



Памятка
**КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ
В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ**

✓ Держаться за то, что осталось привычным.

Задача взрослых в критической ситуации — стабилизировать чувства. Важно понимать, что все они нормальные, их нельзя просто отключить, запретить им быть. Нужно делиться ими, получать поддержку, утешение. С другой стороны — побыстрее разбираться с той ситуацией, в которой вы оказались, понять, что происходит. И это надо делать одновременно, в этом сложность.

Как себе помочь в ситуации нестабильности? Понимая, что ничего не останется прежним, выбрать то, что может остаться в нашей жизни. Держаться за это — то, что остается, противостоит хаосу и сохраняет порядок. Дети все равно должны получать еду, сказку на ночь. Если есть возможность — поддерживать физическую активность, регулярное питание. Прежде всего, привести в порядок быт. По возможности сделать запасы того, что вам важно — лекарства, памперсы хорошие, что-то еще. Подумать, что еще может

понадобиться. Мы не всегда можем планировать далеко, но спланировать вашу жизнь хотя бы на ближайшую перспективу можно в разных вариантах. Писать списки дел.

Например, если вы каждый день гуляли с собакой — продолжайте гулять. Что бы ни происходило в мире — пусть подождет, сейчас я гуляю с собакой. И это то, что позволяет стабилизироваться.

✓ Упорядочивать быт — это полезно для психики.

Сейчас очень полезна любая упорядочивающая работа, что бы там ни было — вещи перебрать сезонные, перестирать легкую одежду заранее. Полки разобрать, библиотеку рассортировать.

В общем, на что у вас хватает сейчас ресурса, сил — это и делать. Приводить в порядок. Это терапевтично для психики, когда мы хоть какую-то часть мира, несущегося в тартарары, можем упорядочить.

✓ Сохранять себя физически.

Важно не игнорировать без острой необходимости ваши базовые потребности: еда, сон в нормальных условиях, в теплой кровати, в тишине. Проветренные помещения, физическая активность, регулярное питание. Пока вы можете этим всем пользоваться — надо это делать. Если вы сейчас в состоянии сильной тревоги, при любой возможности получайте доступ к прямым базовым благам: горячая еда, максимально комфортная постель, чуть мягче, чуть теплее — уже лучше. Это важно. Самое главное сейчас — сохранить себя физиологически. Стресс, нарастание тревоги из-за трагических событий в стране, страх за будущее своей семьи, своих детей очень разрушает организм.

✓ Не оставаться наедине с тяжелыми чувствами.

Если вас затапливают чувства — важно не оставаться одному с этим. И наедине с телефоном, с лентой новостей. Находите людей, с которыми вы можете про это разговаривать. Лучше всего очно. Не очно — так хоть онлайн. Не онлайн — так в комментариях, в соцсетях. Хоть как-то. Одно из самых таких тяжелых состояний, — это когда, кажется, что ты сходишь с ума, и ты при этом один. Важна сверка состояний, разговор о чувствах, даже, если в ответ вы просто слышите: «Понимаю тебя, со мной то же самое». Когда кто-то проговаривает свои чувства, то становится легче. Это при всем безумии ситуации некая нормализация нашей реакции.

Это не мы ненормальные, это у нас нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

И вот за эту мысль очень важно держаться. При этом очень важно не участвовать в каких-то эмоционально затапливающих воронках — когда тревога одного захватывает другого. Это тонкая грань, и не всегда её легко поймать в процессе.

Можно обращаться к собственному состоянию: если от общения вам становится легче, вы пожаловались, другой тоже пожаловался, вы рассказали о том, как вам плохо, и отпустило, возможно, вы даже поплакали — значит, это был хороший опыт. Если вы с кем-то поговорили, обсудили дела и вас стало трясти еще больше — это был плохой опыт, не надо его повторять. Важно не оставаться одному, максимально общаться с близкими, насколько это возможно сейчас. И важно,

чтобы это общение было поддерживающим. Есть много людей, у которых реакция на стресс — это уход в себя, в односложное общение с близкими. Но это нормально. В какие-то периоды постарайтесь из этой скорлупки выходить, хотя бы что-то делать вместе — пить чай, сидеть вечером на диване, смотреть кино, ложиться спать, обнимать друг друга, хоть как-то налаживать эти контакты. Надо общаться с близкими — чем теснее, тем лучше, это прямо помогает.

