

Українська мова (текст на русском ниже, please see English below)

Поради, як розмовляти з людьми в бомбосховищах

Для всіх, хто має родичів або друзів у місцях бойових дій, які відчують безпорадність, страх і розпач

Слухайте всім серцем та з прийняттям, що вам кажуть!

- Дуже часто для ваших батьків, родичів та друзів найважливіше, що ВИ живі та в безпеці. Іноді це найкраща допомога для них. Тому, будь ласка, не входьте в порочне коло, кажучи «я почуваюся жахливо, бо ви почуваєтеся жахливо». – Це не ваша вина, що ви у відносній безпеці. І: це знімає тягар із плечей ваших рідних.
- Навіть якщо ваші друзі не можуть це відчути: цінуйте те, що вони зробили і як їм вдається справлятися (навіть із «маленькими» речами), наприклад: прийшли в безпечне місце, думають про сусідів, подумали навіть про домашніх тварин... Хваліть їх за все, що вони зробили, щоб упоратися із ситуацією.
- Іноді допомагає просто сказати: «Я така рада, що ти живий... що ми зараз розмовляємо/переписуємось!».
- Якщо хтось знову і знову говорить про одну і ту ж саму жахливу подію, починає панікувати, спробуйте перевести розмову на «тут і зараз». Використовуйте найпростіші питання, наприклад: У що ти одягнений? Якого кольору...? Чому б тобі не зробити ковток води? Хто сидить поряд із тобою? Скільки тут людей?
- Щоб зупинити спіраль паніки, можливо, варто запитати, що може статися найгірше. Тоді одразу разом складіть план: що буде 1-м кроком із цієї ситуації, а 2-м кроком, як люди в сховищі підтримуватимуть один одного...

На перший погляд ця порада звучить цинічно, але досвід показує, що вона трохи підсилює відчуття контролю. Обговорення найгіршого сценарію часто дає полегшення. Звичайно, якщо найгірший сценарій – «ми всі мертві», то нічого і робити. Проте це заспокоює людей. Інші сценарії можуть дати простір, щоб принаймні ЗРОБИТИ щось (наприклад, перевірте, чи є у вас під рукою лопата, ліхтарик). Якщо ви відчуваєте, що ваші родичі/друзі не заспокоюються, то змініть тему і знову почніть говорити про речі ЗА МЕЖАМИ сховища.

- Якщо ваш друг не реагує на те, що ви кажете, пам'ятайте: **це не ваша вина!** Ви просто робите правильні речі. Це ситуація змушує їх реагувати дивно. Намагайтеся просто зберігати спокій. Краще зупинити розмову та взяти перерву, ніж самому впадати в паніку, яка не допоможе.
- Шукайте підтримку: регулярно діліться з близьким другом (чи професійним психотерапевтом) усіма своїми емоціями. Це важливо для того, щоб самому не зневірятися! Багато хто, якщо не всі люди, які підтримують, відчувають неймовірну суміш гніву, розпачу, страху, безпорадності, сорому та ненависті. **Ви не повинні бути сильними у кожний момент.**

Декілька простих практичних порад, які допоможуть їм структурувати свій час, щоб не «розчинятися» в собі

- Намагайтеся робити паузи в читанні новин як можна частіше.
- Використовуйте обмежену кількість джерел інформації, у яких ви впевнені – не читайте все підряд.
- Беріть участь у повсякденних розмовах (як ви готуєте борщ чи іншу їжу, яким видом спорту займаєтеся, тощо) – вони дають необхідне відчуття звичайного життя у скрутну хвилину.
- Їжте за розкладом тричі на день, якщо це можливо.
- По можливості робіть фізичні вправи, запрошуйте інших приєднатися до вас.
- Майте при собі гарне відволікання, як ваша улюблена книга, загадки, sudoku.
- Розповідайте один одному приємні історії (з минулого Нового Року, відпустки, повсякденного життя, тощо).
- Співайте разом пісні (старайтеся разом згадати текст).
- Порадьте своїм друзям пограти з дітьми, наприклад, «Я підглядаю, що...». Можливо, ви разом придумаєте якісь нові ігри, які впишуться у навколишнє середовище.
- Ситуація досить складна, тому не соромтеся посміхатися один одному і не забороняйте собі гумор.

При можливості обладнайте сховище побутовими предметами (подушка, чайник, настільні ігри і подібне). Уникайте гострих предметів, які легко б'ються (скляні пляшки, металеві прути і подібне). Вони можуть вибухнути через хвилю від вибухів поблизу. Допомагає, якщо хтось, хто вміє контролювати власні емоції, бере на себе «командування», просить кожного зробити щось корисне (принести води, порізати хліб і подібне).

Якірна техніка (легка та потужна ментальна вправа)

1. Уявіть собі знайоме місце/ситуацію, де ви відчували себе в безпеці, щасливо, розслаблено (у відпустці, в парку, сидячи в улюбленому кріслі).
2. Згадайте, що ви там бачите, уявіть кольори, як добре там пахне, що ви там чуєте, як повітря стосується вашої шкіри, як ви там почуваетесь. Намагайтеся уявити це максимально докладно.
3. Якщо образ виражений максимально повно: візьміть правий палець і натисніть на один суглоб лівої руки, як начебто це кнопка. Натиснувши цю «кнопку», уявіть своє «Місце безпеки» як найінтенсивніше. Дихайте спокійно (вдих і видих).
4. Залишайтеся там стільки, скільки хочете, потім повільно поверніться у свою реальність.



