



ХАРЧОВА ПОВЕДІНКА В УМОВАХ ВІЙНИ

ДИВІЗІОН НПА "ПСИХОЛОГІЯ ХАРЧОВОЇ
ПОВЕДІНКИ"

НАЦІОНАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА АСОЦІАЦІЯ
УКРАЇНИ

2022



ЗМІСТ

Вступ (Сандал О.С.)	2
Поведінка людини як мішень гібридної війни (Жидко М.Є.)	4
Стрес та його вплив на харчову поведінку (Бригадир Ю.М.)	7
Особливості харчування під час стресу (Антонова Г.В.)	10
Техніки самодопомоги в умовах війни (Оснік Н.Ю.)	13
Додатки	16

ВСТУП

Вітаємо, шановні читачі*! Ми команда психологів (та запрошена спеціалістка з харчової поведінки, лікарка-дієтолог) дивізіону "Психологія харчової поведінки" НПА України, підготували для вас корисний матеріал про харчову поведінку в умовах війни для того щоб підтримати вас в ці складні часи.

Починаючи з 2014 року українці перебувають у стані неоголошеної війни через що майже півтора мільйона громадян України були вимушені покинути свої домівки і виїхати в пошуках захисту, а часто просто порятунку.

У 2019 році відбувся спалах захворювання коронавірусної інфекції COVID-19 (пневмонії нового типу), а вже у 2020 році, ВООЗ назвав це всесвітньою пандемією. Через нову та небезпечну інфекційну хворобу для психічного та фізичного здоров'я громадян, був впроваджений загальнонаціональний карантин. Це призвело до соціальних обмежень, а саме вільно пересуватися як всередині країни, так і вільно виїжджати за кордон.

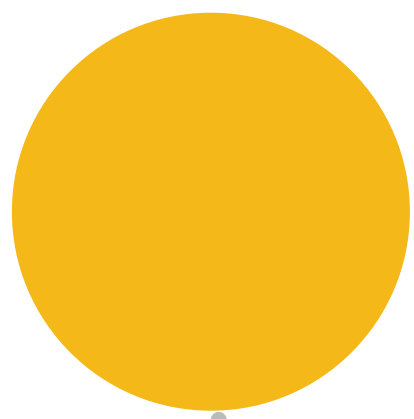
З 24 лютого 2022 року почалася повномасштабна війна росії проти України. Щоденні обстріли й бомбардування цивільного населення, інфраструктури міст, загрожуючи безпеці життя, змусили людей покинути або втратити свої домівки й мігрувати у держави-сусідів у статусі біженців, що в свою чергу спричиняє неабиякий стрес. Всі ці події в психології називаються екстремальними, кризовими та надзвичайними, які є потенційно психотравмувальними ситуаціями, що провокують порушення у психічному й особистісному розвитку людини, обтяжуючи її існування.

Харчова поведінка - це ціннісне ставлення до їжі та її прийому, стереотип харчування у звичайних умовах та в ситуації СТРЕСУ, поведінка, що орієнтована на образ свого тіла та діяльність з формування цього образу. У період стресу люди прагнуть споживати висококалорійну їжу з високим вмістом жиру, хоча насправді, під час стресу людина накопичує більше жирових відкладень, ніж коли вона розслаблена. Багато людей повідомляють про нездорову харчову поведінку внаслідок стресу та відзначають що така поведінка може призвести до небажаних наслідків, таких як відчуття млявості, ледачості та поганого самопочуття в тілі. Тобто, стрес впливає як на поведінку так й на харчову поведінку. Що з цим робити і як собі допомогти, ви зможете дізнатися в наших матеріалах.

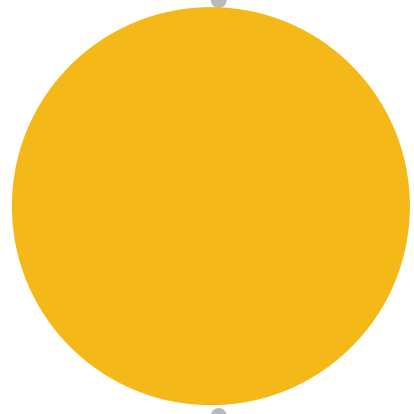
*Якщо ви помічаєте у себе нездорові харчові звички або не можете впоратися із наслідками стресу, зверніться, будь ласка, до психолога. В додатках ви знайдете контакти психологічних служб, що надають безкоштовні онлайн або консультації по телефону.



