

МОН України НМЦ вищої фахової та передвищої освіти



## Лілія Морська

Практичний психолог вищої категорії,  
психотерапевт, клінічний психолог

**Психологічна допомога  
під час війни.**

**01 квітня 2022 року**

Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260

Ел. пошта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)

<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>

# Вправи та поради, як стабілізуватися під час війни



Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260

Эл. почта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)

<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>

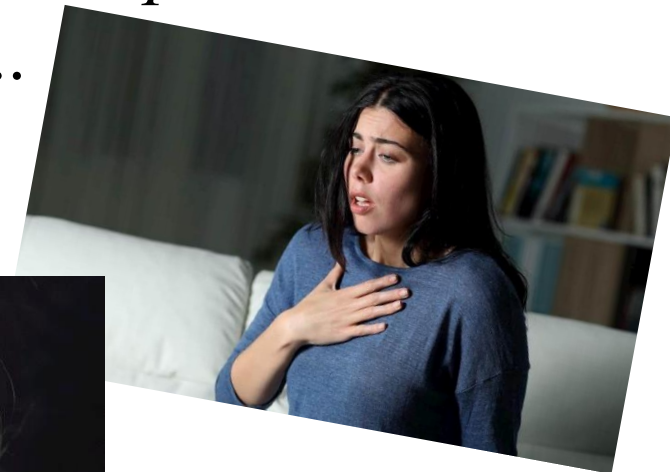
Ми не готовились до того,  
що зараз відбувається. Не  
можливо сприймати  
спокійно те, що у 2022  
році ми чуємо слово  
«війна».

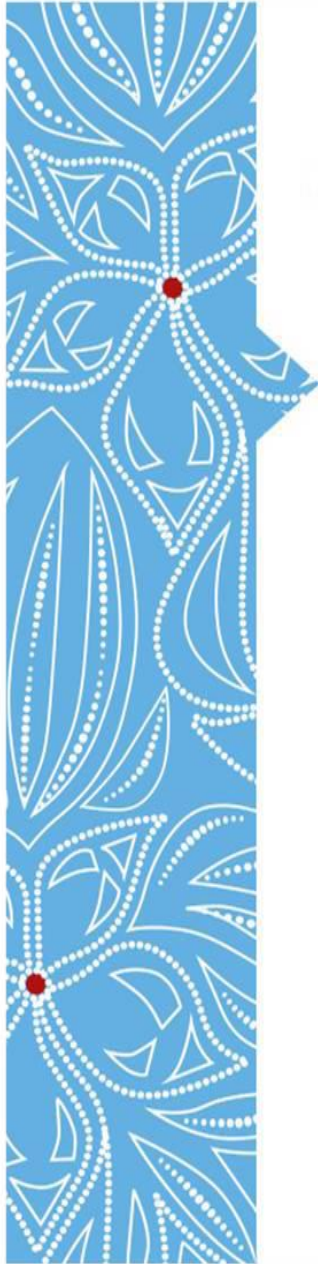


Усі реакції, які  
виникають у нас сьогодні  
— **є нормальними на  
ненормальні події!** Вони  
природні і не варто  
відчувати за них провину.

