



ГІНЕКОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОРУШЕННЯ
ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ



БЕРЕЖИ СЕБЕ

платформа доказової інформації
про здоров'я під час війни



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Швейцарська Конфедерація



THE WORLD BANK
IBRD · IDA | WORLD BANK GROUP





ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

1/21

“Бережи себе” — платформа доказової інформації про здоров'я під час війни, яку команда організації INSCIENCE реалізує за підтримки Світового банку та Швейцарії. У рамках цього проєкту ми разом із доказовими лікарями/ками підготували брошуру щодо жіночого здоров'я під час війни, проте інформація з блоків про шлунково-кишковий тракт та ментальне здоров'я буде корисною усім.

Цей документ — це корисні поради від доказових лікарок та експерток: гінекологині Наталії Лелюх, психологині Наталії Велкової та сімейної лікарки Марини Краснікової.

Зміст:

ГІНЕКОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



2/21

МЕНСТРУАЦІЯ ТА ЗБІЙ ЦИКЛУ

Менструація не приходить | Менструація не приходить, і є інші симптоми | Менструальна кровотеча | Виділення між менструаціями | Обмежений доступ до води | Кандидоз | Цистит

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОРУШЕННЯ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ

6/21

Закреп | Діарея | Метеоризм (або здуття) | Знеболення | Що може покращити стан? | Стани, які потребують обов'язкового звернення до лікаря | Профілактика

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

12/21

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ?

Як впоратися з “емоційними гойдалками”? | Як впоратися з гнівом, агресією та злістю? | Як впоратися з тривогою/страхом? | Як впоратися з панічною атакою? | Як впоратися з нервовим тремтінням? | Як впоратися з “емоційним заціпенінням”? | Як впоратися з істерикою? | Техніка 5–4–3–2–1: | Чеклист: як попередити описані вище стани

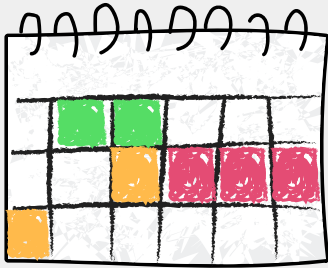
ЯК ДОПОМОГТИ ІНШИМ?

Що робити, якщо людина поводить себе агресивно? | Як заспокоїти тривожну людину? | Що робити, якщо в людини істерика? | Як допомогти людині поруч, що має панічну атаку?



ГІНЕКОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Матеріал підготовлено за рекомендаціями
гінекологині Наталії Лелюх



МЕНСТРУАЦІЯ ТА ЗБІЙ ЦИКЛУ

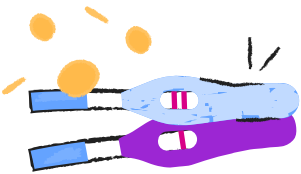
У ситуаціях, коли організм перебуває під впливом гострої стресової реакції або хронічного стресу (наприклад, життя на окупованих територіях/в сірих зонах/прифронтових територіях/в зонах бойових дій), у жінок досить часто зникає менструація. Збій циклу — це звична історія саме в молодих жінок репродуктивного віку під час війни. Але не варто сильно хвилюватися з цього приводу — такою є захисна реакція репродуктивної системи в умовах стресу. Якщо немає інших симптомів — больових відчуттів, кровотечі тощо — найімовірніше, це не потребує лікування. У такому разі, коли стан стресу мине, місячні відновляться.

Якщо на цей момент немає звичних гігієнічних засобів для менструації чи кровотеч у випадку порушення циклу, ви можете використовувати будь-які підручні засоби — простирадла, м'які пелюшки, рушники тощо. Їх можна прати звичайним господарським милом у прохолодній воді, оскільки так легше змити плями крові. Висушувати просто на вітрі, якщо це можливо.

Якщо є можливість, можна купити собі багаторазові трусики для менструації та прати їх.

Менструація не приходить

Це найчастіший сценарій. Що робити, якщо нема доступу до лікаря/ки?



Тест на вагітність. Якщо є ймовірність такого сценарію, то за можливості варто зробити тест якомога швидше.



Лікувати затримку не треба.



Викликати менструацію своїми силами не треба.

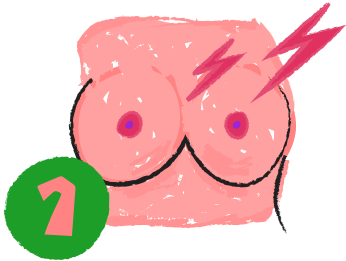


Якщо у вас немає більше ніяких симптомів, то просто спробуйте виспатись і забезпечити собі максимально можливий спокій.



