

Емоційна підтримка Україні як керувати важкими емоціями

George Pitagorsky www.self-awareliving.com



Як допомогти іншим: панічні атаки,
травма та думки про самогубство

Dr Ralf Friedrich, PhD ralf.friedrich@coaching-direct.eu

Березень 2022

Буде час для плачу і час для люті, і
час для відповіді, яка матиме позитивне значення.
Найсильніша відповідь - це прийняття,
зі стійкістю через сміливі дії.

Contents

Мета.....	4
Надати рекомендації у вигляді порад і простих вправ для окремих людей і коучів та консультантів, щоб вони могли впоратися зі стресом і травматичним станом в собі та допомогти оточуючим.	4
Намір	4
Можливість ментально керувати надзвичайними ситуаціями.....	4
Прийняття і стійкість.....	5
Методи для заспокоєння та зняття стресу	6
Ментальний спокій у кожному моменті	6
Постукування	7
Зробіть п'ять вдихів	8
Мантра - Ааахх.....	8
Афірмації.....	9
Mindfulness Meditation with Body and breath awareness.....	9
Метод медитації.....	10
Керування емоціями: Метод RAIN.....	11
Психологічна допомога біженцям.....	12

Пропонуючи притулок	13
Уникайте ненависті	13
Регулювання при травмі	14
Робота над собою чи з іншими	14
Рекомендації.....	15
Як підтримати інших під час нападу паніки	15
Як людина може реагувати на потенційно травмуючу подію?.....	17
Як говорити про переживання людини	18
Чого не слід робити.....	19
Як я маю розмовляти з людиною, яка налаштована на самогубство?.....	20
План безпеки	22

Емоційна підтримка Україні як керувати важкими емоціями

Джордж Пітагорський, Self-awareliving.com

Мета

Надати рекомендації у вигляді порад і простих вправ для окремих людей і коучів та консультантів, щоб вони могли впоратися зі стресом і травматичним станом в собі та допомогти оточуючим.

Намір

Діяти рішучіше, ніж просто перебувати в стані «реактивності»:

- Набудьте стану ментальної присутності і спокою перед ситуаціями з високою невизначеністю
- Набудьте стану ментальної присутності для інших
- Набудьте ментальної можливості керувати травмами та суїцидними думками

Можливість ментально керувати надзвичайними ситуаціями

«Погана новина: ти падаєш крізь порожнечу, вхопитися нема за що. Хороша новина: унизу землі теж немає, немає нічого».
— Чогьям Трунгпа

Події розгортаються від миті до наступної миті. Ми стикаємося з екстремальними, нестабільними, хаотичними, неочікуваними та дезорієнтуючими ситуаціями. BANI (brittleness – нестійкість, ламкість; anxiety - тривога, non-linearity - нелінійність, and incomprehensibility – незрозумілість, складність для сприйняття) — це аббревіатура, яку можна використовувати, щоб допомогти знайти способи впоратися з цими складними ситуаціями.

- нестійкість, ламкість означає відсутність можливості покладатися на минулий досвід – перебування в новій і незвіданій ситуації. Ламкість настає від небажання/ неможливості бути гнучким, можливості пристосуватися, від бажання залишити все як було.
- Тривога викликається зіткненням з невідомим і відсутністю контролю. Крім тривоги є екзистенційний страх – чи виживу я і мої близькі?
- Нелінійність, усвідомлення того, що ми знаходимося у дуже складній ситуації з кількома вимірами, що рухаються в різних напрямках. Це живить занепокоєння і неможливість зрозуміти, складність для сприйняття.
- Незрозумілість, складність для сприйняття – ми не можемо сприйняти ситуацію, якщо не скористаємося інтуїцією та не визнаємо неможливості мати усі відповіді.

Прийняття і стійкість

Щоб впоратися з екстремальними обставинами:

- 1) Прийміть, «розслабтеся», перестаньте чинити опір, дозвольте речам і подіям бути такими, як вони є
- 2) тренуйте стійкість, впевненість у тому, що ви можете впоратися з будь-чим.

Прийняти не означає бути пасивним. Це означає бути реалістичним щодо того, що ви можете змінити, а що не можете змінити. Це означає поставити себе в положення, з якого ви можете діяти найбільш ефективно. Прийняття забезпечує стійкість.

