтесь на кризисные горячие линии, такие, как линия помощи BÖP (с понедельника по четверг: с 9 до 13 часов; 01/504 8000, helpline@psychologiehilft.at), или непосредственно к клиническим психологам (найти можно по ссылке www.psychnet.at). Эксперты окажут Вам поддержку, чтобы как можно лучше преодолеть кризисную ситуацию.

Линия помощи 01/504 8000, helpline@psychologiehilft.at

Консультационные услуги Профессионального сообщества психологов Австрии оказывают помощь быстро и компетентно.

Psychnet – поиск психологов

Psychnet – это поисковая онлайн система для психологических услуг по всей Австрии. Психологов, которые проконсультируют Вас по телефону, в режиме видео-конференции или, в неотложных случаях этой чрезвычайной ситуации, и лично, Вы найдете на www.psychnet.at.