Менструація не приходить, і є інші симптоми

Якщо затримка супроводжується “спецефектами”, то сценарій “не втручання” може дещо змінюватись.



Затримка менструації та болять груди. Сильно болять, аж доторкнутись неможливо й уві сні кричите, якщо раптово ляжете на живіт. Це майже норма, хоча й неприємна. Режим “не втручання” можна замінити на легкий самомасаж грудей, зручну білизну, краще спортивну. У мирний час ще непогано працюють легкі знеболювальні мазі (незначна кількість під час самомасажу).



Затримка менструації та болить живіт. Якщо біль сильний, раптовий, не знімається знеболювальними, єдиним варіантом буде звернутися за професійною допомогою. Серед знеболювальних можна використовувати препарати з групи нестероїдних протизапальних на основі ібупрофену, декскетопрофену, кеторолаку або матемізолу натрію. Якщо у вас немає доступу до перелічених препаратів, ви також можете прийняти парацетамол, але його вплив на біль буде значно меншим.



Затримка менструації та виділяється молоко з грудей. Особливо, якщо ви не народжували протягом останніх трьох років і зараз не маєте немовляти на грудному вигодовуванні. Рідина, схожа на молоко, виділяється з обох грудей і відсутні менструації — це може бути наслідком сильного стресу або проявом захворювання гіпофіза. Воно не потребує екстреного лікування, але за першої ж можливості записуйтеся до ендокринолога.



Менструальна кровотеча

Зазвичай нормальною вважається крововтрата до 80 мл, але поміряти це навіть у мирних домашніх умовах доволі складно. Вашим показником може стати частота зміни прокладки — якщо у вас є потреба змінювати її щогодини, це може бути небезпечно. Найкраще, що ви можете зробити в такій ситуації, — спробувати потрапити в гінекологічний стаціонар. Якщо ситуація з частотою змін прокладок не така критична, але вас це однаково непокоїть, можна спробувати пити транексамову кислоту по 1 таблетці 3 рази на день не довше 3 днів.



Виділення між менструаціями

Незначні менструальні виділення, для яких вистачає декілька щоденних прокладок — не привід бігти в комендантську годину до лікаря на УЗД. Утім, коли ситуація покращиться та з'явиться можливість — ідіть до лікаря/ки на огляд.



Обмежений доступ до води

Якщо у вас обмежений доступ до води, для гігієнічних процедур можуть підійти будь-які вологі безспиртові серветки, якщо вони є. Якщо немає, то можна намочити якусь чисту ганчірку й інколи використовувати її, щоби протирати тіло. Це єдине, що можна порадити.

Якщо вода є, але ви не впевнені в її чистоті та якості — чи не несе вона в собі якісь захворювання (особливо, якщо вода стояча), — тоді її треба фільтрувати хоча б через марлю або якусь ганчірочку для того, щоби на них залишилися великі частки.

Для нашого здоров'я нема потреби митися щодня чи декілька разів на день. За можливості, необхідно витиратися серветками чи чистою мокрою ганчіркою після походу в туалет. А замість повноцінного душу, можна обтирати тіло вологою тканиною, між стегнами також. Насправді в піхві, якщо жінка загалом здорова, знаходиться природний антисептик, тому мити всередині часто не треба. Основні проблеми з неприємним запахом і виділеннями з'являються, якщо недостатньо ретельно обробляється зона ануса після дефекації або накопичується сеча на білизні чи лобковому волоссі.



Кандидоз

Якщо ви розумієте, що у вас починає з'являтися свербіж, дискомфорт чи якісь неприємні виділення, та у вас уже раніше був кандидоз (і це дуже схоже на нього), але доступу до лікаря/ки та/чи ліків немає, ви можете використати розчин соди (1 ч.л. на літр води). Цим розчином можна митися ззовні до 3-х разів на день (до 5 днів поспіль). Якщо є якісь ліки з клотримазолом, їх можна використовувати на вульву та всередину піхви. Або випити препарат із флуконазолом — одну капсулу по 150 міліграмів.



Цистит

Цистит — це запалення сечового міхура. Частіше бактеріальне. У сечовому починають розмножуватись бактерії. Імунна система організму намагається впоратися з небажаними гостями й, зокрема, використовує сечовий потік для пришвидшення одужання.

