Психологические советы родственникам мобилизованных

Есть несколько общих рекомендаций в качестве самопомощи для себя и поддержки близких в текущей ситуации. Они помогают справиться с тревожностью и сильными эмоциями, а также помогут сконцентрироваться на моменте «здесь и сейчас»:

* сохраняйте привычный ритм жизни: не отменяйте запланированные встречи или походы к специалистам, поддерживайте распорядок дня;
* поддерживайте социальные контакты: общайтесь с друзьями и близкими, поддерживайте друг друга;
* старайтесь занимать время делами: это может быть хобби, работа, бытовые дела;
* оградите себя от информационного шума, чтобы не терять контроль над эмоциями;
* не забывайте о себе: ваше здоровье и благополучие немаловажно для ваших близких, для которых вы являетесь опорой;
* если чувствуете, что не можете справиться с эмоциями, то необходимо обратиться к психологу;
* необходимо сбросить с себя ложную ответственность. Говорить себе: я не могу отвечать за то, придет повестка или нет, но я могу поддержать мужа, сына, брата в любом его решении, я могу быть для него тылом. Да, я могу быть для него поддержкой. Вот это я могу;
* обязательно нужно задействовать логическую сторону: проговаривать вслух то, на что я могу повлиять, а на что не могу. Да, может быть, где-то боевые действия. Я не влияю на политические решения, я не влияю на то, что происходит вокруг. Но я влияю на свое эмоциональное состояние. Я могу повлиять на свое отношение к происходящему, я могу повлиять на отношения в семье. Я могу пойти и обнять любимых, вместо того, чтобы волноваться, что что-то может произойти;
* следует показать, что доверие было и есть: «Я доверяю тебе, ты справишься с теми задачами, которые перед тобой». Многие про это забывают, начинают причитать и плакать, а их задача – показать именно это: «Я доверяю тебе». Но до этого нужно дойти;
* если нет желания идти к психологу, необходимо выговариваться друзьям или родственникам, проживать эмоции, а не держать их в себе. Очень хорошо помогают медитации, чтобы это напряжение не сохранялось в теле;
* психолог советует матерям и женам не переставать разговаривать со своими мужчинами, поддерживать их, но самое главное – стараться делать это спокойно, без эмоций;
* дело в том, что особенность нашей психики такова – мозг на придуманные, сконструированные в голове события и на реальные реагирует одинаково. То есть если вы придумаете себе неприятность, вы будете ее переживать по-настоящему – паниковать, злиться, горевать, плакать. Но если потом что-то случится на самом деле, вы будете переживать еще раз;
* сейчас очень важны две вещи – нужно следить за мыслями, чтобы волноваться только по поводу тех событий, которые реально происходят, а не тех, которые происходят в вашем воображении. И очень важно поддерживать себя в ресурсном состоянии. Если чувствуете, что не справляетесь – интернет с разными практиками переживания стресса, психолог с навыками профессиональной беседы, а в серьезных случаях даже врач с таблетками вам в помощь.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0233070.wmf