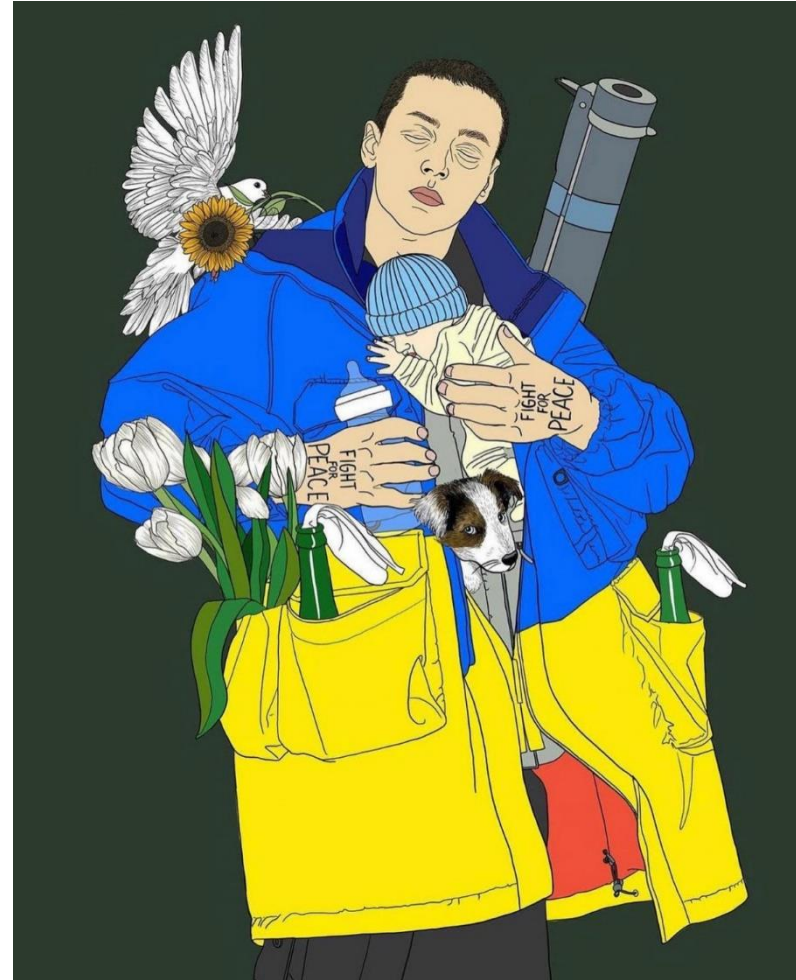
*Коли почули страшне слово чи звуки сирени, чи вибухи, залежно від провідного типу нервової системи, у когось почалася:*

- *паніка,*
- *почастішало серцебиття,*
- *когось почало “трясти”,*
- *хтось метушився чи завмирав,*
- *хтось почав плакати...*





*У нинішній ситуації надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати й акумулювати свої сили для підтримки родини та країни. Це вкрай складно в обставинах, що наразі відбуваються.*



Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260

Эл. почта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)

<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>

# Швидкі дії, як вплинути на спокій:



Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260

Ел. пошта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)

<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>



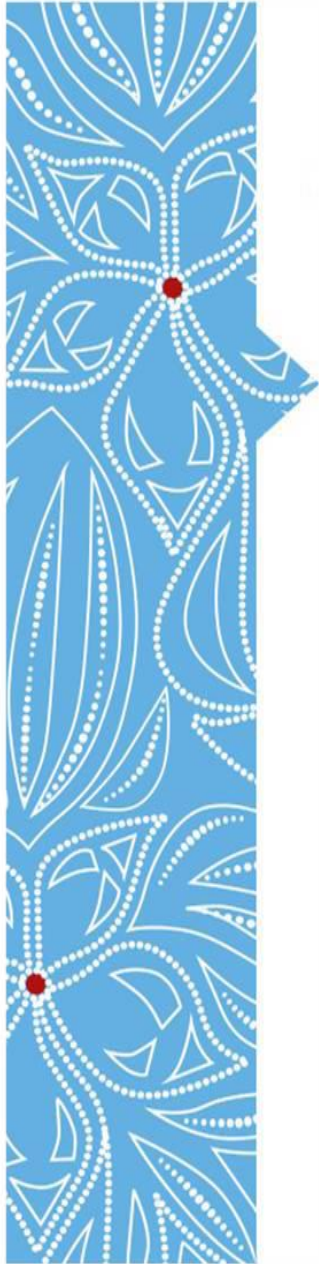
1. Нервова система влаштована так: **КОЛИ небезпечно тілу, усі знання не засвоюються.** Тож перше, що треба зробити, — повернути безпеку своєму тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її і скажіть: “*Я з тобою*”. Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини.



Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260

Эл. почта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)

<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>



2. Безпека для людей — це про режим дня, рутину. **Робіть, усе, що ви запланували, якщо це можливо.** Наприклад, піти в душ, поприбирати, поїсти, приготувати їжу.

Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260

Эл. почта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)

<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>



3. Пам'ятайте, що **треба пити воду**. Коли симпатична система активна, у нас пересихає в роті. Якщо не хочете пити, хоча б змочіть губи чи пополощіть рот.



Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260

Эл. почта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)

<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>

**4. Треба їсти чи принаймні жувати.** Коли ми жуємо, нервова система виходить зі стану паніки. Носіть із собою жуйки, цукерки. Ідеально, щоби було щось із вираженим смаком, аби повернути себе в стан мінімального спокою.



Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260

Ел. почта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)

<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>

**5. Слідкуйте за тим, аби ви та діти ходили в туалет.** Історично склалося так: аби ссавці були в безпеці, у них мають бути позиви до сечовипускання й дефекації. Це треба, щоби стати легшим перед втечею. Якщо в стресовій ситуації ви відчуваєте, що з кишківником щось відбувається, це абсолютно нормально.



Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260

Ел. почта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)

<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>

**6. Візьміть у ліву руку якийсь предмет, який можете проконтролювати. Коли ми беремо щось у ліву руку, то, фактично, беремо під контроль усе, що відбувається в правій півкулі мозку. Усі тривожні думки й образи — це зокрема робота правої півкулі.**



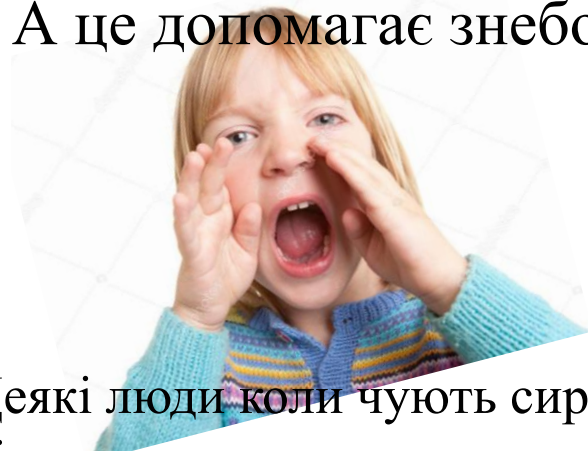
Наприклад, коли дитина тривожиться, а вам треба зібрати речі, призначте її відповідальною за якийсь процес і дайте якийсь предмет у ліву руку. Це допоможе заспокоїтися.

Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260

Ел. пошта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)

<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>

**7. Підтримуйте свої емоції.** Дайте собі можливість проявити емоції, які відчуваєте. Якщо важливо плакати чи злитися, так і робіть. Наприклад, коли людина матюкається, виділяється гормон ендорфін. А це допомагає знеболити процес



Деякі люди коли чують сирени, відчувають, що не можуть говорити. Це пояснюється так: коли страшно, у нас вимикаються зони Брока, що відповідають за говоріння. Якщо ви відчуваєте те саме чи чуєте, що в дітей сиплий, нетиповий голос, **співайте, кричіть, говоріть ГОЛОСНО.**



Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260

Ел. почта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)