Спокій в епіцентрі бурі

Щоб тренувати прийняття та стійкість, заспокойте тіло та розум, щоб дати собі основу, з якої ви зможете відчувати та визнавати свої емоції та діяти відповідно і оптимально.

«Циклон набирає свою силу від спокійного центру. Так само і людина». Норман Вінсент Піл

У кожного з нас є епіцентр бурі, спокійний центр, який зовсім не є центром. Це стан душі, відчуття присутності, усвідомлення того, що відбувається всередині і зовні. Саме спокій є тишею під хвилями злетів і падінь думок та емоцій. Ваш центр спокою завжди присутній, хоча його часто закривають хвилі.

Методи для заспокоєння та зняття стресу

Нижче наведено методи зняття стресу та заспокоєння, щоб ви могли краще реагувати у вашій ситуації.

Якщо ви вважаєте їх ефективними, ви можете поділитися цими прийомами з іншими. Але пам'ятайте: щоб бути корисним, поділіться з іншими, не нав'язуючи їм свою «правду».

Ці методи є чисто практичними. Не роздумуйте над ними надто багато і не аналізуйте, чому вони є дієвими. Просто застосуйте їх і подивіться, що вийде. Виберіть один із способів і спробуйте кілька разів, щоб перевірити, чи підходить він вам. Якщо вам подобається те, можете сміливо повторяти.

Ці методи не вимагають спеціального спокійного місця, хоча тихе місце, де вас не турбуватимуть, було б на користь. Ці методи можна практикувати кілька хвилин або довше, якщо вам це вдається. Очі можуть бути відкритими або закритими. Немає спеціальної пози, хоча рекомендується зручно випрямитися, сидіти або стояти.

Практикування заспокоєння покаже вам, що ви можете контролювати свої емоції.

Ментальний спокій у кожному моменті

Деякі методи можна практикувати коли є кілька вільних хвилин і де завгодно.

Всякий раз, коли ви відчуваєте потребу у хвилині відпочинку, моменту повернення у свій спокій, повертайте увагу до відчуттів свого тіла.

- Ви можете просто доторкнутися кінчиком великого та вказівного пальців і відчути відчуття цього моменту.
- Якщо ви стоїте або йдете, відчуйте свої ноги на землі
- Якщо сидите, то відчуйте вагу свого тіла до сидіння
- Відчуйте повітря на своїй шкірі,
- Відчуйте відчуття свого дихання.
- Розслабтеся – дозвольте всьому бути таким, як є.

Тоді подивіться на свою ситуацією не впадаючи в емоції, але дозволяючи їм бути повністю присутніми.

Постукування

Постукування — це техніка, яку ви робите на собі, щоб заспокоїтися, дозволити вам керувати своїми емоціями, зняти стрес і занепокоєння, а також постукування сприяти одужанню. Існує багато варіантів, які допомагають заспокоїти розум, впливаючи на амігдулу вашого мозку і вашу лімбічну систему.

Ось посилання на п'ятиетапний процес постукування: <https://www.healthline.com/health/eft-tapping#treatment>

Ось посилання на відео, яке показує, як використовувати постукування та афірмації, щоб заспокоїти тривогу

Nick Ortner's *Tapping Technique to Calm Anxiety & Stress in 3 Minutes* <https://www.youtube.com/watch?v=02bN4JFx10Y&t=267s>

«Тримання м'яча» - Відчуття тонкої енергії

Техніка утримання м'яча використовує відчуття між вашими руками, щоб заспокоїти вас і допомогти вам відчувати вашу тонку енергію та особисту силу. Рухи повинні бути повільні і розслаблені.

