

# ВОЙНА ЗАТРАГИВАЕТ ВСЕХ НАС

Управление эмоциями и  
чувствами в кризисной ситуации

**ВОЙНА ЗАТРАГИВАЕТ ВСЕХ НАС**

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

**МАРТ 2022**

# ВВЕДЕНИЕ

Большинству из нас очень трудно не беспокоиться из-за войны на Украине.

С начала вторжения российской армии на Украину мы увидели кадры с сопротивлением, а также с взрывами, разрушенными зданиями (в том числе организациями по оказанию помощи и поддержки людям), ранеными жителями, разлученными семьями и людьми, пытающимися бежать из страны.

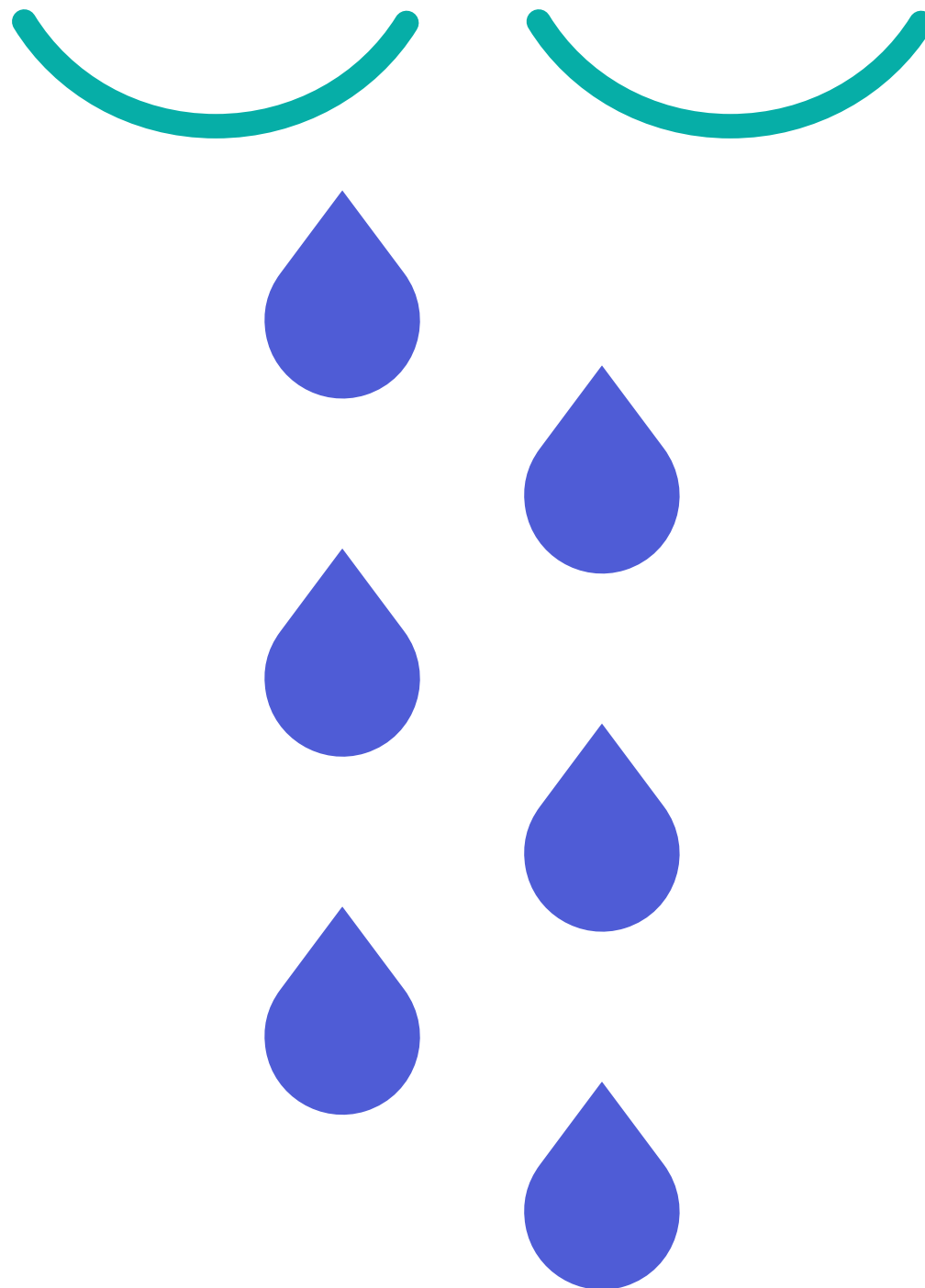
**Да, эта война происходит за тысячи миль от наших домов.** Да, эта война происходит за тысячи миль от наших домов **близость и сопереживание**, потому что **мы разделяем чувство несправедливости и человечности** со всеми людьми, которые переживают такие ужасные события.



# ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ВОЙНЫ?

**Война затрагивает всех нас, прямо или косвенно.** Ужас насилия, пренебрежения достоинством и правами человека оказывает разрушительное воздействие на многие жизни и сообщества, вызывает страдания в семьях, **нарушает психологическое здоровье и благополучие людей** (всех возрастов) и общества, а также препятствует возможности самоопределения.

**Очень трудно понять сложность войны.** Поэтому мы можем ожидать, что **испитаем различные эмоции и чувства**, которые нелегко объяснить, “привести в порядок” или выразить.

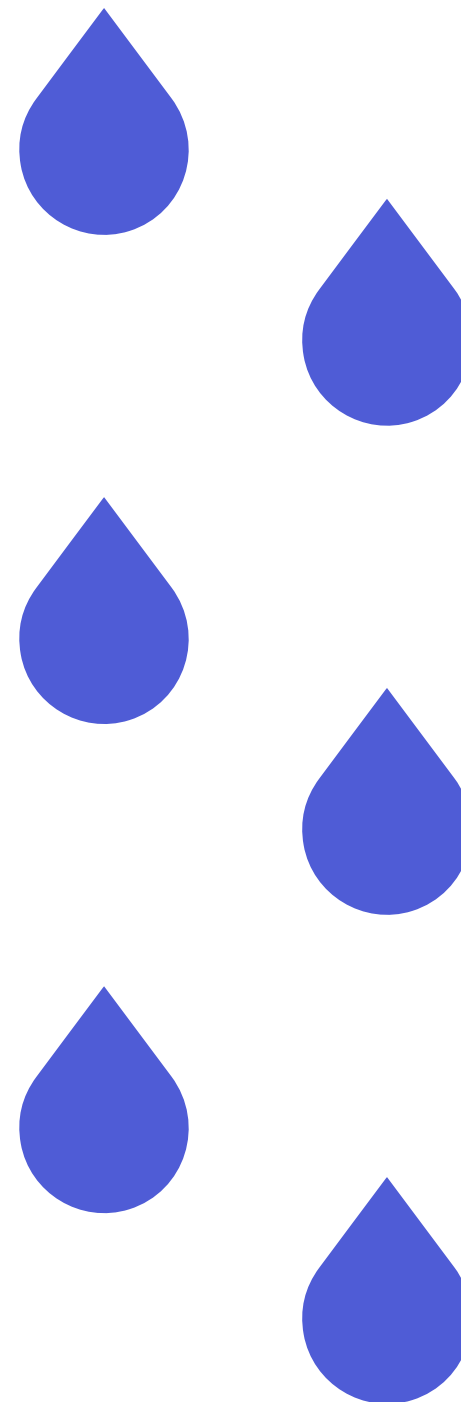


Важно помнить, что все **мы по-разному реагируем на тревожные события** и что у каждого из нас разные навыки и способы справиться с неприятными эмоциями и чувствами. Некоторые люди смогут быстрее начать контролировать свои эмоции, в то время как другим потребуется больше времени. Некоторые люди смогут сделать это сами, в то время как другим понадобится помощь. Обе реакции являются обычными реакциями на кризис, который мы переживаем.

