

ПАМЯТКА для родителей, мобилизованных родственников

В вынужденный период мобилизации трудно справиться со своими эмоциями, мыслями, тревогами, страхами и переживаниями за близких родственников. Каким образом можно помочь себе успокоиться, выдержать и пережить непростое время?

В первую очередь нужно научиться справляться с тревожным состоянием, которое легко передается остальным членам семьи, особенно считывают эмоции взрослого и поддаются такому же настроению и состоянию дети. Для этого существуют простые, но достаточно эффективные техники:

1. Упражнение «Психопрививка», которое применяется при борьбе с паническими атаками и как в целях экстренной психологической самопомощи. Сконцентрируйтесь на своем дыхании, сделайте глубокие вдохи и выдохи. Запускается воздух через нос, надувая живот, выпускается воздух через рот. Почувствуйте, как воздух входит и выходит из легких. Затем напрягаются мышцы тела (можно при этом выставить руки вперед, зажмуриться, выгнуть спину). Через несколько секунд отпустите напряжение и почувствуйте, как волна расслабления проходит по всему организму.
2. Упражнение «Заземление». Встаньте. Ощутите пол всей стопой. Почувствуйте, как ваше тело оказывает давление на твердую поверхность. После этого оглянитесь вокруг и перечислите предметы, находящиеся рядом. В это время старайтесь глубоко и ровно дышать.
3. Способ «Вода». Умыться холодной водой или подержать под ней руки.
4. Способ «Разрядка». Выплеснуть напряжение и страх в форме слез, т.е. поплакать столько сколько хочется.

Нежелательно сдерживать негативные эмоции в себе. При накоплении напряжения, страхи и тревоги усиливаются и могут прорваться в виде словесного/физического гнева, под который чаще попадают окружающие и близкие люди, или в виде невроза, депрессии, иного заболевания.

Определить грань своего нервного срыва можно по следующим критериям:

- отсутствие или чрезмерное проявление аппетита;
- отсутствие сна, жизненной энергии;
- постоянное беспокойство, тревожность, раздражительность;
- появление фобий и страхов (темноты, выходить на улицу, оставаться одному и т.п.);
- бесконечное прокручивание негативных мыслей, снижение работоспособности и концентрации внимания;
- вспыльчивость, низкая критика собственного поведения;
- апатия и потеря интереса к приносившим ранее удовольствие занятиям;
- головные боли, повышенное артериальное давление, хроническая усталость и др.

При появлении выше перечисленных симптомов обязательно нужно обратиться к специалисту (педиатру, неврологу, психологу), либо проговаривать/делиться мыслями, своим настроением, переживаниями с близким человеком, к которому испытываете доверие и ощущаете положительную эмоциональную поддержку.

В спокойной душевной атмосфере в семье так же нуждаются самые маленькие ее члены. Здесь стоит непростая задача взрослых набраться терпения и сил, чтобы поддержать нужный эмоциональный фон в доме.

Доверительные беседы с малышом, теплые воспоминания о семейных событиях в период, когда нет рядом отца/брата облегчат всем ожидания:

- Можно придумать новые традиции, например, по выходным писать письма, рисовать картинку для близких;
- Ограничить и дозировать информацию о происходящих действиях; сведения доносить спокойным тоном, не вызывающим тревогу у ребенка (в зависимости от возраста и понимания ребенком ситуации);

- Стараться не обсуждать в присутствии ребенка свои переживания, мысли, полученные новости с другими взрослыми;
- Соблюдать привычный режим дня ребенка, по возможности не исключать запланированных событий (долгожданного дня рождения, обещанного похода на детское мероприятие и т.д.);
- Найдите время для частых прогулок со своим малышом, возможность посетить бассейн, кинотеатр и др. Заранее совместно спланируйте куда можно сходить, чем увлечься или заняться в ближайшее время. Это поможет не только сблизиться и объединиться, но дает возможность снизить эмоциональный дискомфорт, легче перейти на новый уклад жизни, облегчить ожидания, пережить непростую ситуацию.

Берегите себя!