Що ж робити, коли цистит?

1



Утеплити ноги. Підійде все. Від другої пари житомирських шкарпеток і до теплового животика собаки.

2



Пити багато теплої води, чаю. Обережно споживайте кислі фрукти та ягоди (лимон, журавлина). Особливо, якщо раніше у вас був виявлений “пісочок” (оксалати та урати в аналізі). Потік сечі — це додатковий механізм одужання. Чим більше ви пісяєте, тим менше шансів у бактерій зупинитись і розмножитись. Єдина незручність — це підвал без туалету. Тому подбайте про цей нюанс: можливість часто ходити в туалет, хоч і у відро.

3



Випити будь-які таблетки на основі нестероїдних протизапальних, діюча речовина — ібупрофен (400 або 600 мг). Приймати ці таблетки краще після їжі, запивати водою. З обережністю пити людям із виразковою хворобою, особливо на тлі стресового загострення. Ібупрофен можна приймати 3 дні по 1 таблетці x 2 рази (добова доза не більш ніж 1200 мг).

4



Антибіотик. Потрібен у випадку бактеріального циститу та **тільки після консультації з лікарем/кою.** Якщо цистит супроводжується підвищенням температури та не проходить після перших 2 таблеток ібупрофену, бажано пошукати в аптечці антибіотики на основі фосфоміцину, амоксициліну або фуразадину.

5



Тепло на живіт та поміж ніг. Ідеально — грілка. Також можна покласти пластикову пляшку з теплою водою.

6

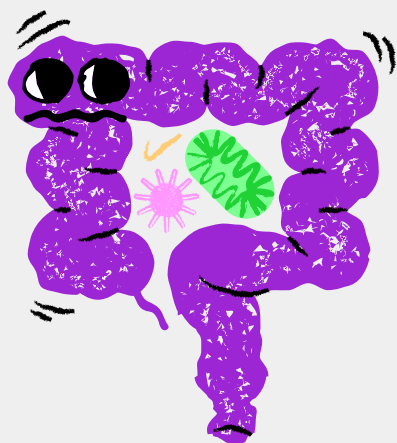


Якщо цистит супроводжується кандидозом, дійте за інструкцією щодо кандидозу (див. с. 4).



ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОРУШЕННЯ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ

Матеріал підготовлено за рекомендаціями сімейної лікарки
Марини Краснікової



Кишківник, як і всі органи нашого тіла, піддається впливу стресу. Це відбувається опосередковано: через вплив нервової та ендокринної систем, тобто має нейрорегуляторний вплив.

Ми розглянемо функціональні порушення шлунково-кишкового тракту — ті, що не стосуються ураження певного органу специфічним захворюванням чи гострих станів (таких, які потребують негайного звернення за медичною допомогою).



ЗАКРЕП

Закреп — затримка стільця або важкість та дискомфорт при дефекації. Закрепом, за визначенням, є випорожнення рідше, ніж три рази на тиждень. Утім, до клінічних критеріїв закрепу також відносяться: твердий стілець, біль або чутливість у животі під час випорожнення, біль або чутливість в аноректальній ділянці, наявність дефекації лише після використання послаблювальних препаратів.

Як допомогти при закрепі?



Важливо дотримуватись водного режиму: недостатність вживання рідини може бути причиною закрепу, без відновлення водного балансу інші методи будуть неефективними.



Дієтичні рекомендації: вживання свіжих фруктів, овочів, соків. Лідерами щодо посилення роботи кишківника є: яблуко (зі шкіркою), абрикос, банан, грейпфрут, виноград); овочі — огірок, салат айсберг, томати, шпинат; серед термічно оброблених продуктів можуть допомагати: спаржа, броколі, бобові.

Усі ці продукти є джерелом клітковини. Рекомендований об'єм споживання клітковини — 20-35г/день. Якщо свіжі фрукти або овочі недоступні, то клітковину також можна отримувати з відповідних дієтичних добавок.



Вживання їжі не варто зменшувати, об'єми харчування/порції можуть лишатись попередніми, проте варто модифікувати склад раціону, враховуючи необхідність вживати більше продуктів, які будуть профілакувати закреп та нормалізувати вживання рідини.



Також рекомендовано виробляти звичку дефекацій. Найбільш активну моторику кишківник має вранці та після їжі — тому це найбільш вдалий час для походів в туалет.



