

«Як підтримати близьких, що знаходяться в зоні бойових дій»

– Будьте на зв'язку. Домовтеся зі своїми близькими, як їм краще тримати зв'язок з вами та використовуйте саме цей канал. Окрім основного, домовтеся про додаткові канали зв'язку. Дізнайтесь як часто і в які проміжки їм краще дзвонити та писати. Уточнюйте час, коли вони намагаються відпочити – не турбуйте в цей час ні дзвінками, ні повідомленнями. В жодному випадку не намагайтеся додзвонитися в моменти оголошення повітряної тривоги (стежте за такими оповіщеннями в спеціальних каналах) – це може сповільнити рух до укриттів та створити додаткову небезпеку. Домовтеся про систему швидких відповідей на ваші повідомлення, наприклад одне слово чи емоджі, яке свідчить про «я в безпеці», чи «в укритті». Пам'ятайте, що у ваших близьких не завжди є можливість для повних відповідей.

– Слухайте. Якщо є можливість телефонного зв'язку або аудіоповідомлень в месенжерах – просіть говорити і слухайте. Один зі способів зниження тривоги – говорити та виражати емоції – плакати, кричати, матюкатися... Дайте можливість зробити це, не вмовляйте заспокоїтись, не докоряйте за прокльони, не переконуйте в тому, що нічого поганого не станеться. Просто слухайте і говоріть про свою любов та підтримку. Не навантажуйте непотрібною інформацією про події на фронті, вибухи та обстріли, особливо, якщо вас про це не запитують.

– Будьте джерелом критичного мислення. Оскільки життя перевернулось з ніг на голову, то люди потребують умовних якорів, які б заземляли їх і створювали відчуття стабільності та розуміння, як діяти. Запитайте своїх близьких та обговоріть з ними плани дій в різних ймовірних ситуаціях – повітряна тривога, а вони далеко від укриття; потреба в медикаментах; необхідність поповнити продуктові запаси тощо. Маєте проговорити базові життєві ситуації та найраціональніший план дій в них. Також допоможіть з розбудовою мережі соціальної підтримки – до кого вони можуть звернутися за допомогою на місці та як це зробити якнайшвидше. Не навантажуйте непотрібною інформацією

– Візьміть на себе дітей та тих, хто потребує постійного супроводу. Ви можете допомогти своїм близьким тим, що візьмете на себе дистанційну взаємодію з дітьми, літніми людьми, особами, що мають складнощі з психічним здоров'ям. В такий спосіб ви трохи звільните простору для прийняття рішень та рутинних дій. Дітям можна почитати дітям книжку через телефонний зв'язок або пограти в якісь ігри, зайняти їх історіями, планами на майбутнє чи спогадами про те, як ви проводили час разом. Літніх людей можна просто вислуховувати, співати з ними пісні, молитися разом.