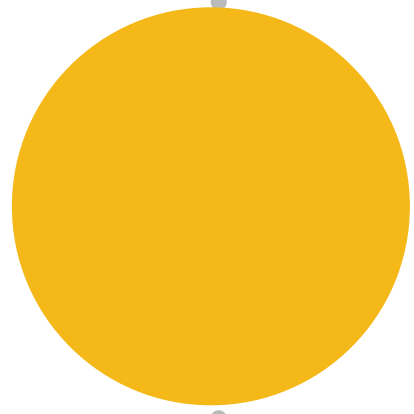
НАД МАТЕРІАЛАМИ ПРАЦЮВАЛИ



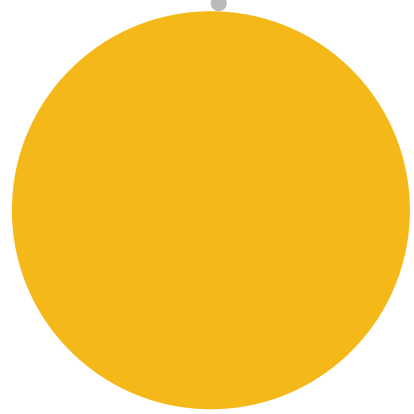
Сандал Ольга Сергіївна, модераторка дивізіону “Психологія харчової поведінки”, магістр психології, клієнт-центрована психотерапевтка, терапевтка згідно з Концептом Інтегративної Методики, спеціалістка по роботі з харчовою поведінкою.



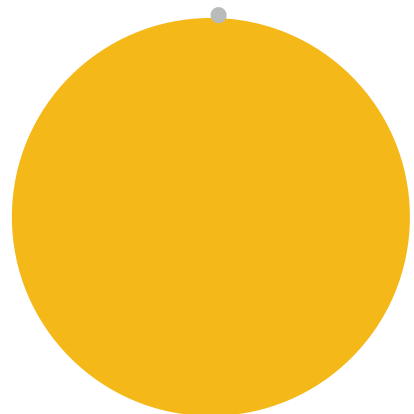
Жидко Максим Євгенович, к. психол. н, доцент, декан гуманітарно-правового факультету Національного аерокосмічного університету ім. М.Є. Жуковського “ХАІ”



Бригадир Юлія Миколаївна, магістр психології, клієнт - центрована психотерапевтка. Членкиня дивізіону НПА “Психологія Харчової Поведінки”



Антонова Ганна Вікторівна, лікарка-дієтолог, нутриціолог. Спеціалістка з харчової поведінки



Оснік Надія Юріївна, магістр психології, членкиня дивізіону НПА “Психологія харчової поведінки”, спеціалістка по роботі з розладами харчової поведінки

ПОВЕДІНКА ЛЮДИНИ ЯК МІШЕНЬ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ

Масштабна військова агресія проти України, яка була почата Російською Федерацією під назвою “спеціальна військова операція” 24 лютого 2022 р. і продовжується дотепер, відноситься до відносно нового типу війн. З геополітичної точки зору - це спроба реваншизму після розпаду СРСР специфічного політико-економічного режиму, якій сформувався в часи правління В. Путіна (під умовною назвою рашизм) та перегляду актуальної політико-економічної архітектури світу. З військової точки зору це лише наступна стадія загострення, чергове продовження іншими засобами того зовнішньополітичного конфлікту, який почався в 2014 р. в зв'язку з європейським вибором України та супроводжувався прихованою військовою анексією території Криму та частини територій Донецької та Луганської областей. З історичної - опір української нації цілеспрямованому геноциду, боротьба за незалежність та право існування власного модернового проекту замість архаїчного неоколонізаторського проекту колишньої Російської імперії, до якого примушують таким чином. З культурної - війна за історичну пам'ять та національну ідентичність. З психологічного боку - це війна за свідомість та свободу, або, навпаки, тотальний контроль поведінки людини.

Такі комплексність, системність та багатовимірність війни було узагальнено назвою гібридність. Некоректно буде стверджувати, що це зовсім нова стратегія та тактика воєнних дій; автори збірки під редакцією Мюррея та Мансура розбирають дев'ять прикладів воєн з античності до другої половини ХХ століття, в яких формувалися ті чи інші аспекти гібридності: 1) завоювання Німеччини римлянами, 2) придушення англійцями Ірландії у 1594—1603 рр., 3) американська революція, 4) піренейські війни, 5) протипартизанські дії в ході Громадянської війни в США, 6) франко-пруська війна, 7) Велика гра, 8) Японія у Північному Китаї у 1937—1945 рр. та 9) В'єтнамська війна. На сьогодні за визначенням **гібридна війна** - це війна, що поєднує застосування конвенційної зброї, партизанської війни, тероризму, кібервійни, торгових війн, патентних війн, реваншистських рухів, пропаганди, порушень прав людини, злочинів проти людяності, військових навчань, переселення, узурпації, актів цензури та кримінальної поведінки з метою досягнення певних політичних цілей, основним інструментом якої є створення державою-агресором у державі, обраній для агресії, внутрішніх протиріч та конфліктів з подальшим їх використанням для досягнення цілей, що досягаються звичайною війною.

