



Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

ПРО ВСЯК ВИПАДОК

ризик-менеджмент для юних харків'ян
у воєнний час

Соціологічний факультет



ВСТУП

Триває третій рік повномасштабного вторгнення, всі ми вже пережили багато, в кожного з нас своя історія. Але якщо ти зараз читаєш цю брошуру, значить, ти, попри все, відважно навчаєшся в школі, офлайн чи онлайн, з України чи з-за кордону, ти продовжуєш здобувати своє краще майбутнє.

Ми пишаємось тобою та хочемо, щоб твоє життя проходило якомога безпечніше. Саме тому ми зробили цю брошуру, аби ти міг краще орієнтуватися в ситуаціях ризику, які можуть статися з тобою в найнесподіваніший момент.

Ти вже багато знаєш сам(а) (можливо, навіть більше, ніж ми) і маєш чимало досвіду, але ми хочемо тобі нагадати, як діяти та як впоратись із різними ситуаціями. Тут ти знайдеш приклади різних ризиків, з якими ти можеш стикнутися, та те, як їх подолати, попередити чи підготуватися до них.

У першому розділі ми розглянемо універсальні ризики. У другому і третьому – те, з чим ти можеш зіткнутися під час навчання офлайн та онлайн. Четвертий розділ розповідає про ризики вдома. П'ятий розділ присвячений тому, як долати стрес.

До участі в розробці брошури ми залучили студентів та консультувалися зі школярами, аби зрозуміти, що найбільше турбує вас зараз. Ми орієнтувалися на учнів 5-8 класів міста Харкова, проте кожен і кожна з будь-якого міста нашої країни може знайти тут щось корисне для себе.

Автори:

Беляєва В., Богиня В., Головінова Н., Калашнікова А., Кузіна І., Ламеко І., Нолбат С., Сошенко А., Яшкіна О., Яшкіна Д.

Наукова редакція:

Філіппова О.

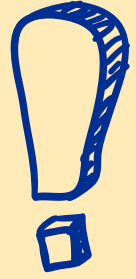
Брошура розроблена в межах проєкту «Освіта з питань управління ризиками та кризовими ситуаціями для безпечнішої України (SAFE Ukraine)», що реалізується соціологічним факультетом Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна у співробітництві з університетом Середньої Швеції та фінансується Шведським Інститутом.

Розділ 1. Усюди



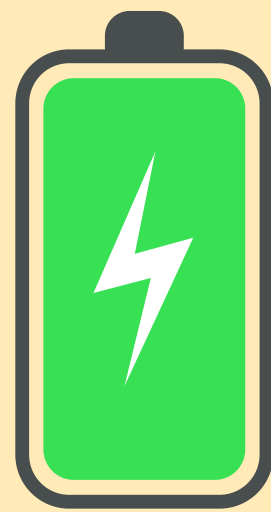
Нестача ресурсів

Війна може призвести до перебоїв з електропостачанням, водопостачанням, опаленням та іншими ресурсами.

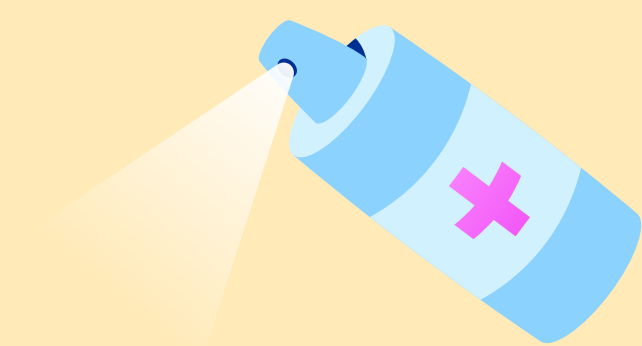
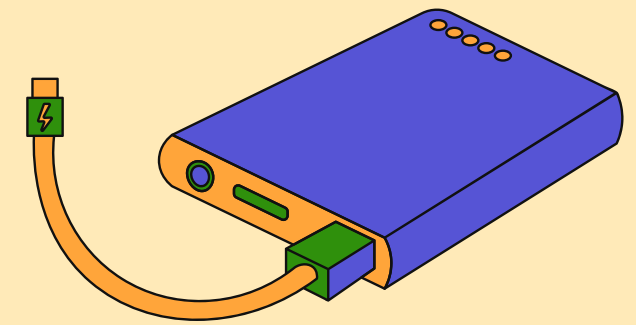


Коли виходиш з дому, завжди май із собою такі речі:

Повністю заряджений телефон. Він може слугувати як засобом зв'язку з дорослими, так і ліхтариком. Намагайся не витратити даремно заряд телефона, адже вимкнення електрики може статися неочікувано, а телефон може знадобитися тобі для чогось важливого.



Зарядка + павербанк.



Антисептик – щоб не їсти брудними руками.

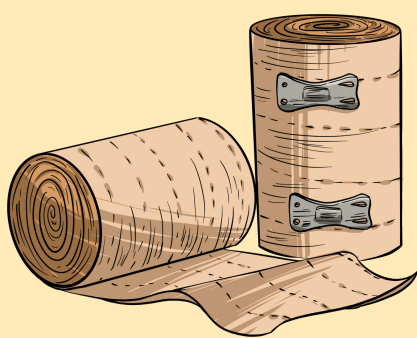
Перочинний (складаний) ніж – розрізати бинт, мотузку, розділити їжу.



Турнікет чи джгут – перетягнути рану до допомоги (приїзду) лікаря.



Картка з номерами – залишайся на зв'язку з близькими та звертайся по допомогу.



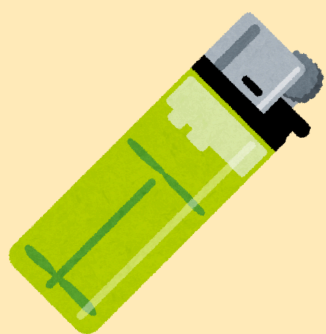
Бинт, пластр – перетягнути рану до приїзду лікаря, а ще закрити поріз.



Снеки (шоколадка, бутерброд, горіхи, банан або щось інше – корисне та поживне) – щось, що можна з'їсти без приготування та столових приборів



Питна вода – щоб випити, промити рану або загасити багаття, щоб воно не перетворилося на лісову пожежу.



Запальничка чи сірники – знадобляться під час блекауту або щоб зігрітися в лісі.



Тепла кофта – навіть влітку в підземному укритті може бути прохолодно.

Психологічні травми

Війна може негативно вплинути на твій психологічний стан, призвести до тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу.

Якщо тебе непокоїть власний психологічний стан, розкажи про це батькам, поділися з ними тим, що тебе турбує. Також ти можеш звернутися з цим до вчителя, а він вже скерує тебе до шкільного психолога, з яким можна буде відверто поспілкуватися. Те саме стосується твоїх однокласників: якщо ти бачиш, що вони поведуться дивно та нетипово, скажи про це вчителю.



