



Пережити негаразди війни. Короткі поради щодо виживання для цивільних осіб в умовах військового стресу.

Arieh Y Shalev

Department of Psychiatry, NYU Langone Health New York, United States

У той час, як вирує українська війна, незліченна кількість мирних жителів зазнає обстрілів, бомбардування, переселення, загибелі людей та інших негараздів, пов'язаних з війною.

Хоча багато відомо про відтерміновані психологічні наслідки травматичного впливу, для більшості цивільних осіб зараз стоїть завдання успішно пережити скруту та жахи будь-якого рівня, яких вони зазнають; ефективно захистити себе та оточуючих і зрештою вийти переможцями та мінімізувати втрати від війни.

Цей документ пропонує прості поради щодо виживання.

Ми почнемо з визначення військового стресу та його численних аспектів, розглянемо успішні та менш успішні способи пом'якшення стресу від війни, намітимо критичні аспекти життя, з якими необхідно справлятися під час війни, та запропонуємо простий інструмент самооцінки своїх досягнень та стійкості.

Пережити негаразди війни. Короткі поради щодо виживання для цивільних осіб в умовах військового стресу.

У той час, як вирує українська війна, незліченна кількість мирних жителів зазнає обстрілів, бомбардування, переселення, загибелі людей та інших негараздів, пов'язаних з війною.

Хоча багато відомо про відтерміновані психологічні наслідки травматичного впливу, для більшості цивільних осіб зараз стоїть завдання успішно пережити скруту та жахи будь-якого рівня, яких вони зазнають; ефективно захистити себе та оточуючих і зрештою вийти переможцями та мінімізувати втрати від війни.

Цей документ пропонує прості поради щодо виживання.

Ми почнемо з визначення військового стресу та його численних аспектів, розглянемо успішні та менш успішні способи пом'якшення стресу від війни, намітимо критичні аспекти життя, з якими необхідно справлятися під час війни, та запропонуємо простий інструмент самооцінки своїх досягнень та стійкості.

I. Військовий стрес

Військовий стрес має безліч різних конфігурацій: - від стресового впливу новин про війну по

телебаченню, або чуток, по мірі їх появи, до втрати близьких, руйнувань, вимушеного переселення, нестачі харчів, насилля та жорстокості, смерті та зруйнованих долей.

Усі фактори військового стресу мають дещо спільне та призводять до:

- Великих, несподіваних та **неминучих змін у житті**;
- **Втрати** різних типів: втрати життя, безпеки, приналежності, соціального положення та статусу, продовольчої безпеки.
- **Невизначеності** щодо того, що відбувається, де взяти їжу, що відбувається з близькими, чим можуть закінчитися бойові дії
- **Непередбачуваності** щодо свого коротко та довготривалого існування, щодо наступних військових подій, щодо правил, положень та очікуваної поведінки вороже настроєних інших
- **Вплив гротескних сцен смерті та руйнувань** або через особистий досвід або через засоби масової інформації. Вплив страждань, голоду, холоду.

Хоча цей список справді лякає, особливо коли війна починається в раніше мирному суспільстві, ми не повинні бути паралізовані ним: **люди не реагують на стрес пасивно** — вони негайно починають чинити опір, пристосовуються і отримують ту міру контролю над військовими подіями та наслідками, яка можлива. Матері заспокоюють немовлят і задобрюють дітей, люди швидко намагаються отримати інформацію (про джерела їжі, безпеки, шляхи порятунку), а товариства швидко гасять пожежі та доставляють постраждалих до лікувальних закладів.

Все це відбувається без наказу, спонтанно і завжди: **природа людини бути стійкою і справлятися**. Де б ви не були і що б з вами не трапилось, у вас негайно виникне реакція, яка частіше за все допоможе вам і вашим оточуючим. Стійкість та вміння справлятися з труднощами закладені у наших генах.

Тим не менш, фактори стресу через війну можуть призвести до непереборних втрат і проблем, люди можуть запанікувати, втратити орієнтацію в часі і просторі, піддатися сильним емоціям або бути паралізованими страхом. Таким чином, **хоча в кожному з нас є насіння стійкості, це насіння іноді потрібно вирощувати, активувати, захищати та підтримувати діями, рішеннями та надією**.