Важливою складовою війни такого типу є інформаційно-психологічні операції. Навіть виділяють термін **інформаційно-психологічна війна**, який історично є перекладом з англійської мови терміна «information and psychological warfare» і може звучати як «інформаційне протиборство», так і як «інформаційна та психологічна війна», залежно від контексту конкретного офіційного документа чи наукової публікації. Визначення таких спеціальних інформаційно-психологічних операцій - протиборство сторін через поширення спеціально підготовленої інформації та протидії аналогічному зовнішньому впливу на себе. Цільову аудиторію складають не тільки військові, але й цивільне населення.

Чим більше суспільство входить до цивілізації контенту (термін Г. Почепцова), тим в більшій мірі в ньому створено комунікативну масу (новий вид натовпу), тобто воно вразливо для цього впливу. Тим чи іншим чином такі інформаційно-психологічні операції оперують постправдою (постістиною) - інформаційним потоком, який навмисно конструюється в сучасному суспільстві з допомогою традиційних та цифрових технологій для створення віртуальної, відмінної від дійсності, реальності з метою маніпулювання суспільною свідомістю, перш за все смислами. Ще в 2014 р. Г. Почепцов оцінював війну між Україною та РФ як, є «першу смисловою війну в світі», де образ та візуалізація вмикають емоційне сприйняття інформації, усуваючи раціональний підхід у міркуванні.

Ще до вторгнення 24 лютого 2022 р., оцінюючи масштаб інформаційно психологічні операції, що ведуться проти України, американські вчені наводили дані про те, що до 75 % «життєвих історій» і «посилань на джерела», що наводилися в коментарях в соціальних мережах в періоди активізації української кризи, були майже повністю вигаданими. При цьому від половини до двох третин з цієї кількості мали очевидні індикатори маніпулятивного впливу (специфічні патерни емоційного, стилістичного чи навіть орфографічного характеру, які вказували на нав'язування певної думки або емоції) і повторювали один одного. За даними вітчизняних фахівців, ці показники дещо менші: 45 % інформації, яка поширюється в інформаційному полі, має ознаки цілеспрямованої зовнішньої маніпуляції і є проявами спеціальних інформаційно-психологічних операцій.

Одними з важливих мішенів таких операцій є думки, емоції та поведінка на індивідуальному і груповому рівні. Вражаючи ці мішені, за допомогою різноманітних маніпуляцій, можна досягати деяких воєнних цілей з більшою ефективністю та меншими втратами людських та матеріально-технічних ресурсів.

Н.В. Марута та М.В. Маркова вказують, що при інформаційно-психологічних операціях важко говорити про межі норми і патології. Тому в якості показника ураження можуть виступати втрата адекватності відображення себе та світу у свідомості й ставлення до світу та себе. В крайніх випадках мова може йти про «деформацію особистості зі спрощенням форми відображення дійсності, грубішанням реакцій і здійсненням переходу від необхідності реалізації вищих потреб (у самоактуалізації, соціальному визнанні) до нижчих (фізіологічних, побутових)». Крім того, відбуваються «зрушення в цінностях, життєвих позиціях, орієнтирах, світогляді особистості. Такі зміни обумовлюють прояви девіантної антисоціальної поведінки».

Оскільки потреба в їжі відноситься до базових потреб кожної людини, а від адекватної харчової поведінки громадян залежить не тільки економіка країни, але й здоров'я суспільства, вона також може виступати самостійною основною, супутною чи випадковою, побічною мішенню. Звичайно це не декларується, але в цілому інформаційно-психологічні операції носять таємний характер та слабо усвідомлюються цільовою аудиторією.