- Встаньте або сядьте зручно прямо
- Очі можуть бути відкритими або закритими
- Зробіть два-три вдихи
- Продовжуйте коли ви відчуєте, що готові
- Тримайте руки близько один до одної, але не торкайтеся, ніби ви тримаєте між ними маленький ніжний гумовий м'яч
- Розслабте непотрібну напругу в руках
- Відчуйте дотик рук між кінчиками пальців – легке-легке поколювання
- Якщо ви нічого не відчуваєте, просто розслабте плечі та руки і зробіть кілька тихих вдихів. Не шукайте енергії, дозвольте їй з'явитися.
- Коли ви відчуєте енергію між кінчиками пальців, почніть розводити руки в сторони, ніби м'яч, який ви тримаєте, розширюється і м'яко розсовує ваші руки.
- Відчуйте енергію між руками
- Якщо відчуття енергії припиняється, підведіть руки ближче одну до одної, ніби м'яч меншає, поки не відчуєте енергію знову

- А потім, перш ніж пальці рук торкнуться, повільно розведіть руки.
- Протягом кількох хвилин дозвольте м'ячу повільно розширюватися та стискатися, рухаючи руками ніби м'яч менше і збільшується, відчуваючи енергію між руками
- Дозвольте м'ячу вирости настільки, наскільки треба, поки ви все ще відчуваєте енергію, повертайте руки назад, поки пальці майже торкнуться.

Зробіть п'ять вдихів

За допомогою цього простого методу ви зможете заспокоїти своє тіло і розум за кілька хвилин. Це є дієво для дітей і дорослих. Метод п'яти вдихів залучає вас візуально, фізичними відчуттями та диханням, щоб перенести вас у теперішній момент, в якому принаймні на мить реакції «втечі чи битви».

Calm Your Anxiety in 2 Minutes - Rachel Richards shows how to do it in this short video at

Заспокойтеся за 2 хвилини – Рейчел Річардс показує, як це зробити в цьому короткому відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=5zhnLG3GW-8&feature=youtu.be>

Це робиться так:

- Вказівним пальцем однієї руки обведіть контур іншої
- Почніть із зап'ястя
- Проведіть вздовж великого пальця і вздовж кожного наступного пальця
- Роблячи це, вдихайте через ніс, рухаючись по пальцю вгору, зробіть паузу, видихайте через рот, коли рухаєтеся по пальцю вниз.
- Зверніть увагу, що ви відчуваєте вкінці

Можливо вам вистачить зробити це один раз, а може доведеться повторити це кілька разів, щоб отримати повний результат. Ви можете навчити цього методу ваших дітей, рідних та друзів.

Мантра - Ааахх

Мантри – це звуки та фрази, які викликають фізичні та розумові реакції. Їх тисячі. Скажіть їх вголос або про себе. Нехай звук виходить глибоко всередині, наче він виходить з вашого живота.

Корисна мантра, яка принесе відчуття глибокого розслаблення і зв'язує вас зі своїм ароматом, – це «АХХХХ». Дуже просто і природно. Це звук, який ви видаєте з глибини, коли розслабляєтеся.

Афірмації

Афірмації – це фрази, які ви говорите собі, щоб сприяти здоровим розумовим і фізичним результатам. Спочатку вони можуть здатися безглуздими та надуманими, але коли ви використовуєте своє афірмації, вони впливають на те, як ви себе відчуваєте і як поведіться. Ось деякі, які ви можете використовувати, або ви можете придумати власні: «Я сильний». «Я сильний, що б не сталося». «Я готовий на все». "Ми подолаємо." «Я здоровий». «Моє життя і те, що я роблю, має сенс». «Внутрішнє світло всередині мене випромінює назовні і зігріває тих, хто мене оточує».

Mindfulness Meditation with Body and breath awareness

Базова вправа медитації використовує усвідомлення тіла і дихання як засіб для культивування концентрації та уваги.

Усвідомлення тіла і дихання повертає вашу увагу до теперішнього моменту і дозволяє спостерігати за своїми думками, почуттями, фізичними відчуттями та всім іншим, що відбувається всередині і навколо вас.

Метод полягає в тому, щоб вибрати точку уваги, фокус, до якого можна повертатися щоразу, коли ви розумієте, що відволікалися (і ви будете відволікатися). Такою точкою уваги може бути будь-що, наприклад, відчуття дихання або тіла, звук або візуальний образ. Для початку використовуйте відчуття дихання як точку уваги. Якщо це не зручно, можна використовувати фізичні відчуття.

Зосередження допомагає досягти того, що називається «спокійним перебуванням». Коли ви влаштувалися, тримаєтеся спокійно, ви перебуваєте в стані, який дозволяє вам бути уважним, навіть якщо думки та почуття несамовиті.