Прочитай корисні поради для тебе та твоїх батьків про те, як приборкати стрес. Вони містяться в п'ятому розділі цієї брошури.

Не забувай, що твої вчителі – також люди, які страждають від війни в різний спосіб. Стався до них із розумінням.



Необхідність евакуації

Що робити

Не панікувати та ретельно дотримуватися вказівок дорослих.

У разі загострення бойових дій може виникнути необхідність евакуації учнів зі школи.



Важливо зазначити, що не існує універсального рецепту проти всіх ризиків. Залежно від конкретної ситуації необхідно буде розробляти спеціальний план дій. Тому слухай уважно, що говорять батьки та вчителі. Найголовніше – це твоя безпека!

Розділ 2. Офлайн



ШЛЯХ НІНДЗЯ

Наразі в Харківській області згідно з рішенням влади майже всі школи навчають дистанційно або онлайн. Однак для школярів існує можливість навчатись офлайн в метрошколі, яка почала працювати з вересня 2023 року в Харкові. Також у Харкові завершено будівництво першої підземної школи, де зможуть навчатися школярі з вересня 2024 року.

Можливо, і ти вже навчаєшся або скоро будеш навчатися в школі офлайн, тож давай поговоримо про ризики, які з цим пов'язані.

У метрошколі ти знаходишся в безпеці, проте дорога з дому до школи та зі школи додому може бути небезпечною. Основні загрози – це обстріли та вибухонебезпечні предмети.

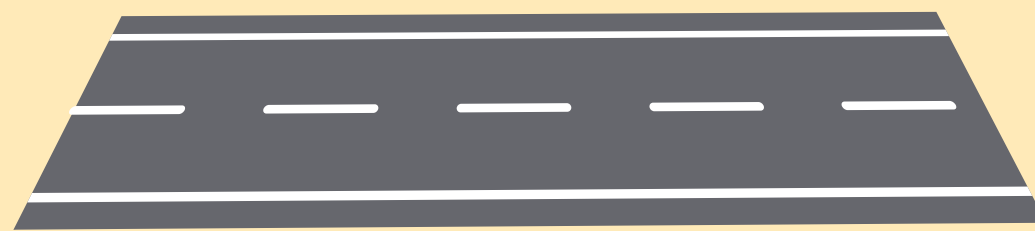


Золоті правила

Ніндзя відомі своєю здатністю переміщуватися так, щоб не поворохнути жодної травинки. Чи вийде у тебе краще за них?



Не торкайся ніяких предметів, куп листя або трави, намагайся не зачіпати гілки дерев.



Ходи лише по асфальту (або принаймні там, де хтось уже пройшов).



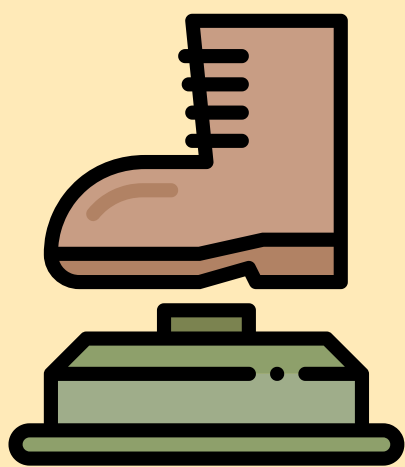
Дивися під ноги, щоб ні на що не наступити і ні за що не зачепитися.



Мудро обирай свій шлях: не ходи по аварійних чи пошкоджених будівлях, лісах та інших місцях, безпеку яких не засвідчено ДСНС. Не ходи туди, де висить табличка «Заміновано».

Якщо йдеш уночі, то вдягай світловідбивні елементи (флікери) та обирай освітлені доріжки й тротуари або підсвічуй свій шлях ліхтариком, – так ти одразу помітиш, якщо щось не так.

Що може бути не так



Міни



Уламки боєприпасів



Розтяжки



Заміновані
покинуті будинки

Що робити

Якщо тобі зустрівся підозрілий предмет, не підходь, не бери його в руки та не намагайся прибрати з дороги самостійно! Торкатися предмета палицею або підпалювати його також заборонено.

Попередь про підозрілу річ оточуючих, але неголосно, без крику, адже міна може реагувати на коливання, зокрема на звуки.



Обережно відійди від підозрілого предмета приблизно на 300 метрів. Назад відходь тією самою дорогою, яка привела тебе до предмета. Намагайся ступати слід-у-слід, бо твої сліди – це єдиний безпечний шлях. Уяви, що інша дорога – то лава.

Зателефонуй 101 та/або дорослим, якщо їх немає поряд, і розкажи їм, що побачив. Не телефонуй одразу біля предмета, адже вибух може бути спровокований мобільним телефоном. Телефонувати можна лише на великій відстані від підозрілого предмета.