Харчова поведінка може виступати як самостійна, окрема мішень та страждати як складова частина цілісної системи поведінки людини. Як *основна* або *супутня* мішень харчова поведінка вражається частіше за все за допомогою інфодемичних хвиль. Згідно з визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, **інфодемія** (гра слів infodemic = information + pandemic) — це поява надмірної кількості інформації про проблему, що ускладнює пошук її вирішення. Переважно це інформація, яка створюється, існує та миттєво поширюється в цифровому інформаційному просторі. Вона сприяє некритичному поширенню чуток, неточних даних та фейкових новин під час надзвичайної ситуації. Так, за час війни ми мали вже декілька таких хвиль, пов'язаних саме з харчовою поведінкою: 1) за декілька тижнів до початку та з самого початку - хвиля “дефіциту продуктів” (що провокувало справжній дефіцит); 2) хвиля штучного підвищення цін на головні продукти харчування та зовнішніх та внутрішніх спекуляцій на них; 3) хвиля браку кадрів, зруйнованої сільськогосподарської техніки та замінованих полей, що не дозволило в повному обсязі виконати посівну компанію; 4) хвиля блокування морських портів, світового голоду та ажіотажу вкруг окремих груп товарів (солі, круп, олії тощо). Різні за масштабністю та інтенсивністю вони існували певний час, продовжуючи одна одну або водночас, а деякі співіснують дотепер. Кожна з них актуалізувала т.з. “стадний інстинкт” у різних цільових груп споживачів та компульсивну поведінку на індивідуальному рівні. Це могло стати однією з причин виникнення, загострення або посилення розладів харчової поведінки (наприклад, компульсивного переїдання).

Як *побічна* мішень харчова поведінка страждає від загального дистресу, який створюють інфодемичні хвилі, спрямовані на інші мішені, а також інші прояви гібридності. Зміна поведінки природна для ситуації стресу; для когось зміна харчової поведінки від стресових подій була притаманна ще раніше; для когось вона виникла тільки зараз, в зв'язку з тим, що війна є ненормативним стресом. Доклінічні коливання зміни харчової поведінки відбувалися в діапазоні від «жодна їжа в рот не лізе» до «постійно їм». З клінічної точки зору це може бути розглянуто в континуумі симптомів “гостра реакція на стрес” - “посттравматичний стресовий розлад”.

Яким чином можна побудувати психологічну систему захисту харчової поведінки від ураження під час інформаційно-психологічних операцій в контексті гібридної війни? На рівні професійної допомоги - створення різноманітних психоедукаційних програм та програм спеціалізованої психологічної підтримки (психологічних груп, ліній допомоги, тренінгів тощо). На індивідуальному рівні - чітке виконання правил інформаційної психогігієни.

Наприкінці треба зазначити, що за думкою американського розвідника та вченого Пола Лайнбарджера, якій в 1948 написав класичну працю «Психологічна війна. Теорія і практика обробки масової свідомості» психологічна війна відрізняється від звичайної перш за все тим, що вона починається задовго до оголошення бойових дій і триває після їх закінчення. Тому фахівцям з психічного здоров'я потрібно бути готовими до подальшої роботи ще багато часу після фактичного закінчення бойових дій.

СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ

*“Навіть у стані повного розслаблення спляча людина відчуває стрес.
Повна свобода від стресу означає смерть.”*

Ганс Сельє

Стрес - це неспецифічна реакція організму та нервової системи у відповідь на дуже сильну дію чи подразник ззовні. Стрес може бути пов'язаний з подіями не лише негативного характеру. Іноді те, з чим ми зустрічаємося вперше теж може викликати стрес. Наприклад: перша самотійна поїздка за кордон, купівля машини чи будинку, нова робота тощо. Стрес є нормальним станом організму, він допомагає справлятися з непередбачуваними подіями, захищає організм та виконує адаптивну функцію.

Стадії стресу за Гансом Сельє. Проходження всіх стадій є обов'язковою. Все залежить від сили подразника та індивідуальних характеристик.

ТРИВОГА

Стадія активізації, наш організм відразу включається через виділення в організм гормонів адреналіну, норадреналіну, кортизолу. Всі прокинулись бадьоро 24 лютого і для цього не знадобилась чашечка кави чи ранішня розминка. Часто на початку стресової події нам не хочеться їсти, так як енергія зараз потрібна на боротьбу зі стресом. Організм мобілізує резерви та включає механізми саморегуляції захисних процесів. Якщо захисні реакції ефективні та стресовий фактор зник або зменшився, тривога вщухає та організм повертається до нормальної активності. Більшість стресів закінчується на цієї стадії.

АДАПТАЦІЯ

При тривалому впливі стресора, коли виникає необхідність підтримки захисних реакцій організму настає друга стадія. Знижується рівень тривоги та стресу в порівнянні з першими днями. Наш організм не може постійно бути в такій тривозі – тому ми вчимося адаптуватися до ситуації. Наприклад звук сирени з часом став не таким лякаючим і ми можемо бачити людей, що продовжують займатись своїми справами (прогулюватись в парку, скуповуватись на ринку). Активізується бажання боротися з обставинами, всі функції відновлюють свої дії. Якщо стресогенний фактор залишається актуальним, організм перебуває в настороженому стані, щоб боротися з його проявами в разі потреби.

