

Частичная мобилизация коснулась сотни тысяч семей призванных из запаса военнослужащих. Стали учащаться случаи обращения родственников мобилизованных к психологу. Среди проблем отмечают стресс, тревогу, невозможность принять ситуацию. Испытывать тревогу и страх – естественно. Мозг безостановочно пытается сгенерировать пути решения, способы действий и варианты того, как выйти из ситуации. Эмоциональный фон при этом может просто зашкаливать, мысли путаются, а положение расценивается как безвыходное.

Как справиться с навалившейся депрессией? Какие практики могут помочь с негативными эмоциями?

Бывают случаи, когда мобилизованные ограничивают круг общения с родными, чтобы не причинить душевную травму близким, если с ним что-то случится. Например, парень расстается с девушкой после получения повестки. В этом случае следует отнестись с пониманием к данной ситуации.

Факт призыва не зависит от нас. Нам как близким остается лишь выразить слова поддержки. Психологи это называют сменить «Я-концепцию». Что это значит? Стоит говорить: не «ты ограничил общение, я места себе не нахожу», а так – «я очень переживаю за тебя, мне тревожно, и понимаю, что у тебя творится целая буря эмоций внутри. Я бы хотела не терять с тобой контакт, ведь ты мне дорог и ценен».

Бояться за близкого – это нормально для обоих. «Мысль о том, что, разорвав накануне отношения, вторая половинка не будет переживать, – это самообман. Мне хочется пожелать каждому, кого это в какой-либо степени касается, заботиться о себе и своих близких. Заботиться – это не значит оберегать от переживаний, это значит разделять их с ними. Быть надежными, быть рядом».

Есть несколько простых и быстрых техник для этого. Первая называется «психопрививка». Обычно она используется для борьбы с панической атакой. Но также подходит для экстренной психологической самопомощи. В первую очередь следует полностью сконцентрироваться на своем дыхании. Делаем глубокие вдохи и выдохи. Запускаем воздух через нос, надувая живот. Выпускаем через рот. Почувствуйте, как воздух входит и выходит из лёгких. Затем начинаем напрягать все 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.

Вторая техника называется «заземление». Встаньте. Ощутите пол всей стопой. Почувствуйте, как ваше тело оказывает давление на твердую поверхность. После этого оглядитесь вокруг и перечислите все предметы в комнате (это займет пару минут). В это время старайтесь глубоко и ровно дышать.

Следующий способ – умыться холодной водой или подержать под ней руки.

Четвёртая техника – выплеснуть напряжение и страх в форме слёз. Иными словами, нужно от души поплакать. Если не хотите делать это на людях, выйдите в отдельную комнату, заприте дверь.

**Нельзя держать эмоции в себе!**

– В тяжёлой жизненной ситуации в нас начинает скапливаться напряжение. Тревоги и страхи растут, если эта ситуация не меняется. Это как с графином, который постепенно наполняется водой из-за того, что кто-то не закрыл кран. В один момент она, конечно же, начинает подступать к краю. Если графин открыт, вода стекает тонкой струйкой. Это сравнимо с ситуацией, когда человек хотя бы немного выплёскивает эмоции. Но представьте, что напряжение столь велико, что графин будто закупорен. От напора он может лопнуть. И осколки полетят во все стороны. С нашей психикой может произойти аналогичная ситуация. Когда мы испытываем сильные эмоции и никак не выражаем их, страдают и душа, и тело, и окружающие нас люди.

Надо понимать, что, терзая себя негативными мыслями, мы не помогаем мобилизованному родственнику. Чтобы были силы поддержать его, необходимо позаботиться о собственном состоянии. Отвлекаться от негативных мыслей не вредно и не стыдно! Сформируйте режим дня, прописав, когда и сколько времени будете уделять работе, домашним делам, общению с мобилизованным родственником. Наполните время разноплановыми занятиями

Старайтесь поддерживать позитивный настрой. Поверьте, дополнительные стресс и страхи мобилизованному близкому не нужны. Спросите, чем вы можете ему помочь в сложившейся ситуации, о чём он хотел бы от вас услышать. Вполне возможно, что его успокоит рассказ о том, что дома всё идёт своим чередом. Старайтесь визуализировать самый позитивный вариант развития событий. Рассматривайте его как альтернативный исход происходящему. Ведь тревогу вызывает именно наш настрой на негатив.

Старайтесь жить сегодняшним днём. Не загадывайте далеко. Думайте о том, что вы можете сделать завтра, чем займетесь и о чём будете говорить с мобилизованным. Поставьте себя в позицию «опоры» для него. Ему сейчас нужно решать большое количество важных жизненных задач. Чтобы сосредоточиться на них, вашему близкому необходимо знать, что с родными всё в порядке.

Педагог-психолог Мельникова М.Ю.