Не перетворюйте медитацію на щось, що створює ще більше стресу у вашому напруженому житті. Ставтеся до неї, як до будь-якої нової діяльності, яка може зробити вас щасливішими, здоровішими та ефективнішими. Імпровізуйте, де вам зручно.

Метод медитації

Цей метод є простим, але не обов'язково легким. Він вимагає невимушених зусиль, доброти до себе та наполегливості:

Зверніть свою увагу на відчуття свого тіла – відчуйте своє тіло на стільці або подушці, повітря на своїй шкірі,

Відчуйте голову і обличчя зсередини. Відчуйте, як ваша голова збалансована на шії, плечі м'яко відведені назад і вниз. Відчуйте відчуття свого тулуба, області тазу, ніг.

Відчуйте своє дихання, де ви відчуваєте його найбільше, як піднімається і опускається грудна клітка і живіт, як повітря проходить через ніздрі. Нічого особливого, не потрібно робити, нічого вимушувати, просто дайте своєму тілу дихати.

Протягом кількох хвилин, вдихаючи, уявіть, як дихання наповнює ваше тіло, розслабляє і заряджає його енергією. Видихаючи, відчуйте зняття напруги. Помітьте будь-яку напругу і дозвольте диханню розслабити його, не вимушуючи.

Потім відкиньте уяву і просто дихайте. Прийміть себе таким, який ви є в цей момент.

Використовуючи своє дихання як об'єкта уваги, помічайте будь-які думки (а думки будуть), почуття, відчуття, звуки, запахи, зорові образи – все, що відбувається у вас всередині або навколо вас. Просто зауважте. Зверніть увагу на бажання схопитися за думку чи почуття. Відчуйте їх так, ніби це хмари, що проходять у небі.

Якщо ви занурені в думки, відволікаєтеся (а це буде), як тільки ви помітили, що відволікалися, обережно поверніть свою увагу до дихання.

Продовжуйте помічати, розпізнавати і повертати увагу до дихання.

Будуть приходити і думки. Не турбуйтеся про них і не намагайтеся їх зупинити. Просто зауважте, що вони є.

Не турбуйтеся якщо загубите фокус. Це природно. Щоразу, коли ви помічаєте, що занурюєтеся в роздуми, засинаєте розсіюєте увагу, поверніть вашу увагу до об'єкту фокусу (дихання) та почніть знову – просто помічати.

Не засмучуйтеся на себе, якщо вам не вдається постійно концентрувати увагу на диханні. Це природно. Оцініть момент усвідомлення того, що ви відволікалися. Цей момент є важливою подією. Це момент усвідомлення. Навіть можливо мить просвітлення. Повернення до об'єкта фокусу тренує розум для підвищення концентрації.

Чим більше ви тренуєтеся, тим рідше ви відволікатися і швидше це помічати.

Керування емоціями: Метод RAIN

RAIN – це техніка керування емоціями. RAIN означає 1) пізнай, що є. 2) прийми це 3) досліди, яке відчуття це викликає в тілі 4) відсутність ідентифікації з емоцією.

Весь процес сприяє не-ідентифікації. Як тільки людина намагається розумом досягнути емоцію, відбувається відступ від емоції і лише розумове усвідомлення того, що відбувається всередині і зовні. Тоді може бути прийняття. Прийняття ґрунтується на ідеї, що все, що є, просто є. Ви не можете змінити минуле. Ви не можете змінити безпосереднє теперішнє. Але ви можете вплинути на майбутнє.

Прийняття емоції — це більше, ніж мить інтелектуального голосу «гарзд, я відчуваю гнів» і переходу до розслідування. Прийняти означає бути з почуттями, і нічого з ними робити. Це як непочесаний свербіж. Бути з почуттям, але не заглиблюватися.

Одного визнання та прийняття достатньо, щоб емоція втратила свою силу, коли ваше уявлення про неї змінилося. Емоція може не зникнути відразу, але між нею та вами є простір. Це стало цікавим явищем, об'єктом уважності. Ви можете уважно спостерігати за емоціями та тим, як вони діють, досліджуючи, щоб створити більше простору, виявляючи, але не аналізуючи, фізичні відчуття, які ви відчуваєте. Це дасть вам можливість уникати думок про минуле та майбутнє, які підживлюють емоції негативні емоції та тримають вас у їхньому полоні.