➤ Это естественно до сих пор чувствовать себя **“в шоке”**, испытывать чувство “отрицания” или “абсурдности” всего происходящего. Мы можем быть апатичными и **“эмоционально оцепенелыми”** по отношению к ситуации.

➤ Это естественно чувствовать **беспокойство, тревогу, стресс, испуг, огорчение, грусть или страх**. Мы также можем чувствовать **раздражение, гнев или бессилие**. Мы также можем испытывать трудности с концентрацией внимания, принятием решений или сном.

➤ Это естественно испытывать **страхи и сомнения по поводу будущего** (Как долго продлится война? Что произойдет? Какие последствия это будет иметь?). Мы можем чувствовать себя подавленными из-за возможности новой мировой войны, потери чувства предсказуемости в мире, каким мы его знаем (или привыкли знать), постоянных перемен, которые мы наблюдаем, отсутствия “контроля” над нашими обстоятельствами и обстоятельствами других людей или просто воздействия на социально-экономические проблемы, вытекающие из положения, в котором мы находимся.



Наше чувство безопасности и благополучия уже сильно пошатнулось в результате двух последовательных лет пандемии COVID-19. Последовавший за этим социально-экономический кризис также сделал нас усталыми, утомленными и отчаявшимися. Когда мы, наконец, с нетерпением ждали окончания пандемии, мы столкнулись с войной и всеми ее катастрофическими последствиями. В кризисных ситуациях, в обстоятельствах с невообразимыми последствиями, которые продолжаются в течение длительного периода времени, справиться с **чувством неопределенности может быть сложнее**. Это напряжение **может усилить наше чувство уязвимости и поставить под угрозу наше психологическое здоровье и благополучие**.

## ВАЖНО

Люди, находящиеся в более уязвимом положении (например, бедность, безработица, социальная изоляция), а также семьи, в которых есть военнослужащие или друзья и родственники на Украине или в России, могут ощутить дополнительное эмоциональное воздействие. У них с большей вероятностью развиваются или усугубляются трудности и проблемы с психологическим здоровьем (такие как тревога, депрессия или посттравматическое стрессовое расстройство).



# ПРИМЕНЕНИЕ ЯДЕРНОГО ОРУЖИЯ

Угроза применения ядерного оружия, естественно, может вызывать у нас чувство тревоги, страха и беспокойства. Существование ядерного оружия означает потенциальное уничтожение жизни и мира в том виде, в каком мы их знаем. Оно может уничтожить культуры, земли, языки, будущее людей и животных таким образом, который почти невозможно осмыслить. Однако важно сосредоточить наши мысли на четырех фактах:

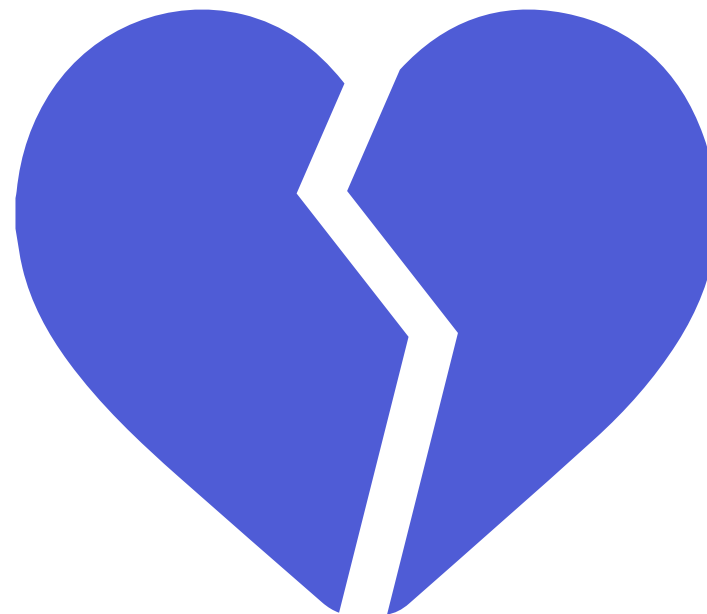
1. В этой войне не применялось ядерное оружие.
2. Уже было несколько войн, в которых страны, обладающие ядерным оружием, участвовали без его применения.
3. Применение ядерного оружия любой страной чревато потенциально тяжелыми последствиями и для нее самой тоже.
4. Тысячи людей по всему миру работают над тем, чтобы ядерное оружие не применялось.