ВИСНАЖЕННЯ

Настає у період боротьби організму з надмірно інтенсивним та тривалим впливом стресору. Адаптаційні резерви суттєво зменшуються і організм ослаблюється. Можна відчувати безнадійність, втому, депресію, різку зміну настрою та загострення хронічних хвороб.

“Війна - це постійний стрес. Щоб не доводити себе до виснаження, важливо дбати про своє психічне здоров'я. Стежити за сном та харчуванням, додавати фізичну активність та відпочивати.

Реакції на стрес

Емоційні: шок, тривога, депресія, дратівливість, гнів, оніміння, сором, порожнеча, втрата здатності відчувати емоції та інші;

Когнітивні: складність концентрації, складнощі з прийняттям рішень, проблеми з пам'яттю та мисленням, кошмари;

Поведінкові: проблеми на роботі/школі конфліктність, відчуженість, недовіра, дратівливість;

Фізичні: втома, безсоння, нудота, зміна апетиту, загострення хвороб, розлади шлунково-кишкового тракту.

БУДЬ-ЯКА РЕАКЦІЯ НА СТРЕС Є НОРМАЛЬНОЮ ТА ЗАХИЩАЄ ВАС!

За статистикою **80% людей змінюють свої харчові звички в стані стресу.**

На другій та третій стадіях (адаптація та виснаження) можуть з'являтися зміни в харчовій поведінці. Одні почали заїдати солодким, борошняним - тим, що дає організму сплеск глюкози та дофамінів. Інші, навпаки, майже перестали їсти та могли зіткнутися з проблемами шлунково-кишкового тракту. Відповідно до досліджень, найчастіше в затяжному стресі люди схильні вибирати жирну, калорійнішу їжу.

Їжа надає нам енергію, зберігає життя та приносить задоволення. Прийоми їжі взаємопов'язані з почуттям безпеки, яке формується в ранньому дитинстві. Для дитини їжа = безпека, коли вона їсть завжди хтось поруч, вона розуміє, що її люблять і піклується про неї. У старшому віці люди часто заміщають їжею нестачу інших складових у житті (емоцій, почуттів, людей), так їжа може стати єдиним джерелом задоволення, особливо в часи коли радіти та робити щось для себе “не на часі”. Вкрай важливо знайти альтернативні заняття, щоб їжа не стала заміною.

Що це може бути?

- Прогулянка пішки / велосипедом
- Розмова з друзями чи рідними (по телефону/ в живу)
- Заняття спортом
- Читання
- Прибирання
- Приготування їжі
- Рукоділля
- Догляд за рослинами/ тваринами
- Робота на городі
- Прослуховування улюблених треків

Фізіологічний та психологічний голод

Інколи ми можемо їсти не по фізичному бажанню, а по психологічному.

Психологічний (емоційний) голод - це коли ми не відчуваємо голод, але нам хочеться з'їсти щось конкретне і найчастіше це не гречка з м'ясом та овочами, а цукерки, попкорн, батон із повидлом.

Психологічний голод часто з'являється в моменти, коли вам важко, щось не виходить, вам хочеться розслабитися чи заспокоїти себе, що притаманно при переживанні стресу. Інколи ми можемо заохочувати себе чимось смачненьким і відноситись до їжі, як до нагороди. Можливо так ви навчились в дитинстві. Їжа - перше наше джерело закриття багатьох потреб, і нам важливо усвідомити, що воно не єдине.

Нижче наведено різницю між фізіологічним голодом та психологічним

Фізіологічний голод

- наростає поступово
- з'являється через декілька годин після збалансованого прийому їжі (3-5 годин)
- проходить після того як ви поїли
- можна задовольнити різними продуктами та стравами (гречка з куркою та салатом, суп з хлібом)
- відчувається задоволення після того як ви поїли

Психологічний (емоційний) голод

- виникає раптово
- з'являється незалежно від прийому їжі, як непереборне бажання
- зберігається після того як ви поїли
- потяг до конкретного продукту (цукерки, тістечко, чіпси, морозиво, ковбаса, фрукти інше)
- з'являється провина після того як ви поїли

Дослідження Гарвардського університету показує, що переїдання спричинені психологічним голодом можна зупинити, визначивши проблеми від яких ми ховаємося за допомогою їжі.

Запитайте себе: "Це заспокоює мене? Мене це надихає? Це допомагає мені почуватися краще після важкого дня?".