Психологічна допомога біженцям

Величезний потік біженців прибуває у міста, де люди шукають притулку та підтримки у рідних, друзів та просто небайдужих незнайомців, в західній частині України та за її межами. Основна маса не має ніяких родинних чи дружніх зв'язків. Деякі не розмовляють іноземною мовою, що ускладнює спілкування. Усі перебувають у надзвичайному стресі, стикаються з великою невизначеністю.

Розуміння починається з розуміння себе. У літаку інструкція з безпеки говорить, що в екстрених випадках надягайте кисневу маску спочатку собі, лише потім допомагайте іншим.

Переконайтеся, що ви маєте під собою твердий психологічний ґрунт. Чим більше ви будете спокійні та зосереджені, тим ефективніше ви будете працювати.

Найкраще, що ви можете зробити, це допомогти іншим допомогти собі. Допомогти — це зробити щось, щоб полегшити стан іншого, це додати свої зусилля до їхніх. Мета – дати можливість тим, хто цього потребує, якнайкраще впоратися з ситуацією та стати самодостатнім.

Дайте людині рибу, вона їсть за день. Навчіть його рибалити, і вона буде сита все життя.

Ви можете допомогти багатьма способами:

- Пожертвуйте гроші, їжу, одяг
- Запропонуйте притулок у вашому домі
- Порадити, де можна отримати допомогу
- Волонтерством з групами, які надають послуги біженцям
- Допоможіть людям заспокоїтися та зосередитися, ділячись з ними методами, запропонованими в цьому збірнику
- Концентруйте увагу на доброті, побажайте усім істотам бути в безпеці, щасливими, здоровими та вільними від страждань

Пропонуючи притулок

Приймати людей – це прояв співчуття. Це ґрунтується на співпраці та взаєморозумінні всіх причетних.

Деякі поради:

- Усвідомлюйте емоційний і фізичний тягар, який відчуває кожен причетний, включаючи вас
- Майте на увазі, що стосунки можуть бути напруженими, коли у ваш побут входять нові люди
- Співпрацюйте та спілкуйтеся, щоб мати взаємне розуміння на рахунок основних правил та очікувань
- Будьте терплячими та здатними адаптуватись
- Звертайтеся до громади
- Дізнайтеся про соціальну підтримку з боку місцевих органів влади та неурядових установ та звертайтеся до них
- Шукайте або створюйте групи підтримки біженців
- Уникайте дій через «почуття вини врятованого» або через почуття жалю
- Подбайте про себе, щоб бути в стані допомогти іншим.

Уникайте ненависті

Дуже легко потрапити в пастку ненависті і бути керованим бажання помститися. Проявляти доброту та співчуття є складне завдання. Відчуйте свої почуття щодо свого ворога або тих, хто не усвідомлює, що відбувається, але не дозволяйте їм керувати вашою поведінкою. Уникайте нескінченного циклу ненависті.

Нехай мотиватором ваших дій буде любов до Батьківщини, громади, свободи та родини, а не ненависть до ворога.

Пам'ятайте, що коли ви бачите крізь свої емоції, упередження та переконання, інша людина, чи інші люди не варті того, щоб ви витрачали на них свою психологічну енергію і дозволяли їм керувати вашими діями і думками.

Регулювання при травмі

«Травма — це природна емоційна реакція на жахливу подію... Одразу після події типовими є шок і заперечення дійсності. Пізніші реакції включають непередбачувані емоції, спогади, напруження у стосунках і навіть фізичні симптоми, такі як головний біль або нудота. Хоча ці відчуття є нормальними, деяким людям важко продовжувати жити звичайним життям».

Травма може призвести до панічних атак і депресії, в крайніх випадках можуть виникнути суїцидні думки. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - це стан, який спровокований жахливою подією. Його симптомами можуть бути спогади, кошмари, тривога та неконтрольовані думки про те, що сталося.

Робота над собою чи з іншими

Цей простий метод допомагає керувати травмуючими емоціями, допомагаючи вам відступити і бути в стані, оприділити, що їх викликає.