Обстріли та бомбардування

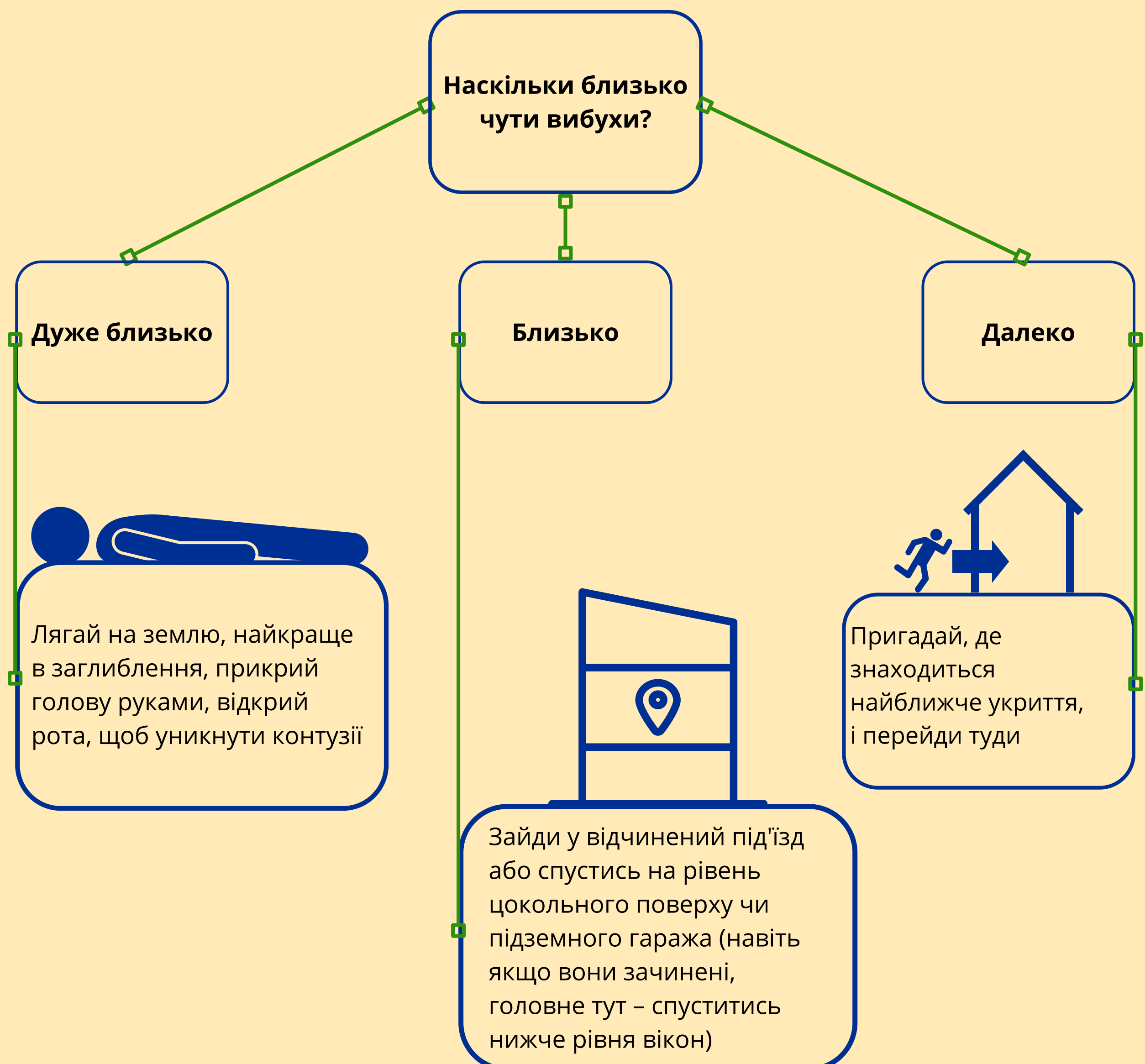
Цей ризик є найбільш суттєвим і може призвести до загибелі, травмування або психологічної травми.

Що робити



Прислухайся до сигналів повітряної тривоги. Якщо під час сигналу повітряної тривоги ти знаходишся не в метрошколі, а на поверхні (наприклад, прямуєш до школи), то одразу йди до укриття і слухайся дорослих.

Якщо ти знаходишся на вулиці і чуєш сирену повітряної тривоги або звуки вибухів, маєш швидко обрати свій шлях до безпеки і діяти.



Пастки



Те, що лише здається хорошим укриттям: відкритий простір, адміністративна будівля, завод, вокзал, склад, заправна станція, наземний транспорт.

Чи здогадаєшся, чому вони небезпечні?

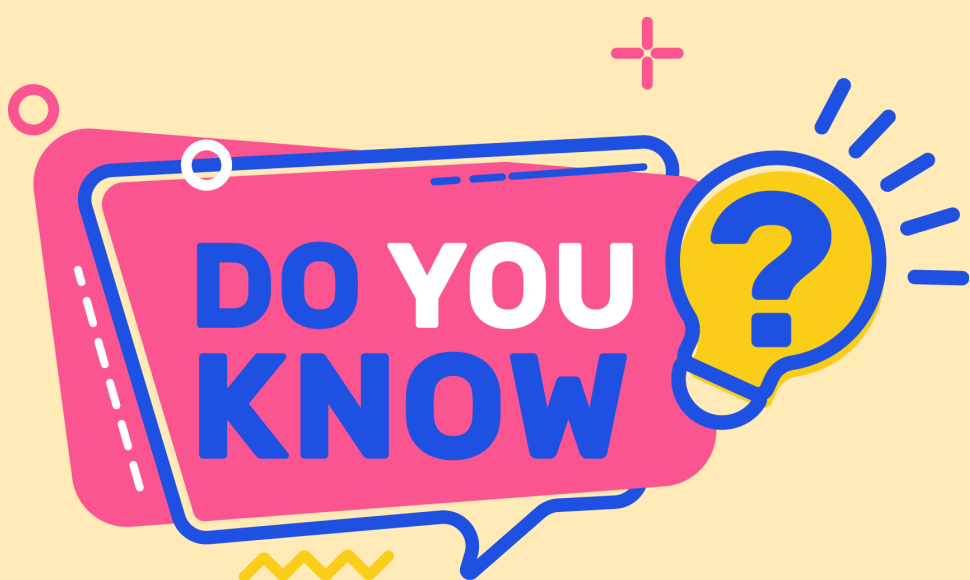


Після сигналу завершення тривоги та припинення вибухів обережно покинь укриття і знову користуйся золотими правилами ніндзя.

Коли починається комендантська година, ніндзя ховаються там, де можна безпечно провести ніч. Якщо ти вже в такому місці, не покидай його. Якщо йти додому далеко, домовся про ночівлю з родичами чи друзями. Будь на зв'язку з батьками – так ніхто з вас не панікуватиме.

Залишатися на вулиці після початку комендантської години протизаконно. Поліцейський патруль зобов'язаний зупинити порушника, перевірити документи та телефон – навіть передивитись особисті переписки та фото.

Ні в якому разі не тікай від патрульних! Тоді твої проблеми значно збільшаться: на тебе чекатиме ретельна перевірка, а на батьків – сувора розмова щодо твого виховання чи навіть **штраф від 8 500 до 17 000 грн.**



**Йти до укриття – НЕ порушення комендантської години.
Безпека – твоє право.**

Розділ 3. Онлайн



Медичні ризики

Під час онлайн-навчання ти можеш стикнутися з медичними, соціально-психологічними та освітніми ризиками.

Медичні ризики являють собою потенційні небезпеки для твого здоров'я, що виникають внаслідок навчання в онлайн-форматі.

Зорове навантаження

Довгий час, проведений перед екраном, може спричинити проблеми зі здоров'ям очей.



Що робити

Під час перерв намагайся уникати використання гаджетів, за можливості виходь на свіже повітря, провітрюй кімнату, вмивайся або використовуй спеціальні краплі для зволоження очей.



Що робити

Регулярно роби фізичні вправи, змінюй позу, в якій сидиш, а під час перерв вставай з робочого місця, рухайся, роби розминку.

Зменшення рухливості

Сидячий спосіб життя може призвести до проблем зі здоров'ям, зокрема до болю в спині та появи зайвої ваги.



Соціальні та психологічні ризики

Це ті потенційні небезпеки, що пов'язані з твоєю взаємодією з іншими людьми, а також із твоїм психічним самопочуттям.



Соціальна ізоляція

Відсутність прямого спілкування може призвести до відчуття ізоляції та самотності.