<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>

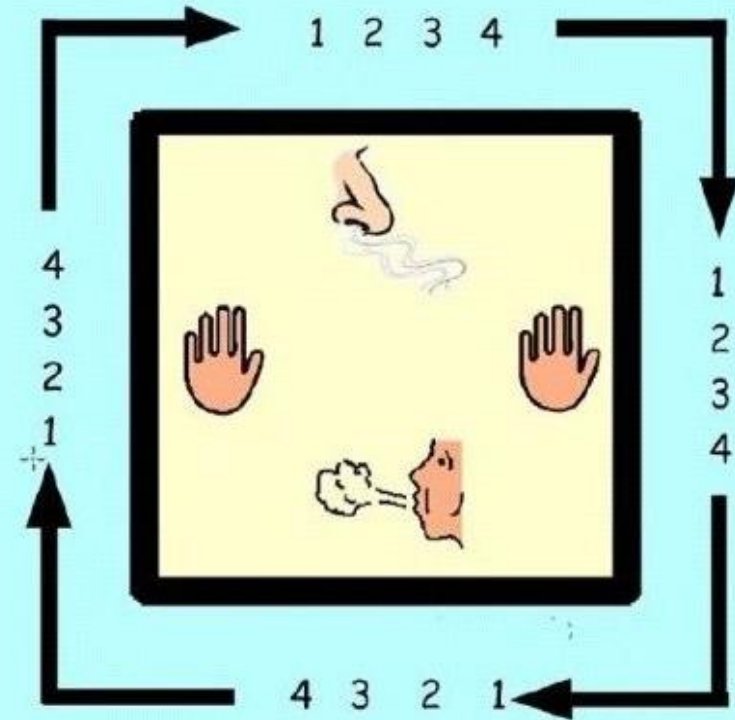
# Слідкуйте за диханням

## Квадратне дихання

сторона квадрата

4-7 секунд

Найдовше - для спортсменів,  
людей крупної статури



Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260

Ел. пошта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)

<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>

## Скорая помощь при панических атаках 🖱️

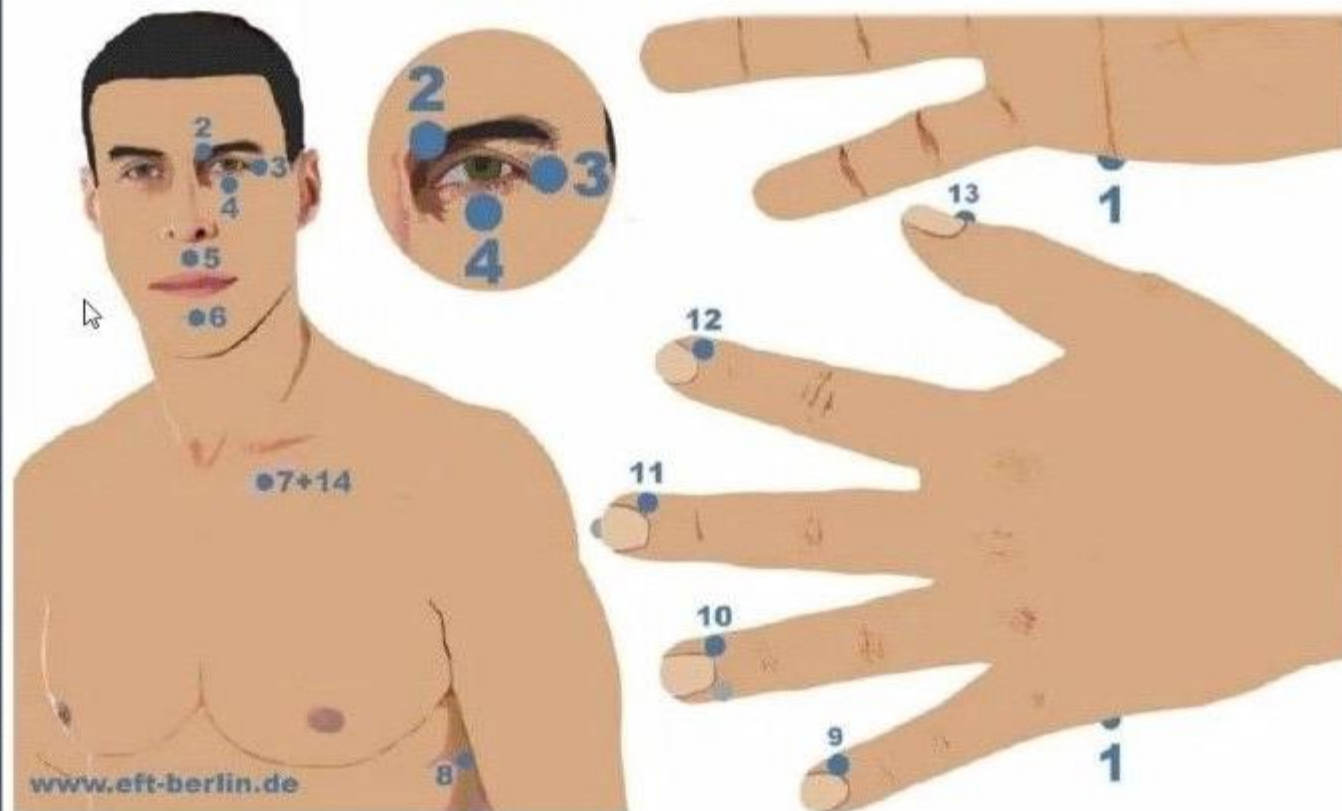
### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