# КАК МЫ МОЖЕМ СПРАВИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО МЫ ЧУВСТВУЕМ?

## ВАЖНО

Мы можем чувствовать, что не заслуживаем того, чтобы думать и заботиться о себе, когда воюют мирные жители или дети, разлученные со своими родителями и семьями, бегут с Украины. Но мы не эгоистичны, когда заботимся о себе. Мы можем заботиться о себе, беспокоясь при этом о других и о том, что происходит в мире. Это имеет важное значение для психологической устойчивости.





Мы не можем изменить геополитические решения или ход мировых событий, но мы можем выбирать, как нам реагировать на (эти) ситуации, находящиеся вне нашего контроля. **Мы можем адаптироваться, мы можем делать что-то и помогать исходя из наших возможностей, а также мы можем попытаться контролировать наши мысли и чувства:**

› **Примите свои эмоции и чувства.** Совершенно нормально испытывать множество различных эмоций и чувств. Вполне приемлемо плакать, если нам этого хочется (часто после этого мы даже чувствуем большее облегчение). Мы можем испытывать все эти чувства и знать, что выражать их каким-то образом – это нормально. Также нормально то, что наше настроение и мотивация меняются.

› **Используйте стратегии управления тревогой и стрессом.** Чувство “мы больше не можем этого выносить” – это “наше душевное состояние”. Мы можем использовать тревогу в своих интересах, чтобы бороться с негативными, неприятными чувствами, которые она нам приносит. Мы можем поэкспериментировать с несколькими способами **справиться с тревогой**.

› **Ограничьте воздействие новостей.** Мы не можем контролировать то, что происходит на Украине, так что это вряд ли поможет, если мы будем постоянно следить за каждой деталью происходящего, рискуя почувствовать себя подавленными и отчаявшимися из-за всей доступной информации. Регулярный поиск информации по этой теме может усилить тревогу и страх. Мы должны ограничить потребление новостей на эту тему, отключив телевизор и уведомления на телефоне и контролируя время, которое мы проводим в социальных сетях. Достаточно проверять новости один или два раза в день, чтобы быть в курсе событий.



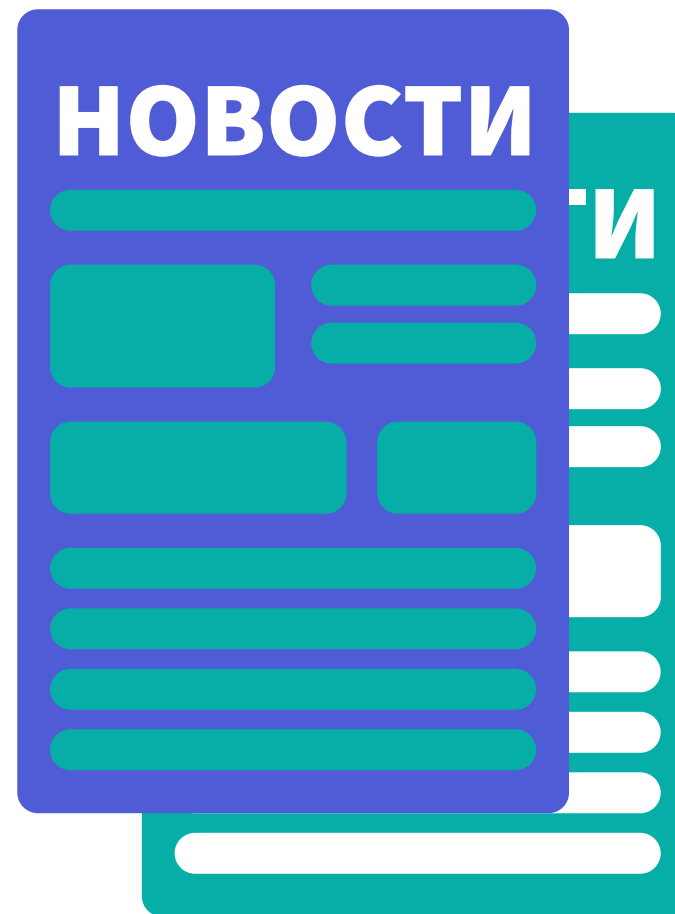
➤ **Обращайтесь к надежным источникам информации и боритесь с дезинформацией.** Слишком много информации не означает, что эта информация полезная, а также она не всегда фактическая и правдивая. Важно обращаться только к надежным и актуальным источникам информации, а не просто читать (часто сенсационные) заголовки новостей. Мы можем, например, посмотреть документальные фильмы или найти комментарии экспертов по этому вопросу.