Що робити

На додачу до уроків організуйте з однокласниками віртуальні неформальні зустрічі, створіть онлайн-групи для спілкування чи виконання домашнього завдання разом («коворкінг»). За можливості зустрічайся зі своїми друзями наживо, а також відвідай родичів.

Погіршення психічного стану

В умовах війни онлайн-навчання може ще сильніше впливати на твій психічний стан, можуть особливо відчуватися потреби в розмовах та підтримці.



Що робити

Якщо ти відчуваєш, що якісь думки не дають спокою, що ти нервуєш, постійно маєш почуття тривоги, обов'язково поділися цим із батьками та/або іншими близькими для тебе людьми.

Зниження ефективності комунікації

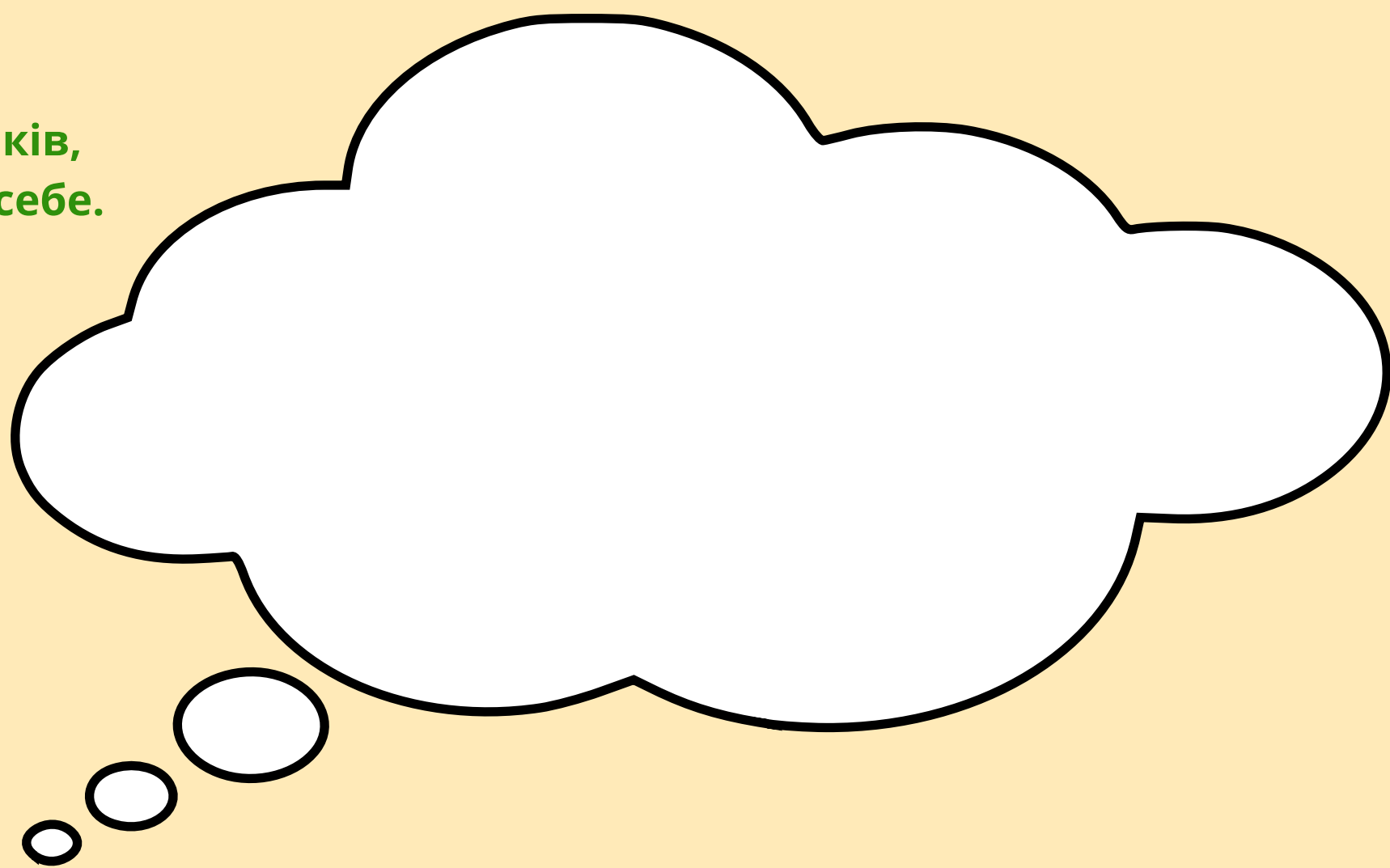
Онлайн-формат може обмежувати здатність до виразного, приємного та корисного спілкування.



Що робити

Використовуй відеозв'язок для спілкування з родичами та друзями. Якщо вчителі не відповідають на твої повідомлення, не соромся написати ще раз, якщо відчуваєш потребу в цьому.

Подумай та наведи приклади соціально-психологічних ризиків, які ти спостерігав/ла навколо себе.



Відчуття вигорання

Ти можеш відчувати відразу до навчання та іншої діяльності, гостре небажання щось робити.



Що робити

Розпиши свій розклад на кожен день, обов'язково додаючи туди, крім навчання, час на відпочинок та хобі, та дотримуйся плану. Знайди те, що приносить тобі задоволення, та комбінуй це з уроками. Намагайся спати не менше 8 годин на добу і спробуй цифровий детокс.

Освітні ризики

Потенційний негативний вплив занять онлайн на результати твого навчання.

Падіння мотивації

Відсутність безпосереднього контакту з вчителями та однокласниками може знизити мотивацію до навчання.