Спочатку використовуйте техніку зняття стресу або центрування, щоб заспокоїтися. Після того, як ви отримаєте емоційний самоконтроль:

1. Напишіть хронологію травматичної події. Викладіть це на папері (або проговоріть хоча б усно), щоб ви могли поглянути на це і зрозуміти, що це в минулому. Ви можете поглянути на це об'єктивно, щоб воно більше не «володіло вами». Це допомагає уникнути довгострокових симптомів, не несе з собою безпосередніх емоцій.
2. Поділіться хронологією з кимось, кому ви довіряєте – другом, членом сім'ї чи психологом – кимось, хто вміє слухати без засудження. Ви не шукаєте поради чи розради. Ви просто хочете розповісти те, що ви пережили, щоб позбавитися відчуття, що ці впогали вас «тримають».
3. Поділіться цими методами з іншими, щоб вони також могли знайти спосіб звільнитися від довгострокових наслідків травми.

Зауважте, що емоції не зникнуть відразу, вони вщухнуть з часом, коли ви свідомо визнаєте та переглядаєте події, які їх викликали. Емоції – це природньо, а негативні емоції важко переживати, але щоб уникнути довгострокових наслідків, їх необхідно прийняти, а не відштовхувати. Відштовхування емоцій, спроби поховати їх, заперечити або уникнути їх, звинувачуючи інших або приховуючи емоції, призводить до негативних довгострокових фізичних і психологічних наслідків.

Рекомендації

Нижче наведено рекомендації щодо роботи з іншими людьми, які відчувають панічні атаки та суїцидальні думки. Їх надає Доктор філософії Ральф Фрідріх.

Це вказівки, які допоможуть вам у ці скрутні часи. Використовуйте свою інтуїцію, емпатію та співчуття, коли надаєте чи пропонуєте допомогу. Якщо ви не є кваліфікованим експертом у цих питаннях, ви, безумовно, можете допомогти, але не беріть на себе більше, ніж вам зручно.

Хоча ви можете запропонувати підтримку, ви не несете відповідальності за дієвість, чи за поведінку когось іншого і не можете контролювати те, що вони можуть вирішити робити або почувати.

Згадайте, що говорять при злеті літака – вам кажуть одягнути спочатку власну кисневу маску, перш ніж намагатися допомогти іншим. Потурбуйтеся спершу про себе, заспокойтеся і вирішіть, що ви можете зробити, щоб допомогти чи покращити ситуацію.

Як підтримати інших під час нападу паніки¹

Що таке напад паніки?

Напад паніки - це різке почуття сильного страху або дискомфорту, яку досягає піку протягом декількох хвилин. Під час нападу можуть спостерігатися деякі з наступних симптомів:

- Прискорене серцебиття
- Пітливість
- Тремтіння
- Відчуття задишки або нестачі повітря
- Відчуття задухи
- Біль або дискомфорт у грудях
- Нудота або абдомінальний дистрес
- Запаморочення, відчуття нестабільності або неприємності

¹ Mental Health First Aid Australia. Panic attacks: MHFA Guidelines. Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2021.

- Озноб або відчуття жару
- Оніміння або поколювання
- Почуття нереальності (дереалізація) або відірваності від себе
- Страх втратити контроль або «зійти з розуму»
- Страх смерті

Як я можу підтримати людину при нападі паніки?

Пам'ятайте: безпека – ваша і їхня – поперед усе.

- Заохочуйте їх перейти в безпечне місце
- Не заважайте їм робити те, що вони роблять, якщо це не загрожує їм чи іншим особам
- Якщо вони керують автомобілем, коли виникає панічна напад, попросіть їх зупинитися
- Якщо на будь-якому етапі вам доведеться піти, спробуйте знайти когось іншого, хто зможе побути з цією людиною
- Заспокойте людину і дізнайтеся, що їй потрібно
- Запевніть людину, що вона в безпеці
- Скажіть їй, що панічний напад не загрожує життю і пройде
- Запевніть людину, що вони не «збожеволіла»
- Дайте їй зрозуміти, що нема чого соромитися
- Запитайте безпосередньо у людини, як краще їй допомогти
- Якщо ви знаєте, що в минулому уже були напади паніки, запитайте, що допомогло
- Якщо вони не знають, що їм потрібно, запевніть їх, що це нормально