Розпізнавання таких стереотипів мислення допомагає не розпочати заїдання.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС СТРЕСУ

Уважне ставлення до свого харчування займає важливе місце у навчанні ефективної протидії стресовим реакціям. Збалансований раціон допомагає регулювати роботу систем організму та підтримувати здоров'я загалом. Будь ласка, скористайтеся рекомендаціями, що наведені нижче.

Дотримуйтесь режиму харчування

- режим допомагає стабілізувати рівень глюкози та кортизолу в крові, запобігаючи нападам гіпоглікемії, що провокують посилення почуття тривоги та емоційного дискомфорту.
- не голодуйте, якщо є доступ до їжі, рецептори шлунка фонові посилюють почуття страху і тривоги коли він порожній.

Сніданок, обід та вечеря є обов'язковими прийомами їжі. 1-2 перекуса вводяться за бажанням і потребою.

Сніданок протягом першої години після пробудження, оптимально з 7.00 до 9.00.

Обід у середині дня, оптимально з 13:00 до 15:00.

Вечеря за 2 години до сну, оптимально з 19:00 до 20:00.

Збалансуйте вміст тарілки

У стресові періоди не рекомендується дотримуватися суворих обмежувальних протоколів. Винятком є дієти за медичними показаннями. Для якісного насичення та задоволення потреб організму, необхідно комбінувати на тарілці 4 групи поживних речовин: білки, складні вуглеводи, жири, овочі та фрукти.

Білки

- продукти тваринного походження (м'ясо, птиця, риба, морепродукти, субпродукти, яйця та молочні продукти).
- білки є постачальниками амінокислот, заліза, вітамінів, кальцію.
- під час надмірного стресу реакції катаболізму переважають анаболізму, тому, щоб не допустити серйозного виснаження організму, по можливості додавайте білок у кожен прийом їжі.

Складні вуглеводи

- гарніри рослинного походження (крупі, злаки, бобові, хліб, макаронні вироби, картопля, батат та інші крохмалисті овочі).
- складні вуглеводи є джерелом енергії, особливо для мозку, нервової тканини та м'язів, постачальниками вітамінів групи В та клітковини.

Жири

- рослинні (нерафіновані олії, такі як: оливкова, лляна, соняшникова і тд, горіхи, насіння, оливки, авокадо) та тваринні (вершкове масло 82.5%, топлене масло, сметана, домашній майонез).
- жири це джерело енергії для роботи внутрішніх органів, зокрема серця, а також постачальники вітамінів та жирних кислот, необхідних для синтезу гормонів, що допомагають адаптуватися до стресу.

Овочі та зелень, фрукти та ягоди

- сезонні свіжі чи заморожені, у сирому та термічно обробленому вигляді.
- рекомендовано від 3 порцій на день (порція 150-200 г).
- постачальники мікроелементів, вітамінів, особливо вітаміну С, антиоксидантів та клітковини.

При стресі інтенсивно витрачаються запаси аскорбінової кислоти (вітамін С). Цей вітамін не депонується в організмі, а отже має надходити з їжею щодня. Додайте в раціон солодкий перець, петрушку, цитруси, ківі, чай із шипшини та смородину.

Пийте свою норму води

Розрахуйте свою індивідуальну денну норму води за формулою 30 мл x 1 кг ваги. Зневоднення посилює симптоми стресу, збільшує навантаження на судини, серце та нирки. Також, недостатнє споживання рідини призводить до згущення жовчі, порушуючи процес травлення.

Зведіть до мінімуму вживання кави та кофеїновмісних напоїв, міцного чорного чаю, какао та шоколаду. У складі цих продуктів містяться метильовані ксантини, що активно стимулюють центральну нервову систему. Після короточасного відчуття бадьорості ці речовини можуть викликати такі неприємні ефекти як головний біль, дратівливість, нервозність та безсоння.

Симптоми в організмі спричинені стресом, які впливають на харчову поведінку

Зниження або відсутність апетиту

- зняти спазм блукаючого нерва (за допомогою технік: які описані у наступному розділі);
- на деякий час ввести дробове харчування, невеликими порціями через кожні 2-3 години;
- переглянути вечерю, вона не повинна бути щільною і пізньою;
- додати до раціону гірку зелені, редис, дайкон, гірчицю, лимонний сік та натуральні спеції на кшталт куркуми, імбиру, коріандру. Ці продукти м'яко стимулюють вироблення жовчі та травних ферментів повертаючи апетит.

Потяг до солодощів, переїдання

- перше, що потрібно зробити, це налагодити режим харчування. На цьому етапі знадобиться самодисципліна чи допомога близьких. Недоїдання завжди провокуватиме переїдання;
- відрегулювавши фізичне насичення, вам буде легше відстежити, на які психологічні тригери зберігається потяг до солодкого;
- відмовлятися від десерту не потрібно, але нехай він буде на завершення основного прийому їжі.