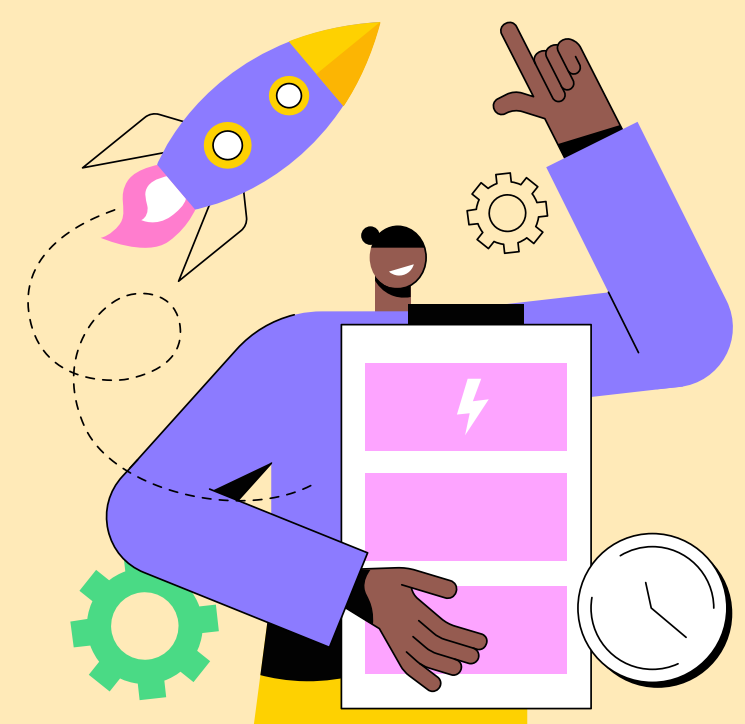


Що робити

Встанови собі чіткі цілі в навчанні. Пам'ятай, що навчання є дуже важливим для становлення тебе як особистості та майбутнього професіонала. Тобі не обов'язково здавати все на найвищі бали і знати всі предмети ідеально, проте загальні знання зі шкільних предметів можуть допомогти в багатьох ситуаціях, а іноді навіть врятувати життя. Якщо ти зараз закладеш у собі фундамент знань, то потім матимеш більшу гнучкість у професійній діяльності та зможеш навчитися будь-чому новому – а це одна з головних навичок для спеціалістів майбутнього.

Технічні проблеми

Проблеми з інтернет-з'єднанням або обладнанням, що часто з'являються через відключення електроенергії, можуть перешкоджати навчальному процесу.



Що робити

Регулярно заряджай гаджети, які використовуєш для навчання. Навіть під час блекауту є місця, де можна підзарядити свій пристрій (пункти незламності, Нова пошта, АТБ тощо). Придбай power bank, якщо ти його ще не маєш, та слідкуй за тим, щоб він був завжди заряджений. Коли є світло, не вмикай усі прилади вдома одночасно – це може перевантажити електромережу.

Кібербезпека

Під час гібридної/інформаційної війни активізуються кіберзлочинці та шахраї. Тому важливо постійно дбати про кібергігієну.

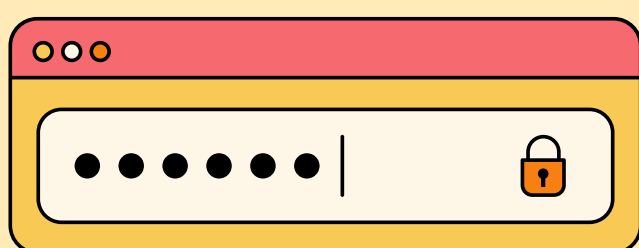


Не забувай перевіряти, якими сайтами для доступу до освітньої інформації ти користуєшся. Переходь **ТІЛЬКИ** за посиланнями, які тобі надсилають викладачі, та **НЕ** переходь за незрозумілими рекламами на сайтах, де ти читаєш підручники/книги або переглядаєш відео. У месенджерах спілкуйся **ТІЛЬКИ** зі знайомими тобі людьми та пильнуй за своїми персональними даними (вони повинні бути доступні **ЛИШЕ** для обмеженого кола близьких людей, а краще взагалі ні для кого). Не зберігай пароль у браузері, не використовуй один і той самий для різних облікових записів, всюди, де це можливо, вмикай двофакторну автентифікацію (це коли для входу в акаунт на додачу до пароля потрібно вказати одноразовий код, який надходить на вказаний мобільний номер).



Якщо до тебе звертаються онлайн із підозрілим проханням (переказати гроші, надати фото паспорта чи кредитної картки батьків тощо), краще не виконуй цього. Або принаймні переконайся, що це прохання справді від знайомої тобі людини. Після цього – подзвони їй запитай, у чому справа, чи напиши питання про щось, що можете знати лише ви вдвох.

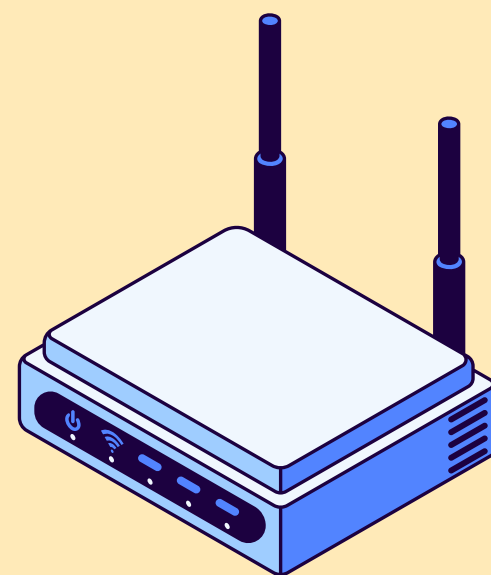
Що робити



Надійний пароль



Обережно із фішингом



Безпечний Wi-Fi



**Використовуй
безпечні
веб-сайти**

Розділ 4. Вдова



ВСЕ НА СВОЇХ МІСЦЯХ?

Життя підлітка – не лише школа і прогулянки. Але в ризиків немає вихідних чи виключень, тому ти маєш знати, що робити, якщо щось трапиться, коли ти вдома. У цьому розділі розміщені вправи, які тобі в цьому допоможуть.

Для власної безпеки дуже важливо знати, де твої речі, та вміти їх швидко збирати. Це корисно і коли ти кудись запізнюєшся. Самостійне прибирання – це перший крок до самостійних рішень.

Згадай, де саме у твоїй квартирі знаходяться названі речі (запиши номери в клітинках). Якщо щось лежить в особливому місці – пиши внизу таблиці.

1. Документи	11. Знеболювальне	21. Велика сумка, у яку влізуть потрібні речі
2. Зарядки до гаджетів	12. Ключі	22. Запальничка чи сірники
3. Павербанк	13. Гроші	23. Навушники
4. Теплий одяг	14. Картка з номерами телефонів дорослих	24. Жарознижуюче
5. Антибіотик	15. Бутель води на випадок відключення	25. Білизна й шкарпетки
6. Смачні снеки	16. Улюблені джинси	26. Нитка та голка
7. Консерви або їжа швидкого приготування	17. Твої гаджети (зазнач, які саме)	27. Ковдра або плед, щоб додатково зігрітися
8. Засоби гігієни	18. Батарейки	28. Ліхтарик
9. Свічка	19. Ніж	29. Антистресова іграшка
10. Питна вода	20. Бинт і джгут	30. Блокнот й олівець



Потренуйся та проведи вдома самотійне прибирання!