- Подивіться на їхню «мову тіла», щоб краще мати змогу їм допомогти

Що робити

- Визнайте, що те, що вони переживають, є незручним, жахливим і напруженим.
- Визнайте, що ви розумієте, що їхній жах для них дуже реальний.
- Говоріть з ними заспокійливо, але впевнено.
- Дайте їм трохи місця, щоб вони не відчували себе тісно. Спробуйте створити простір навколо них, якщо присутні інші люди.
- Видаліть все, що явно завдає шкоди людині.
- Якщо присутні люди, які не допомагають, не поважають або завдають особі дискомфорт, попросіть їх піти.

Чого не слід робити

- Не відкидайте і не ігноруйте панічні напади людини.
- Не применшуйте їх симптоми або те, що вони відчувають, напр. Не кажіть таких речей, як «Не панікуйте», «Не реагуйте надмірно», «Нема про що хвилюватися», «Тільки заспокойся».
- Не критикуйте їх за панічні напади або за їхню поведінку під час панічного нападу.
- Не поведіться з ними жалісливо.

Як людина може реагувати на потенційно травмуючу подію?

Симптоми гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу:

- Повторне переживання травми
- Поведінка уникнення

- Підвищений емоційний стрес
- Надмірне звинувачування себе чи інших
- Зниження інтересу до життя, людей та подій зовнішнього світу
- Можливо, не зможе повністю згадати подію

Як мені розмовляти з людиною, яка пережила потенційно травмуючу подію?

- Намагайтеся зберігати спокій під час розмови з людиною
- Спілкуйтеся з людиною як з рівним
- Покажіть їм, що ви слухаєте, проявляючи терпіння
- Важливо не говорити людині, що вона «повинна» відчувати
- Уникайте говорити речі, які можуть відбити у них бажання висловлювати свої почуття
- Скажіть людині, що кожен опрацьовує такий стан у власному темпі
- Запевніть їх, що їхня реакція зрозуміла за даних обставин

Як говорити про переживання людини

- Слухайте без засудження
- Скажіть їм, що можна плакати або висловлювати будь-які почуття, які вони відчувають
- Запевніть їх, що люди не вибирають свідомо, як реагувати в таких ситуаціях, що їх реакція є природньою
- Майте на увазі, що людина може докори сумління, що вона вижила
- Якомога швидше складіть опис подій в дня травми

Чого не слід робити

- Не змушуйте людину говорити про потенційно травмуючу подію або її почуття з цього приводу.
- Не досліджуйте подробиці події.
- Не перебивайте людину, щоб поділитися своїми почуттями та переживаннями.
- Не порівнюйте їхній досвід травми з чийось іншим.
- Не применшуйте їх досвід, напр. «могло бути гірше», «в тебе все буде добре» або «ти вже мав би подолати це».
- Не пропонуйте релігійну розраду, кажучи такі речі, як «у бога є причини».
- Не кажіть нічого, що натякає на те, що в тому, що сталося, винна особа або що вона повинна була відреагувати чи зробити щось по-іншому під час події.

Як підтримати інших, які мають СУЇЦИДАЛЬНІ ДУМКИ ²

Ознаки того, що людина налаштована на самогубство

- Погрожує нашкодити собі чи вбити себе
- Шукає способи вбити себе: шукають доступ до таблеток, зброї чи інших засобів
- Говорять чи пишуть про смерть, вмирання чи самогубство
- Безнадійність
- Гнів, злість, прагнення помститися
- Діють необачно або займаються ризикованою діяльністю, здавалося б, не замислюючись
- Почуваються в пастці, ніби виходу немає

² Mental Health First Aid Australia. Suicidal thoughts and behaviours: MHFA Guidelines (revised 2014). Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2014.
© 2021 Self-Aware Living, G. Pitagorsky 19 березень 22, 2022

- Збільшення вживання алкоголю та наркотиків
- Відсторонення від друзів, родини чи суспільства
- Занепокоєння, збудження, нездатність заснути або спати цілу ніч не прокидаючись
- Раптові зміни настрою
- Не бачать причин жити, немає відчуття мети життя

Як розмовляти з людиною, налаштованою на самогубство?