- Внимательно посмотри вокруг и найди:
- 5 вещей, которые ты можешь **увидеть**
- 4 вещи, которые ты можешь **потрогать**
- 3 вещи, которые ты можешь **услышать**
- 2 вещи, которые ты можешь **понюхать**
- 1 вещь, которую ты можешь **попробовать на вкус**

Эта техника называется «граундинг» (заземление) и может помочь в ситуации, когда теряешь контроль над происходящим. Важно перестать наблюдать за внутренними ощущениями и переместить внимание вовне:  
Бросить разуму «мячик» — значит отвлечь от фиксации на неприятных переживаниях.

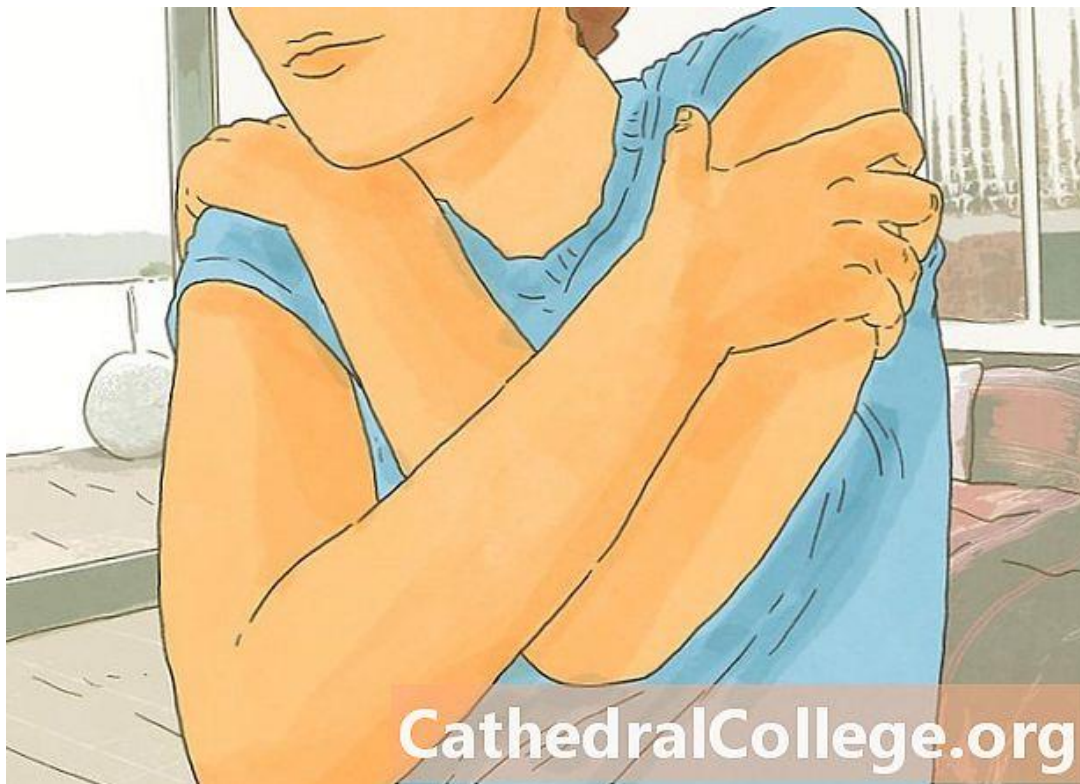
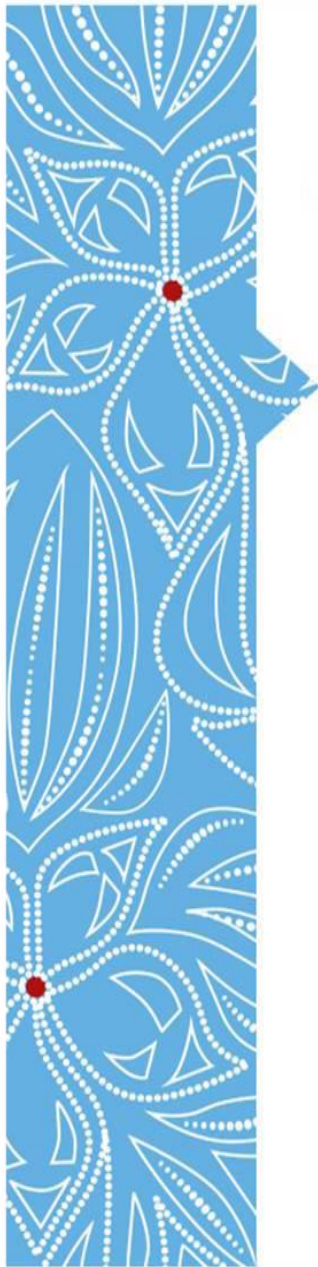
Травма  
тепінг  
терапія  
(просту-  
кування)