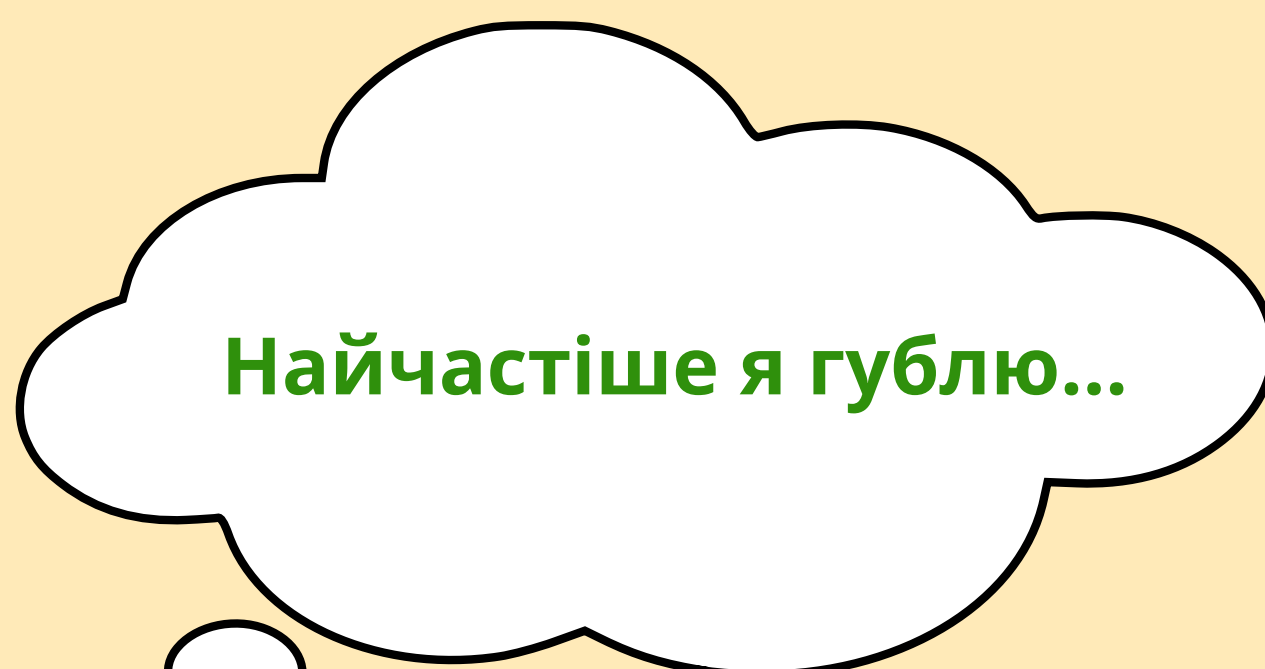
Чи вмієш ти швидко збиратися? Наскільки швидко: п'ять хвилин, три, одна?



Про що забуваєш найчастіше?

Чого зі списку немає, але було б добре мати вдома?

Як гадаєш, що зі списку краще постійно мати у твоєму рюкзаку?



БЕЗПЕКА ВДОМА

Іноді твій телефон може бути розрядженим або не поруч. Впиши в картки номери телефонів своїх батьків, вчителів, друзів і сусідів. Одну з копій поклади під чохол телефону, іншу – разом із документами.



Батьки

Вчитель

Кращі друзі

Сусідка

101

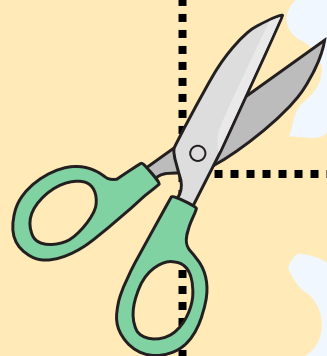
Пожежна
допомога

102

Поліція

103

Швидка медична
допомога



Батьки

Вчитель

Кращі друзі

Сусідка

101

Пожежна
допомога

102

Поліція

103

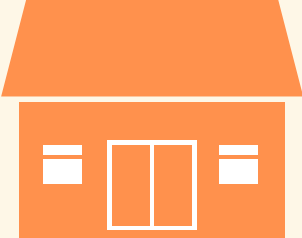
Швидка медична
допомога

Чи пригадаєш ти хоча б два з цих номерів, не дивлячись у картку?

Під час повітряної тривоги часто треба терміново перейти за «дві стіни» та довго перебувати в коридорі, тамбурі чи в приміщенні без вікон. Пройди бінго та познач, що в тебе є за двома стінами.

БІНГО

ЩО В ТЕБЕ ЗА «ДВОМА СТІНАМИ»

ПИТНА ВОДА	КАПЦІ ЧИ ЗРУЧНЕ ВЗУТТЯ	ЗРУЧНИЙ ОДЯГ	ПЛЕД	КАРЕМАТ СТИЛЕЦЬ (зручне місце присісти)
ТЕЛЕФОН	ЗАРЯДЖЕНИЙ ПАВЕРБАНК	СМАКОЛИК	ТРИВОЖНА ВАЛІЗА	СВІЧКА ТА СІРНИКИ
СВІТИЛЬНИК НА БАТАРЕЙКАХ	КНИЖКА		ДОМАШНЯ ТВАРИНКА теж з тобою?	ЛІХТАРИК
АПТЕЧКА	ВОЛОГІ СЕРВЕТКИ	ПОДУШКА	ЗАВАНТАЖЕНІ ПІСНІ ЧИ ФІЛЬМИ	ГРОШІ
СВИСТОК ЧИ СИГНАЛЬНИЙ ПРИСТРІЙ	ДОКУМЕНТИ	СУМКА ЧИ РЮКЗАК	РОЗЕТКА\ ПЕРЕНОСКА	«Повітряна тривога» / Новини про небезпеку в регіоні

Що з цього ти б хотів мати? Чого тобі не вистачає за «двома стінами»?

ТРЕКІНГ «БЕЗ ДЕЖАВЮ»

Перевір власну готовність до надзвичайної ситуації самостійно або з дорослими, щоб ви були готові **про всяк випадок**.

- Заряди павербанк, телефон, ліхтарик, батарейки
- Перевір, чи є вдома запас питної та господарської води
- Перевір, що лежить у твоєму рюкзаку та за «двома стінами»
- Перевір строк придатності ліків, які маєш вдома
- Чи не спорожніла твоя коробка сірників/запальничка?
- Пригадай, де лежать твої документи (свідоцтво про народження, паспорт), готівка, ключі. Поклади їх так, щоб знайти за 3 хвилини.
- Знаєш, як накладати турнікет чи джгут? Покажи! Не знаєш? Дізнайся більше про надання першої медичної допомоги!
- Назви адресу найближчого укриття та продумай найшвидший безпечний шлях до нього.



МАЄШ ЗНАТИ: перебування в безпечному місці може тривати годинами, тому важливо завчасно приготувати все необхідне, аби не повертатися до основної кімнати та не наражати себе на небезпеку! Деякі з цих речей можуть знадобитися і при відключенні світла або якщо треба перейти в інше укриття.

