

## Як подбати про свій психоемоційний стан батькам дитини, яка зазнала фізичних ушкоджень через війну

01

### ВИЗНАВАЙТЕ СВОЇ ПОЧУТТЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ

Відчувати озлобленість або сум через зміни в стані здоров'я дитини — це природно. Під час адаптації до змін ви пізнаєте чимало емоцій. Не ігноруйте їх. Не приховуйте. Говоріть про них з оточенням або проживайте їх наодинці із собою. Наприклад, це можна зробити за допомогою щоденника почуттів. Якщо самостійно впоратися із ситуацією не вдасться — зверніться по допомогу до психолога чи інших фахівців. Оберіть із запропонованих ними способів, який вас найбільше влаштує. Усе нормалізується, щойно ви та ваша дитина почнете адаптовуватися до нових умов і здобувати перші успіхи. Важливо: не порівнюйте себе з іншими

02

### ПОДБАЙТЕ ПРО ІНФОРМАЦІЙНУ ГІГІЄНУ

Беріть інформацію про фізичні ушкодження дитини, її захворювання чи зміни стану здоров'я лише з надійних джерел. Віддавайте перевагу повідомленням лікарів. За можливості скористайтеся додатковими консультаціями. Лише фахівці в змозі об'єктивно відповісти на ваші запитання; розповісти про процеси, що відбуваються в організмі дитини; рекомендувати подальші дії

03

### ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СЕБЕ

Від вашої реакції на те, що вже трапилося, та прийняття того, що буде, може залежати розвиток ситуації. Ви вкрай потребуєте концентрації та рішучості в діях, а для цього подбайте й про себе. Не відкладайте своїх потреб. Не накопичуйте тривожність і безсилля. Шукайте допомоги у фахівців, розради в інших членів родини, підтримки в друзів. Це надасть вам наснаги й сил, збільшить особистий ресурс, щоб долати труднощі

04

#### СПІЛКУЙТЕСЯ З ІНШИМИ

Спілкування допоможе уникнути ізоляції. Важливо бути в контакті з тими, хто вислухає та розрадить. Можете приєднатися до групи підтримки, щоб ділитися своїми переживаннями з людьми, які пройшли через те, що зараз переживаєте ви. Це також навчатиме вас нових стратегій, як долати труднощі. Спілкування із родинами, які переживають такі самі події, також може бути корисним

05

#### ОКРЕСЛЮЙТЕ ЦІЛІ

Спробуйте знайти те, що спонукатиме вас починати кожен день. Ви можете зосередитися на зміні професії, знайти нове хобі або стати волонтером у своїй громаді. Ви також можете визначити пріоритетні і навіть амбітні цілі для своєї дитини і наполегливо рухатися з ними в майбутнє

06

#### ЗВЕРТАЙТЕСЯ ПО ДОПОМОГУ

Якщо протягом тривалого часу помічаєте погіршення вашого стану, відчуваєте себе пригніченим і сумним, не зволікайте. Зверніться до психолога

07

#### ДОЗВОЛЯЙТЕ СОБІ ХВИЛИНИ РАДОСТІ

Ваш психологічний ресурс впливає на якість відновлення вашої дитини. Для того щоб тримати себе в життєвому тонусі, не блокуйте позитивних емоцій. Дозвольте собі їх проживати. Життя триває. Ви потрібні своїй дитині та собі

*Поради надали Козлова Анна, Пашко Наталія, Янковець Вікторія, психологи проекту «Поруч»*