✓ Фокусироваться на моментах покоя и безопасности.

Надо фокусироваться на моментах покоя и безопасности. Во время сильной тревоги и стресса кажется, что вся жизнь ими поглощена. Это магическое мышление — если я все время буду беспокоиться и проверять новости, то я, таким образом, что-то могу сделать, могу, как бы защитить. Например, моего близкого, который оказался в зоне боевых действий. И, кажется, если я отвлекусь, позволю себе забыть, то ровно в этот момент с ним что-то случится. Но, это так, не работает. Единственный вариант — договариваться с самим собой, что да, я беспокоюсь, но не все время. Я смотрю новости, например, три раза в день по полчаса, если получается. И если я поговорила с этим человеком, прямо сейчас слышала его голос, то разрешаю себе следующие три часа верить, что с ним все хорошо. Потому что иначе мы будем бессмысленно тратить психические силы. Это не значит, что я не думаю о будущем. Я сейчас позволяю себе зафиксироваться в благополучном и спокойном настоящем на эти пять минут, или пятнадцать минут, на этот час, на эту ночь. Потом я разрешаю себе в другое

время думать, планировать, оценивать риски и так далее. Мы, как бы, нарезаем реальность — в это время я волнуюсь про будущее, принимаю меры, в эти часы — делаю то, что наreshала, потом опять покой. Постепенно мозг учится тому, что чередуется в жизни напряжение и какие-то периоды покоя. И не находится в постоянном затоплении тревогой.

✓ Позволить себе оплакивать утраченное.

Нормально переживать из-за того, чего мы лишились, даже если это мелочь по сравнению с какими-то более серьезными потерями. Но, это, горевание — когда мы теряем очень много всего, мы не можем в одну минуту проститься со всем. Прощание долгое, каждое, что мы утратили, нам придется вспомнить и проститься с этим с грустью, со слезами, иногда, отпустить. Когда происходят такого рода события, как потеря близкого или крушение всего миропорядка, это похоже на ураган, который налетел и все порушил. Что мы должны сделать после урагана? Должны пройти по всему своему хозяйству, увидеть, что уцелело, что поломано. Погоревать по тому, что поломано. Собрать, перестроить все по-другому. Сделать так, чтобы можно было жить с тем, что осталось. Но, это огромная работа, работа горевания, длительный, тяжелый труд, который требует огромных психических ресурсов.

✓ Сохранять присутствие духа — чтобы поддерживать детей.

Дети всегда зависят от состояния взрослых. Поэтому взрослому важно сохранять присутствие духа. Это не значит быть веселым и позитивным. Сохранять присутствие духа — это опираться на свои

ценности, понимать, что да, мне тяжело, мне иногда хочется плакать, злиться, мне страшно, но я не жертва этой ситуации, я справляюсь, сохраняю свою субъектность. Важно оставаться хозяином своей жизни в каком-то смысле, что не отменяет проживание всего плохого. Если взрослым удастся сохранять присутствие духа и они физически никуда не деваются, то дети могут пережить довольно трудные времена без особых последствий. Вспоминая, «лихие девяностые», можно говорить о том, что всё зависит от того, что происходило с родителями. Если родители относились к происходящему, как к неизбежному, но преодолимому, то и дети спокойно пережили это время. Поэтому сейчас очень важно для наших детей, чтобы мы, пережив шок, который неизбежен, все-таки выбирались из состояния жертвы и думали о том, что мы можем сделать. Да, наши планы могут быть порушены, но никто не может лишить меня права жить осознанной и полезной жизнью. Нужно с сочувствием и без обвинений дать себе какое-то время на то, чтобы побояться, поплакать, позлиться и так далее. Но потихонечку собирать себя, чтобы строить новые планы, новую жизнь. Тем самым, давая нашим детям возможность преодолеть этот нелёгкий период, стать сильнее, мудрее. Этот ценный опыт они пронесут дальше по жизни и помогут выстоять перед любыми трудностями уже своим детям. Связь поколений не прервётся. Русский народ пережил немало потрясений в своей истории и выстоял. И мы справимся! Все вместе!

*По материалам известного психолога
Людмилы Петрановской*