ПЕРЕД СВІТАНКОМ НАЙТЕМНІШЕ

Коли немає світла, щоб його знайти, доводиться використовувати гаджети доцифрової епохи. Як думаєш, наскільки добре ти вмієш із ними поводитися?



Поки світло є, наугли і прочитай інструкцію до приладу, яким збираєшся користуватися, та перевір, чи правильно ти й твої рідні використовуєте цей прилад.

Запам'ятай загальні правила використання цих предметів

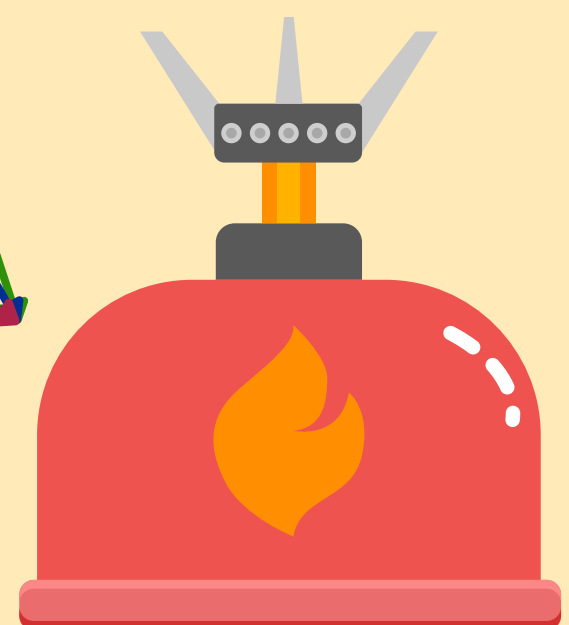
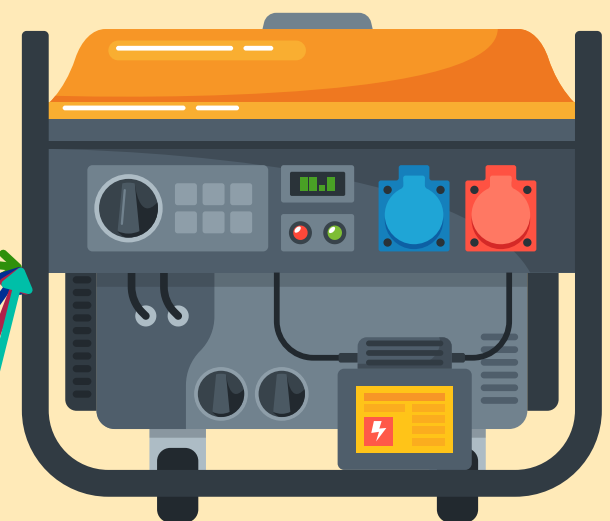


Має стояти на стійкій поверхні якомога далі від легкозаймистих матеріалів

Ніяких пошкоджень чи тріщин, вентиляція очищена і працює

Повинне мати сертифікацію

Можна використовувати лише надворі, на відстані 6+ метрів від найближчого вікна чи дверей



МАЄШ ЗНАТИ: будь-який вогонь витрачає кисень натомість виділяючи чадний газ. Тому дуже важливо час від часу провітрювати приміщення, у якому є вогонь, щоб тобі було чим дихати. Чим сильніший вогонь, тим більше чадного газу, – саме тому генератор не можна розміщувати в приміщенні. Якщо всі вправи виконані успішно, ти добре пам'ятаєш усі правила безпеки вдома і поза ним, то можна подумати про те, щоб піклуватися не лише про себе, але й про інших. Дивись наступний розділ! **Ніколи не засинай у приміщенні поряд із вогнем.**

Розділ 5. Як приборкати стрес: поради для тебе та твоїх батьків

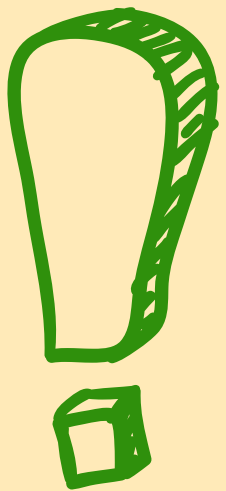


Ми розробили цю брошуру у 2024 році, коли кожен українець та українка стикалися зі страхом, із болем, зі стресом, із сумом та ще цілою палітрою відчуттів, яких не побажаєш нікому. За два роки всі ми винайшли шляхи, як приборкати постійний стрес, як жити та навчатися попри все, і ми безмежно пишаємося стійкістю один одного.

Проте в сучасному Харкові та інших прифронтових містах ми змушені стикатися з неочікуваними вибухами в місті та передмісті вдень і вночі, тривалою відсутністю електропостачання, води та нестабільним інтернет-з'єднанням.

Ми не можемо розповісти тобі нічого дуже нового, але ми хочемо нагадати, як полегшити свій стан та стан близьких у критичних ситуаціях як під час навчання, так і вдома.

У попередніх розділах ми розглядали різні ризики. Але безпосереднє їх переживання може викликати **гостру реакцію на стрес** – це тимчасова реакція (може тривати до 48 годин), що розвивається в людини у відповідь на потужний фізичний або психічний стрес.



Якщо ти бачиш перелічені нижче ознаки в людини поруч, то необхідно відразу покликати на допомогу дорослих – батьків чи фахівця!

Прояви гострої реакції на стрес (це невичерпний перелік, проте це саме ті ознаки, по яких ти зможеш зорієнтуватися):

- Ступор (людина завмирає в одній позі, не рухається, погано реагує на зовнішні подразники)
- Страх
- Рухове збудження
- Агресія
- Плач
- Істерика
- Нервові тремтіння

Якщо дорослих чи фахівця немає поряд або вони дістаються місця, ти також можеш спробувати допомогти – звичайно, лише в тому випадку, коли з тобою все гаразд і ти зберігаєш спокій.



МАЄШ ЗНАТИ: якщо тобі не хочеться взаємодіяти з іншою людиною, ти боїшся або сам(а) переживаєш якісь із цих симптомів – не намагайся примусити себе допомагати. Твоя безпека – найважливіше!

СТУПОР



Зігни людині пальці обох рук та притисни до долоні (великі пальці залиш назовні).



Розмовляй із людиною. Якщо вона тебе бачить і чує, то задача – викликати в неї емоції, аби вивести з цього стану.



СТРАХ АБО ПАНІЧНА АТАКА



Поклади свою руку на зап'ястя людини, яка відчуває страх, – так вона буде відчувати, що не одна.



Запропонуй людині дихати разом, глибоко та повільно.



Слухай людину, якщо вона з тобою говорить.



Попроси людину сісти, поставити ноги на землю та відчути, що вона твердо впирається ногами.