Нудота, запори, головний біль, втома

- перелічені симптоми часто з'являються внаслідок зневоднення та інтоксикації організму;
- пийте свою денну норму води;
- стежте за процесом травлення та роботою кишечника, стул має бути щоденним.
- у разі закріпів пийте достатньо води, додавайте в кожен прийом їжі 1-2 ч.л рослинного нерафінованого та/або вершкового масла.
- їжте більше овочів, зелені та фруктів, бо клітковина покращує перистальтику шлунково-кишкового тракту, допомагає виводити токсичні речовини з організму і є джерелом їжі для дружньої мікрофлори кишечника.

ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Масштабний стрес та тривожність стали поштовхом до розвитку течії майндфулнес (в перекладі з англ. «mindfulness» - уважність, свідомість) та створенню різних напрямів і методів терапії на основі майндфулнес.

Чому саме майндфулнес?

Техніки майндфулнес мають науково доказову ефективність в роботі зі стресом та його наслідками. Існують докази того, що регулярна практика майндфулнес має сприятливий вплив:

- Посилення навичок емоційної регуляції
- Зниження схильності до нав'язливих думок та дій
- Підвищення активності областей мозку, пов'язаних з позитивними емоціями
- Підвищення імунітету
- Зниження депресивних та тривожних симптомів
- Зниження рівня гніву та емоційного збудження, підвищення концентрації уваги та поліпшення стану когнітивних функцій
- Зниження ризику рецидиву депресії
- Покращення стану шкіри при псоріазі

Саме тому ми пропонуємо ознайомитися з найпростішими та ефективними техніками, які ви зможете використовувати як самодопомогу: «заземлення» як екстрена допомога під час нападу паніки; "4" навички для керування надмірним емоційним збудженням; щоденна практика для релаксації та якісного сну.

Техніки Заземлення

Можна використовувати під час нападу паніки і тривоги, коли відчули тригер, з'явилися флешбеки або нав'язливі спогади. Ви можете обрати одну або декілька технік, які підходять саме вам.

«5-4-3-2-1»

Ноги повинні бути на твердій підлозі, краще всього стояти. Зробіть кілька глибоких та повільних вдихів та видихів.

Назвіть **5** предметів, які вас зараз оточують. Наприклад: «Зараз я бачу книжку, стіл, телефон, шафу, дзеркало». Можете сказати вслух або промовити про себе.

Назвіть **4** речі, які зараз можете відчутти. Як приклад: «В моїх руках горнятко, ноги на підлозі, сиджу на стільці, спираюся на стіну».

Назвіть **3** явища/звуки, які навколо вас зараз.

Знайдіть і назвіть **2** аромати, які відчуваєте.

Знайдіть **1** продукт, який можна спробувати на смак. Це може бути будь що - цукерка, жувальна гумка або просто вода.

Калькулятор

Протягом декількох хвилин вигадуйте задачі або обчислення та вирішуйте їх. Наприклад, $12 * 3 = _$; $88 : 4 = _$ і так далі. Можете повторити таблицю множення або порахувати від 100 до 1.

Гра «Абетка»

Оберіть категорію (наприклад, «країни») та згадайте слово для кожної літери алфавіту починаючи з «А». Можна грати самотійно або в парі чи групі, називаючи слова по черзі.

Чотири навички для керування надмірним емоційним збудженням

Серед запропонованих технік оберіть саме ті, що ефективні та зручні для вас. В будь-якій складній, напруженій ситуації можна швидко послабити надмірні емоції використовуючи прості техніки:

Охолодження обличчя за допомогою холодної води або компресу

- Затримайте дихання та занурте обличчя у холодну воду/плескайте воду на обличчя або прикладіть холодний компрес в області очей та щік. Температура води має бути не нижче 10 градусів.
- Робить це протягом 30-60 секунд, можна з перервами.
- Таким чином ви активуєте рефлекс занурення, який в свою чергу вмикає парасимпатичну систему і дуже швидко зменшує фізичне та нервово збудження.
- Протипоказанням для виконання цієї техніки можуть бути захворювання серцево-судинної системи та деякі хронічні захворювання. Проконсультуйтеся з лікарем щодо використання холодної води саме для вас.

Розслаблення м'язів

Напруження і послідовне розслаблення приводять до того, що м'язи стають більш розслабленими, ніж спочатку, та ще більш розслабленими, ніж би ви просто спробували їх розслабити.