➤ **Избегайте стереотипов.** Оскорбительные высказывания или оценочные суждения об украинских или русских сообществах и людях повышают насилие, способствуют дискриминации и социальной изоляции. Общаясь с другими людьми, мы можем предоставлять достоверную информацию или просвещать наших детей о войне и мире, не поощряя месть или гнев. Мы можем ограничиться высказыванием того, что мы думаем о цели войны, о том, как мы относимся к войне в целом, и способствовать размышлениям о ненасильственных способах разрешения конфликтов.

➤ **Избегайте “катастрофических” мыслей.** Конечно, мы не можем просто “прятать голову в песок”. Ситуация на Украине очень серьезная. Однако это вряд ли поможет, если мы постоянно будем думать о “наихудшем сценарии”. Много из того, что мы читаем или слышим на эту тему, фокусируется не только на том, что происходит прямо сейчас, но и на том, что может (или не может!) произойти, вследствие предположений. Лучше **жить настоящим, день за днем**. Мы стараемся быть гибкими и креативными, день за днем приспособливаясь к изменениям и вызовам, которые ставит перед нами эта неопределенная ситуация.

➤ **Поговорите с семьей и друзьями.** Как говорится, “одна голова хорошо, а две лучше”. Мы не единственные, кого беспокоит война. Обсуждение того, что мы чувствуем, может снизить наш стресс, позволить нам почувствовать поддержку и одобрение в том, что мы чувствуем и думаем, а также повысить наше чувство уверенности и нашу энергию. **Разговор помогает.**

➤ **Укрепляйте свои отношения.** Общение с другими людьми – это наша “суперсила”, потому что она делает нас умнее, счастливее, продуктивнее и устойчивее. Близость других людей также помогает нам бороться с воздействием войны на психологическое здоровье и благополучие.



› **Продолжайте развивать свою психологическую устойчивость.** Важно верить в нашу способность справиться с этой сложной ситуацией. Что помогло нам преодолеть невзгоды пандемии или другие трудные времена в нашей жизни? Психологическая устойчивость – это способность справляться с нашими проблемами и преодолевать их, адаптироваться к изменениям и трансформировать негативные переживания в нашей жизни. Мы можем посмотреть это [видео](#).

› **Соблюдайте распорядок дня.** Наши привычки могут помочь укрепить наше чувство безопасности и предсказуемости во времена неопределенности.

› **Отдыхайте.** Пробежка, разговор по телефону с другом, наслаждение любимой едой, пейзаж за окном... Мир по-прежнему полон красоты и позитива, которыми мы можем и должны наслаждаться. Вы можете узнать больше о [значении отдыха](#).

› **Заботьтесь о себе.** Мы уже знаем, что регулярная физическая активность, здоровое питание и здоровый режим сна являются ключевыми составляющими поддержания нашего психологического здоровья и благополучия. Мы можем узнать больше об уходе за собой и хорошем самочувствии в этом [информационном бюллетене](#) и neste [видео](#).

