

- powolne wdechy i wydechy (można pomagać sobie liczeniem),
- orientowanie wewnętrzne – zauważanie, co dzieje się w ciele, jakie pojawiają się reakcje,
- skupienie uwagi z powrotem na danej chwili, np. poprzez wyszukiwanie w pomieszczeniu 10 zielonych rzeczy.

Pomoc specjalisty

To dobry moment, aby przypomnieć, że każda osoba, która czuje taką potrzebę, może skorzystać z pomocy specjalisty – interwenta kryzysowego, psychologa czy psychoterapeuty. Sygnałami do sięgnięcia po takie wsparcie będą z całą pewnością duży lęk, smutek czy gniew, trudności z powrotem do codziennego funkcjonowania, problemy ze snem i każda niepokojąca zmiana w stosunku do rzeczywistości sprzed wydarzenia.

Podsumowanie

Sytuacja wojny za naszą granicą pokazała ogromną siłę społeczeństwa – gesty życzliwości i solidarności płynące z każdej strony są krzepiące oraz budujące w obliczu doświadczanej przez Ukraińców tragedii. Jednocześnie nie zapominajmy o własnych zasobach – mówi się, że czeka nas maraton świadczenia pomocy i będziemy musieli przystosować się do życia w nowej rzeczywistości. A na każdy maraton trzeba budować siły – by potem móc dobrze je rozłożyć i odpowiednio wykorzystać.

Bibliografia:

- M. Dąbrowska, *Emocje podczas wojny – o reakcjach psychologicznych i wspieraniu siebie w obliczu zagrożenia*, <https://wellbee.pl/blog/zdrowie-psychiczne/emocje-podczas-wojny/> [dostęp: 20 marca 2022].
- D. Kubacka-Jasiecka, *Kryzys emocjonalny i trauma szansą na rozwój i potęgowanie zdrowia. Wątpliwości i pytania*, „Rocznik Filozoficzny Ignatianum” 2016, nr 22 (1), <https://doi.org/10.5281/zenodo.57556>.
- E. Nagosky, A. Nagosky, *Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu*, Warszawa 2020.