Мета таких зусиль — **«збільшити дистанцію між стресом та дистресом»**. Іншими словами, такі зусилля повинні допомогти нам мінімізувати вплив факторів військового стресу на нашу поведінку і оптимізувати виживання.

II. Як люди переживають катастрофічний стрес?

Хоча на це питання немає однозначної відповіді — оскільки катастрофічний стрес включає незліченну кількість способів впливу та потреб виживання — деякі загальні проте корисні та дієві положення наведені нижче.

- Люди переживають катастрофічний стрес, швидко **пристосовуючись** до будь-якої ситуації, з якою стикаються. Справді, в це складно повірити, що в нас раптом забирають мирне життя, постійну роботу та безпечні будинки. Ми можемо провести все життя, шкодуючи, турбуючись або розпалюючи гнів з приводу того, що ми втратили, і жаху, який ми бачили (хоча більшість із нас цього не побачать), але зараз невдалий час, щоб зациклюватися на всьому цьому. В даний час ми знаходимося в новій ситуації, стикаємося з новими викликами, у нас інші потреби і, найголовніше, **ми тепер такі ж розумні та досвідчені, як і**

раніше, як стійкі борці за життя.

- Таким чином, незважаючи на те, що у нас все відібрали, в нас все ще є ми самі – і друзі, члени сім'ї та просто інші люди, які нас підтримують. Таким чином, ми відразу починаємо **інформувати себе, захищати себе (і своїх близьких), орієнтуватися, оцінювати ресурси, розглядати альтернативи та приймати рішення.**
- Звичайно, наші варіанти вибору, ймовірно, обмежені, невизначені і, зрештою, небезпечні, але в міру того, як ми вчимося і **формуємо образ - чи карту - нашої нової реальності** – якою б катастрофічною вона не була (наприклад, зараз ми їдемо в машині, рятуючись від бойових дій у напрямку кордону) ми знову боремося за виживання, а не морально розбиті подіями.
- І чим більш реалістичними ми стаємо, тим краще ми **зіставляємо наші очікування з тим, що пропонує нова реальність** нині. І коли не всі наші очікування, але лише деякі з них виправдовуються (наприклад «Я знайшов молоко в бакалійній лавці». «Люди будуть показувати шлях до наступного селища»), ми стикаємося з низкою успіхів, а не просто невдач.
- І просто під тиском ми часто приходимо до розуміння того, наскільки важливе для нас наше життя – і життя тих, хто нам небайдужий, і – за першої ж нагоди – чи то в першому теплому прихистку, **мисвяткуємо життя.**
- Так, страх неминучий на війні, але одна річ, коли страх домінує, а інша — домінувати над страхом або, принаймні, не дозволяти йому керувати нашою поведінкою. Безкінечна кількість досліджень показує, що крайній ступінь **страху недовговічний** (ми просто виснажуємо нашу здатність виробляти необхідний «адреналін»), так що ми можемо і повинні очікувати, що страх минущий і дуже часто змінюється непокорю і рішучістю.

III. Тож, на що нам потрібно звернути увагу?

- **Інформація:** бути в курсі події — основа виживання в умовах стресу війни. Іноді це може врятувати життя. В інших випадках це дозволяє оцінити ризики та захист. Точність та надійність інформації мають вирішальне значення, у той час як перебільшена чи спотворена інформація є токсичною. Звертайте увагу на джерела, достовірність, правдоподібність і, саме головне, використовуйте те, що ви сприймаєте самі, і довіряйте власному аналізу та власній інтерпретації інформації.
- **Безпека:** тут мало що додати. Залишайтеся в безпеці — іноді це марна порада, тому що ви можете зіткнутися з небезпечними ситуаціями та планувати ризиковані дії. Впевніться, що ризик, на який вам, можливо, доведеться піти, виправданий, враховує вашу ціль виживання та потребу в дії. Спілкуйтесь з іншими, щоб навчатись їх власній оцінці безпеки, і дотримуйтесь правил та порад, наданих достовірними джерелами інформації.
- **Рутинна:** Рано чи пізно ви опинитесь в безпеці або вирішите залишитися там, де знаходитесь. Що б не сталося, намагайтесь встановити розпорядок дня, включаючи сон (і допомогу в потребі сну для близької людини), прийом їжі в певний час, управління споживанням інформації (прослуховування поганих новин весь день не допомагає) і регулярно комунікуйте з близькими людьми, які не з вами. Бути дезорганізованим і дозволити стресу і тривозі оволодіти всією вашою свідомістю не є помічним. Зберігайте організованість і спокій, наскільки дозволяє ситуація. Допомагайте і заспокоюйте оточуючих. Раптова військова ситуація часом може здаватися хаотичною, проте відчуття хаосу завжди минає, і краще дати відсіч обставинам, використовуючи всі свої психічні ресурси.
- **Ресурси.** Один із уроків ведення війни полягає в тому, як мало нам насправді потрібно, щоб вижити та наново освоїти наше нове життя. В рамках такої нової адаптації переконайтеся, що