- Під час глибоко вдиху животом напружте м'язи тіла (але не дуже сильно, щоб не викликати судому).
- Сконцентруйтеся на напруженні в тілі на декілька секунд.
- Роблячи видих, подумки говоріть «розслабся» і розслабляйте м'язи тіла.
- Зверніть увагу на відмінності в тілесних відчуттях.

Фізичне навантаження

Допомагає заспокоїти тіло, коли воно занадто збуджене під впливом емоцій.

- За короткий проміжок часу (5-15 хвилин) виконайте інтенсивні фізичні вправи.
- Оберіть саме той вид активності, який вам імпонує і не є протипоказаним за станом вашого здоров'я (біг, швидка ходьба, стрибки, гра з м'ячем, присідання, віджимання, кругове тренування з короткими відрізками відпочинку тощо).

Дихання

- Виконуйте глибоке дихання животом
- Уповільніть свій темп дихання
- Робіть видих довшим ніж вдих (наприклад, вдих - 4 секунди, видих - 8 секунд)

Практика для релаксації та якісного сну

Спроможність *заспокоїти потік думок*, знизити тривожність та розслабитись має позитивний вплив на якість вашого сну. І як результат покращується фізичне та психічне здоров'я.

Ця практика потребує вашої короткої підготовки перед її виконанням:

- Щовечора виділяйте 5-20 хвилин перед сном, коли ви можете знаходитися на самоті, у тихій атмосфері, де вам безпечно та ніхто не потурбує.
- Вимкніть сповіщення на телефоні, приглушіть або вимкніть світло, за бажанням можна увімкнути музику для медитацій (на youtube або у спеціальних додатках для практик майндфулнес) або просто бути у тиші.

Рекомендуємо встановити на телефоні або у спеціальному додатку таймер. Пам'ятайте, що важлива не тривалість однієї практики, а регулярність. Якщо у вас є всього 1-2 хвилини, використовуйте їх на користь собі, практикуйте.

- Оберіть зручне для себе положення сидячи або лежачи, спина повинна бути розслаблена.
- Закрийте очі. Зробіть глибокий вдих у низ живота та видих, повторіть декілька разів.
- Спостерігайте за своїм диханням.
- Думки будуть вас відволікати, це нормально. Щоразу повертайте свою увагу до спостереження за диханням.
- Далі, за бажанням, можна згадати 3 події, які відбулися протягом дня, за які ви можете бути вдячними. Наповнитись цим приємним почуттям вдячності до себе, світу, близьких людей.
- Просто будьте тут і зараз.

ДОДАТКИ

Куди звертатися за професійною психологічною допомогою?



+380 800 100 102

Служба кризової психологічної допомоги від ГС "Національна психологічна асоціація України". Безоплатно для всіх, хто потребує допомоги психолога у форматі аудіо та відео консультації. Працює щодня з 10:00 до 20:00



+38 067 447 07 05

Гаряча лінія підтримки сімей, члени родин яких зникли безвісті, потрапили в полон, зазнали катувань чи зґвалтувань.



pidtrymka.in.ua

Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців. Працює щодня з 10:00 до 20:00

ГРУПА ПІДТРИМКИ ДЛЯ ТИХ, ХТО ЗІТКНУВСЯ З ТРУДНОЦЬМИ У ВІДНОСИНАХ З ЇЖЕЮ, ОСОБЛИВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

Дивізіон НПА Психологія харчової поведінки, оголошує відкриття групи підтримки

Група для вас, якщо ви:

- помітили зміни в харчуванні під час війни
- погладшали або навпаки втратили вагу за короткий період часу
- відчуваєте надмірну концентрацію на їжі
- відчуваєте огиду до власного тіла або зовнішності

Що таке група підтримки?

Група підтримки - це безпечний простір в якому ви зможете поділитись переживаннями, думками, труднощами з якими ви зараз стикнулись та вислухати й підтримати інших.

Ці стани та емоції можуть бути для вас новими та тривожними, проте група може надати підтримку, рекомендації та вислухати вас. Інколи, так важливо просто відчувати, що ви не одні.

Місце проведення: онлайн (Google meets)

Вартість: безкоштовно

Кількість учасників: від 5 до 10 +2 психологи

Склад групи може бути різний, тобто ви можете відвідати, як одну так і всі зустрічі

Час: щочетверга о 19:00 за київським часом

Перша зустріч: 11.08.2022

Тривалість: 1,5 - 2 години

Як долучитись?

Заповніть форму та психолог зв'яжеться з вами: <https://forms.gle/JyquhrdiYcmbHTgS9>

До зустрічі!