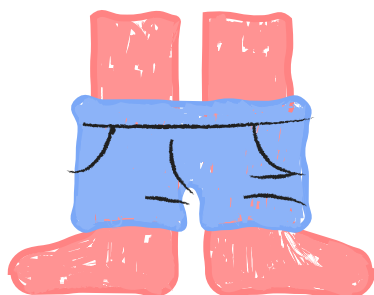
Водночас масаж, фізіопроцедури не приносять полегшення та не впливають на роботу кишківника.



Серед **медикаментів** можна застосовувати препарати лактулози, сорбітолу, псиліума, метилцелюлози, бісакодилу, сенни та інші. Щодо вибору препарату краще порадитись із лікарем.



Щодо вживання кави, то потрібно пам'ятати, що вона буває різних видів, сортів та — важливо — деякі функціональні порушення може викликати не сама кава (кофеїн), а молоко, яке додається до кави. Сама по собі кава (кофеїн) може стимулювати перистальтику кишківника, впливаючи на гладкі м'язи в кишківнику. Тобто, з одного боку, може впливати позитивно на закреп, але з іншого — викликати здуття живота або послаблення стільця. Усе залежить від кількості вжитого напою. Варто зауважити, що це стосується всіх кофеїновмісних напоїв (кава, чай, енергетичні напої). Нормальною кількістю вживання кави, яка несе мінімальний вплив на фізіологічні процеси є розрахунок 2,5 мг/кг кофеїну на добу (у чашці еспресо приблизно 40 мг).



ДІАРЕЯ

Діарея — це часті та/або водяні випорожнення.

Наше основне завдання при діарейі — **не допустити зневоднення**. Тому в жодному разі не варто обмежувати вживання рідини, а навпаки — поповнювати втрачене є життєво необхідним.

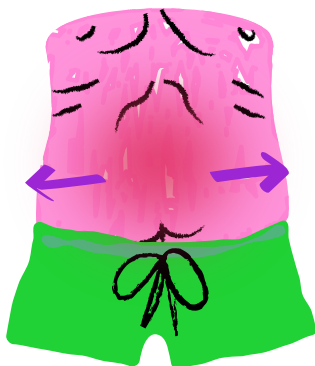
Суворих дієтичних рекомендацій немає, проте можна на деякий час обмежити вживання молочної продукції, жирної їжі, свіжих овочів та фруктів. Щодо вживання **медикаментів**, зокрема лопераміду, необхідно порадитись із лікарем.



Будь-яка гостра діарея (гострою вважається діарея до 2-х тижнів!) потребує спостереження лікаря. Утім, для деяких захворювань є специфічні симптоми в комбінації із діареєю. Наприклад, для холери характерна профузна (тобто дуже сильна й рясна) водяниста діарея, іноді консистенцію виділень порівнюють по типу “рисового відвару”. На фоні значної втрати рідини та мікроелементів виражено погіршується загальний стан. А зміна кольору калу може бути ознакою ураження печінки — гепатиту. Усі ці стани супроводжуються інтоксикацією та лихоманкою. А ботулізм, крім діареї, ще має специфічні неврологічні прояви — порушення зору, мовлення.



При таких симптомах слід НЕГАЙНО звертатись до лікаря.



МЕТЕОРИЗМ (або здуття)

Газоутворення — нормальний фізіологічний процес, який відбувається постійно й не має викликати дискомфорту. Відчуття перистальтики, помірного здуття є нормою та може відчуватися в різних відділах живота. Саме по собі газоутворення не є небезпечною ознакою. Статистично, відходження газів 14–23 рази на день у середньому — це норма.

Проте надмірне здуття/буркотіння, яке супроводжується болем, діареєю або закрепом, нудотою, блюванням, підвищенням температури тіла, домішками в стільці, втратою апетиту — це ті “червоні прапорці”, які є причиною обов’язкового звернення до лікаря без відкладання.



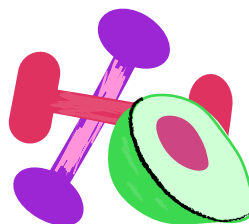
Сам по собі симптом метеоризму (здуття) не є загрозливим, проте в комбінації з вищеперерахованими симптомами може бути ознакою запальних захворювань шлунково-кишкового тракту або статевої системи.



Харчові рекомендації при метеоризмі:



Продукти, яких рекомендовано уникати: злакові, бобові, цибуля, яблука, персики, абрикоси, сливи; молочні продукти — молоко, йогурт, морозиво, також слід обмежити вживання газованих напоїв.