Як я маю розмовляти з людиною, яка налаштована на самогубство?

Важливіше показати справжню турботу, ніж говорити «правильні речі».

- Підтримуйте і зрозумійте людину, слухайте її з нерозділеною увагою.
- Суїцидні думки часто є благанням про допомогу і відчайдушною спробою втекти від проблем і переживань.
- Запитайте людину, що вона думає та відчуває.
- Запевніть їх, що ви хочете почути все, що вони мають сказати.
- Дозвольте їм говорити про свої думки та почуття, а також причини бажання померти та запевніть, що ви ставитеся з розумінням.
- Дайте людині зрозуміти, що вони можуть говорити про болючі речі, якщо вони готові, навіть якщо це важко.
- Дозвольте їм висловити свої почуття (наприклад, дозвольте їм плакати, висловлювати гнів чи кричати). Людина може відчувати полегшення після можливості дати вихід емоціям.
- Не забудьте подякувати людині за те, що вона поділилася з вами своїми почуттями, і визнайте, що для цього потрібна сміливість.

Поради щодо вашою змоги вислухати

- Будьте терплячі та спокійні, поки людина говорить про свої почуття
- Слухайте людину, не висловлюючи засудження, приймаючи те, що вона говорить, ставтеся неупереджено до її поведінки чи точки зору
- Задавайте відкриті запитання (тобто питання, на які не можна просто відповісти «так» чи «ні»), щоб дізнатися більше про суїцидні думки та почуття та проблеми, які стоять за ними.
- Покажіть, що ви слухаєте, періодично підсумовуючи те, що людина говорить
- Уточнюйте важливі моменти з людиною, щоб переконатися, що ви правильно зрозуміли.
- Висловлюйте розуміння.

Чого не слід робити

- ... сперечатися з людиною про її думки про самогубство
- ... обговорювати з людиною, чи є самогубство правильним чи неправильним рішенням
- ... використовувати почуття провини або погрози, щоб запобігти самогубству (наприклад, не кажіть людині, що вона піде до пекла або зруйнує життя інших людей якщо вони вчинять самогубство)
- ... применшувати проблеми людини
- ... давати легкі «заспокоєння», такі як «не хвилюйтеся», «підбадьорся», «у тебе є все, що тобі потрібно» або «все буде бути в нормі»
- ... переривати власними розповідями
- ... невербально сигналізувати про відсутність інтересу або негативне ставлення до почутого
- ... провокувати їх, думаючи, що вони блефують, наприклад казати людині «просто зробити це»
- ... «давати» людині діагноз психічного захворювання.

Продемонструйте відповідну мову, говорячи про самогубство, використовуючи терміни «самогубство» або «померти самогубством», і уникайте використання термінів для опису самогубства, які пропагують стигматизацію, напр. «покінчити життя самогубством» (означаючи, що це злочин чи гріх) або посилаючись на попередні спроби самогубства як на «невдалі» маючи на увазі, що смерть була б сприятливим результатом.

План безпеки

План безпеки — це угода між людиною з суїцидними думками, та тим, хто надає допомогу. Цей план передбачає дії для створення умов безпеки для усіх задіяних.

План безпеки повинен:

- Зосереджуватися на тому, що потрібно робити, а не на тому, що ні
- Бути чітким, окреслюючи, що буде зроблено, хто буде це робити і коли це буде виконано
- Охоплювати час, необхідний, щоб викликати почуття можливості досягнення результату
- Включіть контактні номери, куди людина може при потребі звернутися, напр. лікар або фахівець з психічного здоров'я, телефон довіри або цілодобова кризова гаряча лінія, друзі та члени сім'ї, які допоможуть у надзвичайній ситуації.

Дізнайтеся, хто або що підтримував цю людину в минулому, і чи доступна ця підтримка. Запитайте їх, як вони хотіли б, щоб їх підтримували, і чи можете ви чимось допомогти, але не намагайтеся брати на себе відповідальність за них. Вам важливо розуміти, що хоча ви можете запропонувати підтримку, ви не несете відповідальності за дії чи поведінку когось іншого і не можете контролювати те, що вони можуть зробити.