Попроси людину описати, що вона бачить навкруги.

Люди в стані збудження чи агресії можуть бути небезпечні для тебе, тому в такому випадку НЕ намагайся втручатись самотужки.

Наступні поради – для твоїх батьків або інших близьких дорослих, яких ти покличеш у такому випадку.

РУХОВЕ ЗБУДЖЕННЯ, ІСТЕРИКА, ПЛАЧ



- ✓ Мінімізуйте кількість людей навколо.
- ✓ Не сперечайтесь.
- ✓ Говоріть упевнено, спокійно, короткими фразами, наприклад, «випий води».
- ✓ Слухайте про почуття та відчуття людини.

АГРЕСІЯ

- ✓ Мінімізуйте кількість людей навколо.
- ✓ Дайте випустити агресію, висловитися.
- ✓ Не відповідайте агресією, намагайтесь проявити доброзичливість.



НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ



- ✓ Візьміть людину за плечі та потрясіть упродовж 10-15 секунд.
- ✓ Розмовляйте.
- ✓ НЕ обіймайте та НЕ притискайте до себе, НЕ укривайте теплим, НЕ просіть заспокоїтись.

Фахівці платформи «Ти як?» наголошують, а ми з ними погоджуємось: «Будь-який із цих станів є нормальною реакцією на ненормальні події, а не ознакою слабкості чи патології».

Напруга під час блекаутів

Зараз ми стикаємось із ситуаціями, коли ми маємо перебувати без електроенергії, опалення, води, з поганим мобільним зв'язком. Ми вже вміємо пристосовуватись до таких складних умов, але також маємо дбати про себе, оскільки тривала відсутність ресурсів, які зазвичай допомагають нам в повсякденному житті, може спровокувати нервову напругу.

Прості речі, які треба робити, щоб життя було спокійнішим:



Знайди собі заняття, яким можна займатись без світла та інтернету: при денному світлі – малювання чи читання паперової книги, фізичні вправи, безпечні прогулянки на свіжому повітрі, в темну пору доби – спів, розповідання історій, розмова чи просто сон;

Спілкуйся з близькими та друзями, якщо є така можливість;



Практикуй дихальні вправи. Це може здаватись кумедним, але такі вправи – один з найкращих способів подолати стрес. **Ось тут** ти можеш знайти перелік вправ та обрати з нього ті, які тобі до вподоби. Також дивися декілька з них наприкінці цього розділу.

Намагайся планувати заздалегідь. Так-так, ми знаємо, що це може здаватись неможливим, але якщо тобі вдасться принаймні частково планувати свій день з урахуванням відсутності світла чи інтернету, прожити його буде трішечки легше.



Не соромся звертатись за підтримкою до близьких. Підтримка потрібна кожному і кожній із нас, але щоб її отримати, ми маємо давати про це знати іншим.

Зберігай спокій та пам'ятай, що це тимчасово. Можливо, світло повернеться не так швидко, як хотілося б, але повернеться.



Спробуй врегулювати свій сон або принаймні спати достатню для тебе кількість **годин**.

ДЛЯ ТЕБЕ

Далі ми зібрали декілька вправ для тебе і батьків, які допоможуть тобі, коли ти відчуваєш тривогу чи страх від того, що відбувається навколо.

Вправа «Розмова з собою»



Коли відчуваєш тривогу, скажи собі декілька позитивних фраз:

«У мене все вийде, я впораюся з цим»;
«Я зберігаю спокій та дихаю повільно»;
«Немає нічого, з чим я не зможу впоратися»;
«Я сильна/сильний».

Ці фрази можуть допомогти, коли тобі складно.

Вправа «Уяви спокійне місце»

Якщо ти відчуваєш себе в небезпеці, спочатку знайди чи переконайся, що ти в найбезпечнішому місці з можливих, а потім уяви найбільш безпечне місце для себе, місце, де ти відчуваєш спокій. Наприклад, затишне ліжко вдома або подвір'я надворі в бабусі, це може бути навіть пляж біля моря! Подумай, як ти відчуваєш себе там, які звуки чуєш, що тримаєш у руках. Чим більше деталей, тим краще. Коли ти хвилюєшся, просто закрій очі та уяви себе там.



Вправа «Танення стресу»



Коли ти відчуваєш стрес, твоє тіло зазвичай дуже напружене. Намагайся відчути цю напругу в тілі та поступово розслаблюватись. Для цього знайди найбільш напружене місце в своєму тілі – це може бути шия, щелепа, м'язи плечей тощо. Після цього закрій очі та сконцентруйся на цій ділянці свого тіла, свідомо напружуючи її протягом 3-4 секунд, а потім розслаблюючи. Роблячи це, уявляй, як стрес поступово зникає, тане й стікає з тебе, як вода.

ДЛЯ БАТЬКІВ

У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція батьків.

Що впевненіше поведуться батьки, то більш захищеними почуватимуться діти.

Адже діти виробляють власну модель поведінки, спостерігаючи за дорослими.

Будь ласка, пам'ятайте: щоб мати ресурс і можливість допомогти дитині,

вам варто пам'ятати про власні сили, стійкість та піклуватися про себе.

Тому ось декілька порад для батьків:

1

Не соромтесь просити про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки – попросіть про неї. Звертатися по допомогу не соромно, навпаки – це ознака сили і справжньої турботи.

2

Спілкуйтеся з важливими для вас людьми, розповідайте про свої емоції та переживання. Телефонуйте рідним, друзям. Просте «Як ти?» здатне підтримати і вас, і тих, кому ви його адресуєте.

3

Не звинувачуйте себе в тому, що сталося, або в тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, на що мали змогу на той момент. Почуття провини відбирає сили.

4

Очищуйте свій інформаційний простір. Радимо практикувати режим інформаційної тиші – це час, коли ви не дивитесь стрічку соціальних мереж, відкладаєте телефон та відпочиваєте. Наприклад, ви можете не чіпати телефон, коли він заряджається, – так у вас буде приблизно година тиші.

Наскільки б важко не було вам та вашій дитині, головне – завжди залишатися поруч з нею та не дати їй відчувати себе самотньою. Тут ми склали невеликий перелік ресурсів, який допоможе Вам допомогти Вашій дитині:

Як виявити **ознаки психологічної травми** у дитини

Як **підтримати дитину** в кризових ситуаціях

Як підтримати дитину в **гострих стресових ситуаціях**

Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам

Аптечка **психологічної самопомоги**



Дякуємо, що прочитали нашу брошуру, сподіваємось, щось із цього було вам корисним. Але ще більше сподіваємось, що дуже скоро ця інформація втратить свою актуальність і ми повернемося до мирного життя.

ДЛЯ ГЕНІАЛЬНИХ ІДЕЙ І РОЗДУМІВ