Деяке полегшення можуть приносити препарати на основі симетикону, проте, на жаль, ефективність не завжди виражена та не гарантує 100 % результату, тому цей препарат можна приймати опційно. Основними є харчові рекомендації та регулярна фізична активність.



ЗНЕБОЛЕННЯ

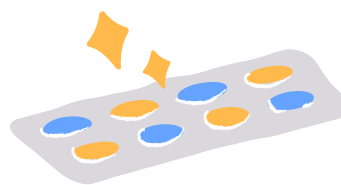
Загальна рекомендація при виникненні гострого болю в животі — не приймати знеболювальні препарати, а одразу звертатись до лікаря. Використання знеболювальних препаратів може змазати клінічну картину та ускладнити діагностику захворювання.

Перед вживанням будь-яких лікарських засобів, за можливості, варто порадитись із лікарем.

Що НЕ потрібно приймати для полегшення закреп, діареї чи метеоризму:



Вугілля. Не впливає на перебіг харчових чи інших видів отруєнь.



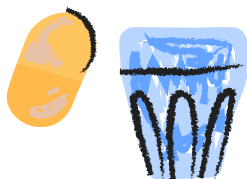
Ферменти. Мають застосовуватись у визначених випадках **ЛИШЕ** за призначенням лікаря.



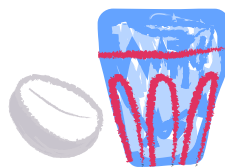
Антибіотики. Вони не впливають на функціональні та вірусні діареї, і навіть деякі бактеріальні діареї з легким перебігом можуть минати без застосування антибіотиків. Нераціональне використання антибіотиків призводить до **антибіотикорезистентності!** (Тобто ймовірність того, що бактерії не відреагують на цей препарат, коли він дійсно буде потрібен, зростає).



Інші препарати



Пробіотики. Мають суперечливі дані щодо ефективності. Ганятись за ними по аптеках в умовах небезпеки точно не потрібно. У деяких випадках можуть прискорювати завершення діареї, але не є панацеєю.



Симетикон (еспумізан). Може мати ефективність при здутті. А може й не мати. Знову ж таки, якщо у вас є препарат, і вам допомагає — ок. Якщо ні — нема потреби бігти за ним.



Мікроклізми, гліцеринові свічки. Застосовуються при тривалих закрепках та при неефективності модифікації харчування й пиття із застосування послаблювальних засобів (лактолоза, сорбітол і т.д.).



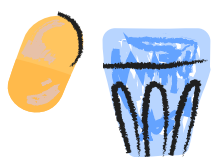
Гліцеринові свічки та мікроклізми доцільно мати за відсутності всіх інших засобів або якщо відомо, що всі інші засоби попередньо були неефективними. Зловживати супозиторіями (свічками) та мікроклізмами не варто.

ПІДСУМУЄМО. ЩО МОЖЕ ПОКРАЩИТИ СТАН?

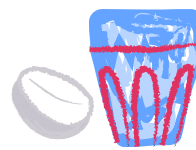
- 1 Модифікація харчування.
- 2 Режим пиття.
- 3 Фізична активність.
- 4 **Препарати:**



при закрепі: лактулоза, сорбітол, псиліум, метилцелюлоза, бісакодил, сенна (мікроклізми, гліцеринові свічки — при неефективності попередніх дій);



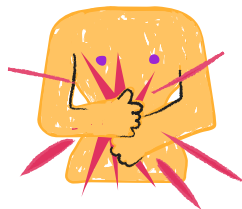
при діарейі: лоперамід (опційно — пробіотик);



при метеоризмі — симетикон (опційно).



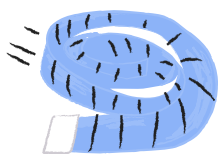
СТАНИ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ОBOB'ЯЗКОВОГО ЗВЕРНЕННЯ ДО ЛІКАРЯ:



виражений біль у животі, або біль,
що посилюється із часом;



лихоманка (підвищення температури);



втрата ваги;



тривале зниження апетиту;



домішки в калі: слиз, кров, жирові
включення.