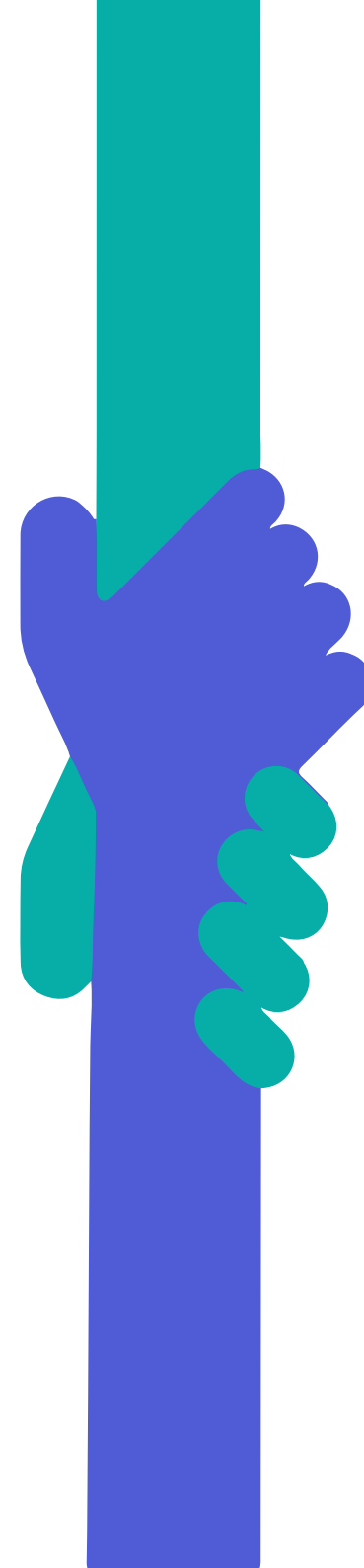
› **Не теряйте надежду.** Война не только приносит разрушения, но и побуждает к действиям на благо общества, большей гражданской активности и соучастию, большей благодарности за то, что у нас есть, состраданию и солидарности, большей защите свободы и достоинства и большему уважению к культурному разнообразию и правам человека. Это обеспечивает большее осознание того, как мы все связаны и как мы относимся друг к другу, важности жизни и смысла, который мы придаем ей.

› **Поддерживайте и помогайте.** Чувство надежды и предназначения возникает, когда мы мобилизуемся как сообщество, чтобы помочь и внести свой вклад в общее благо. Поиск способа поддержки (например, пожертвование товаров или волонтерство, сдача крови или мобилизация людей в сообществе) помогает нам и другим, он может помочь придать смысл тому, через что мы проходим, с помощью мобилизации, которую он обеспечивает, усиливая наше ощущение контроля над ситуацией, с которой мы сталкиваемся.



› **Следите за психологическим здоровьем и благополучием.** Важно осознавать небольшие признаки и изменения в поведении самих себя и окружающих нас людей. Мы должны доверять чувству, что “что-то не так”. Например, мы можем попробовать ответить на перечень вопросов “**Как я себя чувствую?**”.

› **Обратитесь за помощью.** Если наши мысли и чувства существенно мешают нашей способности функционировать на ежедневной основе, влияют на наш сон или на нашу жизнь, нам следует обратиться за помощью. Но мы также можем обратиться за помощью, если считаем, что было бы неплохо поговорить с профессионалом, который может помочь нам контролировать свои мысли и чувства. Мы можем найти информацию о том, как **Получить помощь** и как психолог может нам помочь. Обращение за помощью – это точно не признак слабости, а проявление мужества и ответственности. Мы также можем посетить [www.encontreamasaida.pt](http://www.encontreamasaida.pt) или позвонить в кризисной ситуации в Службу психологического консультирования по линии SNS24.



**Обретение мира начинается с принятия различных форм, которые эмоциональное воздействие войны и насилия принимает в нашей жизни – в жизни всех граждан – украинцев, португальцев, русских или любой другой национальности. Это проявляется в том, как мы уважаем культурное разнообразие и права человека, в том, как мы заботимся о себе и других в трудные времена, а также в том, как мы участвуем и мобилизуемся для ненасильственного разрешения (потенциальных) конфликтов.**