Техніка простукування травми  
(Trauma Tapping Technique – ТТТ)





# Крила ангела



Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260

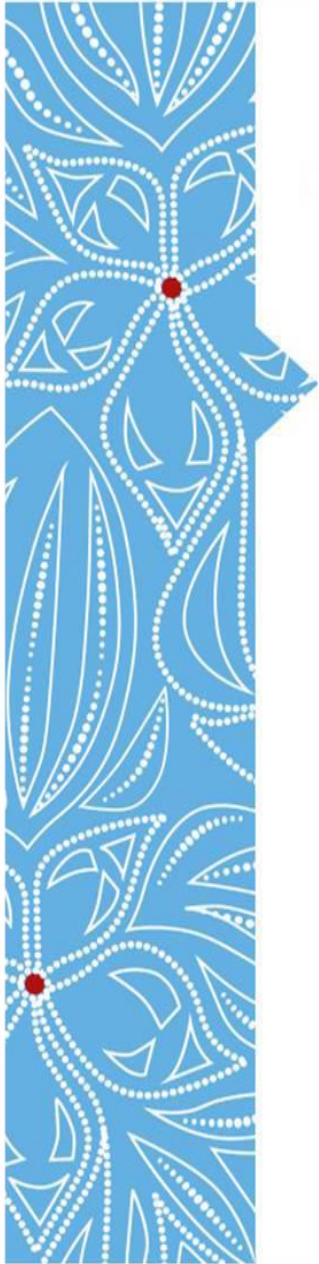
Эл. почта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)

<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>

## Когнітивні техніки

Дайте відповідь на запитання:

- Хто я? Скільки мені років?
- Яке сьогодні число? Який день тижня, місяць, пора року, рік?
- Як звати мою маму?
- Яка адреса школи, де я вчився/-лася?



# Відчуття захищеності та підтримки



**Бережіть себе  
та своє  
психічне  
здоров'я**

Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260  
Ел. пошта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)  
<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>

- Наскільки ти віриш в  
ЗСУ? - Я заплатила  
комуналку



Щось я вже  
починаю вірити в те,  
що ми таки дійсно  
могли викопати те  
Чорне море 🇺🇦💪



Viber, Telegram, Watts App +38(063) 1312260

Эл. почта: [liliya\\_morskaya@ukr.net](mailto:liliya_morskaya@ukr.net)

<https://www.facebook.com/liliya.morskaya>