*Закреп, діарея й метеоризм можуть
бути симптомом іншого захво-
рювання або функціонального пору-
шення.*



ПРОФІЛАКТИКА

Профілактикою функціональних порушень шлунко-во-кишкового тракту (ШКТ), зокрема синдрому подразненого кишківника, це регулярне різноманітне харчування, достатнє вживання рідини, часті фізичні навантаження, мінімізація стресу та гігієна сну. Звичайно, в умовах війни може бути важко дотримуватись здорової рутини. Проте варто намагатись різноманітними способами розширювати раціон, враховуючи сезонні продукти.

Майже всі тривалі хронічні стани потребують активного спостереження — і в цьому може допомогти **харчовий щоденник**. З його допомогою можна виявити продукти або речовини, які провокують порушення діяльності ШКТ. Це необхідно для того, щоби в майбутньому уникати загострень.



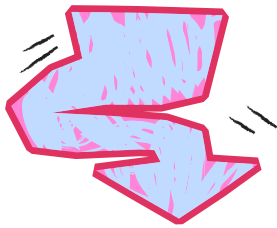
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Матеріал підготовлено за рекомендаціями психологині Наталії Велкової



ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ?

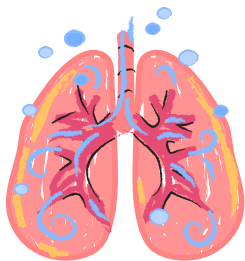
Як впоратися з “емоційними гойдалками”?



Застосовуйте техніку 5-4-3-2-1 (див. с. 17).



Опишіть словами, що з вами зараз відбувається. Наприклад, “Я почала злитися через слова сусідки, а потім розплакалася, бо подумала, що вона права” або “Мені страшно через те, що поруч чути звуки пострілів. Я боюся за своє життя та життя рідних”. Важливо: це мають бути тільки факти, без оцінок.



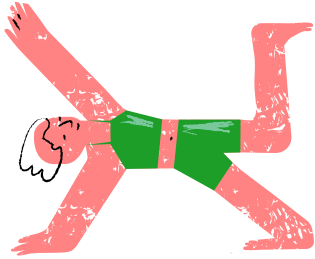
Дихайте повільно та животом.



Практикуйте прогресивну м'язову релаксацію. Вдихайте животом, напружуйте всі м'язи тіла, але не дуже сильно, щоби не викликати судому. Потім видихайте й кажіть подумки «я розслаблена». Розслабляйте всі м'язи. Помічайте, як змінюються відчуття в тілі.



Як впоратися з гнівом, агресією та злістю?



За можливості рухайтесь — потрібні фізичні навантаження.



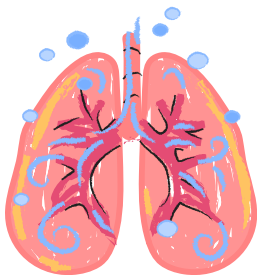
Якщо існує конфлікт, намагайтесь поставити його на паузу. Ідеальний варіант — прогулятися наодинці, якщо це дозволяє обстановка поза укриттям.



Занурте голову в холодну воду ненадовго або прикладіть щось холодне до лоба (якщо не маєте протипоказань).



Як впоратися з тривогою/страхом?



Контролюйте дихання. Дихайте за схемою “вдих коротший за видих”.



Підтримуюче торкайтесь себе. Наприклад, обійміть себе за плечі, тримайте одну руку в іншій, сховайте обличчя в долоні або прикладіть руки до серця.



Застосовуйте техніку 5–4–3–2–1 (див. с. 17).



Спробуйте медитацію або прочитайте молитву (якщо ви — вірянин/-ка).



Робіть те, що в зоні вашого контролю, адже його відсутність лише посилює тривогу. Наприклад, піклуйтеся про інших, готуйте їжу тощо.



Як впоратися з панічною атакою?



Пам'ятайте, що це — панічна атака, і вона не призводить до смерті, а також не шкодить здоров'ю.



Зосередьтеся на тому, щоби прожити цю панічну атаку. Не варто міркувати про причини або про майбутнє — під час панічної атаки мислення викривлене.



Вмивайтесь холодною водою, якщо поруч є чиста.



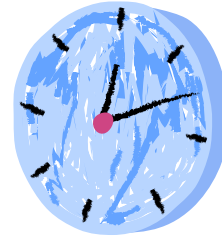
Дихайте на 5: на 5 секунд вдих, на 5 секунд затримка дихання, на 5 секунд видих. Намагайтесь дихати животом, не грудною клітиною.



Застосовуйте техніку 5–4–3–2–1 (див. с. 17).



Якщо чогось хочеться (лягти, походити, відволіктися тощо) і це безпечно — зробіть це.