ви зберігаєте критичні ресурси та знаєте, як знайти такі ресурси, коли вони виснажуються – від їжі до зарядки мобільного телефону. Психологічні ресурси включають спілкування з близькими і збереження людяної, вираженої і добродушної позиції, незважаючи на весь цей жах навколо нас.

• **Оцінка, планування та прогнозування.** Недооціненим атрибутом мирного часу є те, що життя є досить стабільним, в значній мірі передбачуваним і не вимагає щоденної переоцінки та планування. Військові ситуації змушують нас пристосовуватись і часто робити переоцінку нашої ситуації, калібрувати наші прогнози відповідно до того, чого ми можемо реально досягти, та планувати в умовах великої невизначеності. Коли ви очікуєте того, що може бути реально досягнуто (наприклад, отримання їжі, подорож до пункту призначення, отримання новин від родичів, розрада дітей), кожне досягнення стає маленькою перемогою, і замість того, щоб постійно програвати, ви постійно досягаєте - що є благословенням.

• **Зв'язки прихильності:** Під час війни те, що відбувається з близькими людьми – сім'єю, друзями чи коханими, часто так само важливе з психологічного погляду, як і те, що відбувається з вами. Ми часто розуміємо, що ми не просто індивідууми, а скоріше пов'язані мережею зв'язків і уподобань, які часом підтримують у нас життя, а часом наповнюють наші серця сумнівами та занепокоєнням. Наскільки це можливо, залишайтеся разом з тими, кого ви любите і про кого дбаєте. При розлуці переконайтеся, що ви знайшли способи надіслати свої новини та дізнатися, де знаходяться інші. Ви можете перетнути весь континент, рятуючись від бід, але ваші зв'язки та стосунки завжди будуть з вами - так що переконайтеся, що ви дбаєте про них, надсилайте свої новини навіть у розпал терміновості. Ви не можете розраховувати на те що поборете війну самотужки.

• **Люди навколо нас:** те саме стосується і людей навколо нас, які багато часу допомагають, рятують, орієнтують і поділяють ваші почуття. На війні ніщо більше не допомагає, ніж допомога іншим.

IV. І як ми дізнаємося, що у нас все гаразд?

Хто знає, де і як війна вплине на кожного з нас і що може бути найбільш вдалим способом впоратися з ситуаціями, забезпечити безпеку, здійснити плани та успішно вижити? Ми добре справляємося, тобто наші стратегії подолання ефективні, коли:

• **ми ефективно робимо все, що потрібно** - знаходимо їжу, знаходимо транспорт чи пишемо нотатки, документуючи наші нові реалії.

• навіть незважаючи на те, що іноді ми можемо бути переповнені емоціями, **ми не повністю знаходимося під впливом власних емоцій** (сум, паніка, страх, гнів).

• Хоча деякі з наших розрахунків могли бути хибними, а наші плани та спроби дій не принесли плодів, **ми не повинні себе марно звинувачувати, а повинні зберігати позитивне уявлення про те, хто ми є і за що ми стоїмо.**

• Нарешті, ми зберігаємо здатність відчувати теплоту та значущість наших контактів з іншими, тобто посміхатися гарним жартам, обіймати та леститись до своїх близьких, відчувати їхню теплоту та ніжність. Якщо це те, в чому ми знаходимося, то, незалежно від географії та переміщення, у нас все гаразд, і, коли сувора зима війни закінчиться, ми вийдемо назовні — можливо, зі шрамами, — але не з ранами, що кровоточать. Мир дає нам обґрунтоване виживання. Війна пропонує гідне виживання і його можна отримати всередині нас.