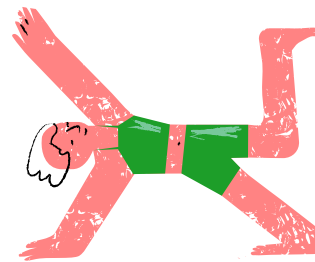


Чекайте, поки панічна атака закінчиться. Це стан, який проходить самостійно в середньому за 5–15 хвилин.

Як впоратися з нервовим тремтінням?



Не намагайтесь припинити тремтіння.



Спробуйте походити чи робити прості ритмічні вправи. Також допомагає монотонна фізична активність (походити чи поїздити туди-сюди).



Контролюйте дихання. Спостерігайте за ним: сповільнюйте його та рахуйте довжину вдиху та видиху.



Помедитуйте, якщо вмієте.



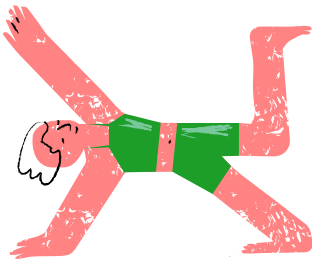
Як впоратися з “емоційним заціпенінням”?



Застосовуйте техніку 5–4–3–2–1 (див. с. 17).

Спробуйте прислухатися до своїх емоцій у моменти, коли це вдається. Розповідайте про них близьким чи записуйте на папері. Важливо вчитися ідентифікувати свої емоції та називати їх.

Як впоратися з істерикою?



За можливості рухайтесь — потрібні фізичні навантаження.



Занурте голову в холодну воду ненадовго або прикладіть щось холодне до лоба (якщо не маєте протипоказань).

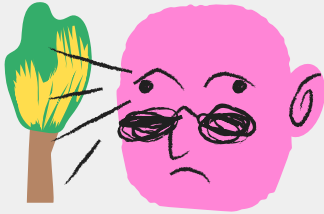


Спробуйте перемикнути увагу на якусь іншу справу чи ситуацію. Потрібно максимально відволіктися.





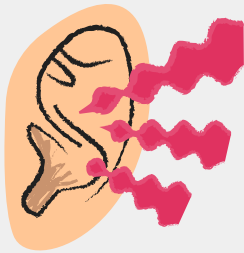
Техніка 5-4-3-2-1:



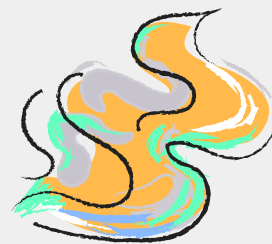
5 — перерахуйте (подумки) **5** предметів різного кольору, які знаходяться в полі вашої видимості (наприклад, зелені штори, коричнева підлога, чорна ручка, жовтий стіл, біла чашка).



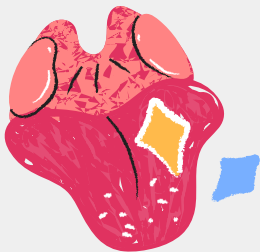
4 — перерахуйте **4** відчуття на межі тіла з зовнішнім світом (наприклад, дотик стоп до взуття, контакт пальців із ручкою, дотик спини зі спинкою крісла, коміра до шиї).



3 — перерахуйте **3** звуки (наприклад, шум машин, звук розмови, шум кондиціонера).



2 — перерахуйте **два** запахи (наприклад, кава чи чай, парфум).



1 — назвіть **смакове** відчуття (наприклад, візьміть шматочок шоколаду та сфокусуйте увагу на тому, які смакові відчуття виникають, як змінюється його текстура, як змінюється його форма та щільність).





Чеклист: як попередити описані вище стани

- ✓ Практикуйте інформаційну гігієну. Читайте новини 1–2 рази на день виключно з офіційних та перевірених джерел. Зробіть паузу чи відлучіться від тривожного контенту хоча б на час. Якщо будь-який контакт із новинами викликає тривогу — припиніть їх читати та попросить когось переказувати ключові моменти. Не читайте новин перед сном. Не вступайте в дискусії з приводу новин.
- ✓ Намагайтесь дотримуватися звичної рутини: сон в один і той самий час, приймання їжі та гігієнічні процедури. Практикуйте будь-які ваші ритуали зі звичайного життя, які можливо продовжувати.
- ✓ Спілкуйтесь із близькими, діліться страхами та емоціями. Будьте в контактi з людьми, не закривайтесь від усіх.
- ✓ Приділяйте увагу будь-яким активностям, не пов'язаним із війною.
- ✓ Звертайтеся по психологічну допомогу.
- ✓ За можливості запровадьте посильну фізичну активність: 20 хвилин помірної фізичної навантаження позитивно впливають на психологічний стан.
- ✓ Думайте про те, за які цінності ми боремося. Про те, що правда на нашому боці.
- ✓ Сформулюйте свої цінності/свій сенс.
- ✓ Подумайте, чи можете ви знизити навантаження на себе. Дайте собі відповідь на питання: “Чи вистачає в мене ресурсів на себе, якщо я допомагаю іншим?”, “Чи можу я попросити про допомогу/делегувати/відмовитися від якоїсь діяльності?”.
- ✓ Подумайте про свої прогнози на війну. Можливо, ви очікуєте чи сподіваєтесь, що вона от-от завершиться? Якщо так, то через цю думку ви можете засмучуватися та тривожитися, адже поки вона не закінчується. Не намагайтеся вгадати, коли саме закінчиться війна — адже цього не знає ніхто.
- ✓ Нагадуйте собі, що війна не назавжди. Вона закінчиться — і цей стан теж.
- ✓ Будьте добрим/-ою до себе.
- ✓ Плекайте стосунки з приймаючими, підтримуючими та люблячими людьми.
- ✓ Шукайте позитивні емоції. Надихайтесь хоробрістю та добротою українців/ок, смійтесь із жартів, пишайтеся героями й героїнями.
- ✓ Пам'ятайте: ваш спокій — це ваша зброя.
- ✓ Зберігайте сили та відновлюйте їх за першої ліпшої нагоди.





ЯК ДОПОМОГТИ ІНШИМ?

Що робити, якщо людина поводить себе агресивно?

- + **Агресія** виникає через сильну злість.
- + **Ознаки:** підвищений кров'яний тиск та пульс, напружені м'язи, лайка, фізичне насильство (спроби побиття людей чи предмети), підвищена дратівливість.

Як діяти:



Подбати про власну безпеку та безпеку тих, хто навколо.



Зберігати доброзичливість та спокій.



Валідувати почуття ("я бачу, як ти сильно злишся").



Дати випустити агресію: фізичне навантаження, тяжка робота, побиття подушки.





Як заспокоїти тривожну людину?

- + **Страх чи тривога** є реакцією психіки на небезпеку (реальну чи уявну).
- + **Ознаки:** прискорене серцебиття, прискорене поверхневе дихання, напруження м'язів, занижений контроль поведінки та усвідомлення навколишньої дійсності.

Як діяти:



Зберігати та демонструвати власний спокій.



Слухати, співчувати, демонструвати розуміння та увагу.



Подихати разом із людиною, щоб темп її дихання сповільнився.

Що робити, якщо в людини істерика?

- + **Істерика** виникає через надмірну емоційну напругу.
- + **Ознаки:** ридання, крик, моторне збудження, надмірна рухливість, емоційне та швидке мовлення.

Як діяти:



Не сперечатися та не намагатися виконати бажане.



Говорити спокійно, чітко, впевнено та коротко, можна командами ("сядь", "випий" тощо).



Залишатися наодинці з потерпілим/ою, якщо це безпечно.



Здивувати неочікуваною поведінкою. Використати предмет не за призначенням, прийняти смішну позу, почати дивний танок. Вам потрібно зробити те, на що людина в істеричі зверне увагу інстинктивно.



Допомогти відпочити, коли істерика припинилася.



Як допомогти людині поруч, що має панічну атаку?

- + **Панічна атака** — це напад сильного страху, виникає раптово. Тригером може бути стресова ситуація чи травматична подія.
- + **Ознаки:** сильний страх та тривога, страх смерті та втрати контролю, задишка, прискорене серцебиття, біль у грудях, нудота, спазми в животі, пітливість та тремтіння.

Як діяти:



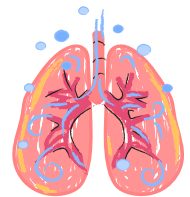
Залишатися спокійним і впевненим; показувати, що ви контролюєте ситуацію.



Слухати потерпілого/у; пояснювати, що це панічна атака, яка не несе смертельної загрози, та цей стан мине.



Якщо можливо, узяти за руку та просто бути поруч, не залишати наодинці.



Дихати разом.