Щоразу, коли ви хочете відвідати своє "Місце безпеки", знову натисніть на ту ж "кнопку", і ви побачите, що буде легше знову уявити те саме місце. Практикуйте цю вправу частіше. Не засмучуйтесь, якщо не вийде на 100%. Навіть якщо ваше «Місце безпеки» спочатку дуже слабе, воно зростатиме всередині вас, якщо ви продовжите пробувати.

Рус

Несколько советов, как разговаривать с людьми в бомбоубежищах

Для всех, у кого есть родственники или друзья в местах боевых действий, которые испытывают беспомощность, страх и отчаяние.

- Слушайте всем сердцем и принятием, что вам говорят!
- Очень часто для ваших родителей, родственников и друзей важнее всего, что Вы живы и в безопасности. Иногда это лучшая помощь для них. Поэтому, пожалуйста, не входите в порочный круг, говоря «я чувствую себя ужасно, потому что вы чувствуете себя ужасно». – Это не ваша вина, что вы находитесь в относительной безопасности. И: это снимает бремя с плеч ваших родных.
- Даже если ваши друзья не могут это прочувствовать: цените то, что они сделали и как им удается справляться (даже с очень «маленькими» вещами), например: пришли в безопасное место, думают о соседях, подумали даже о домашних животных.... Хвалите их за все, что они сделали, чтобы справиться с ситуацией.
- Иногда помогает просто сказать: «Я так рада, что ты жив... что мы сейчас разговариваем / переписываемся!».
- Если кто-то снова и снова говорит об одном и том же ужасном событии и начинает паниковать: попробуйте перевести разговор на «здесь и сейчас». Используйте простые вопросы, например: *Во что ты одет? Какого цвета ...? Почему бы тебе не сделать глоток воды? Кто сидит рядом с тобой? Сколько здесь человек?*
- Чтобы остановить спираль паники, возможно, стоит спросить, что худшее может произойти. Тогда сразу вместе составьте план: что будет 1 шагом из этой ситуации, 2 шагом, как люди в убежище будут поддерживать друг друга...

На первый взгляд этот совет звучит цинично, но опыт показывает, что он немного усиливает чувство контроля. Обсуждение худшего сценария часто дает облегчение. Конечно, если худший сценарий – «мы все мертвы», то нечего и делать. Однако это успокаивает людей. Другие сценарии могут дать пространство, чтобы по крайней мере СДЕЛАТЬ что-нибудь (например, проверьте, есть ли у вас под рукой лопата, фонарик). Если вы чувствуете, что ваши родственники/друзья не успокаиваются, то смените тему и снова начните говорить о вещах ЗА ПРЕДЕЛАМИ УБЕЖИЩА.

- Если ваш друг не реагирует на то, что вы говорите, помните: **это не ваша вина! Вы просто делаете правильные вещи.** Это ситуация заставляет их реагировать странно. Постарайтесь просто сохранять спокойствие. Лучше остановить разговор и взять перерыв, чем самому впасть в панику, которая не поможет.
- Ищите поддержку: регулярно делитесь с близким другом (или профессиональным психотерапевтом) всеми своими эмоциями. Это важно для того, чтобы самому не отчаиваться! Многие, если не все люди, которые поддерживают, испытывают невероятную смесь гнева, отчаяния, страха, беспомощности, стыда и ненависти. **Вы не должны быть сильными в каждый момент.**

Несколько простых практических советов, которые помогут им структурировать свое время, чтобы не «растворяться» в себе

- Старайтесь делать паузы в чтении новостей как можно чаще.
- Используйте ограниченное количество источников, в которых вы уверены – не читайте все подряд.
- Участвуйте в повседневных разговорах (как вы готовите борщ или любую еду, каким видом спорта занимаетесь и т. д.) – они дают необходимое ощущение обычной жизни в трудную минуту.
- Принимайте пищу по расписанию три раза в день, если это возможно.
- По возможности делайте физические упражнения, приглашайте других присоединиться к вам.
- Имейте при себе хорошее отвлечение, как ваша любимая книга, загадки, sudoku.
- Рассказывайте друг другу приятные истории (из прошлого Нового Года, праздников, повседневной жизни и т. д.).
- Пойте вместе песни (попытайтесь вместе вспомнить текст).
- Посоветуйте своим друзьям поиграть с детьми, например, «Я подсматриваю, что...». Может быть, вы вместе придумаете какие-нибудь новые игры, которые впишутся в окружающую среду.
- Ситуация достаточно сложная, так что не стесняйтесь улыбаться друг другу и не запрещайте себе юмор.

По возможности оборудуйте убежище бытовыми предметами (подушка, чайник, настольные игры и подобное). Избегайте острых бьющихся предметов (стеклянные бутылки, металлические прутья и подобное). Они могут взорваться из-за волны от взрывов поблизости. Помогает, если кто-то, кто умеет контролировать свои эмоции, берет на себя «командование», просит каждого сделать что-то полезное (принести воды, порезать хлеб и т.п.).

Якорная техника (легкое и мощное ментальное упражнение)

1. Представьте себе знакомое место/ситуацию, в которой вы чувствовали себя в безопасности, счастливо, расслабленно (в отпуске, в парке, сидя в любимом кресле).
2. Вспомните, что вы там видите, представьте цвета, как хорошо там пахнет, что вы там слышите, как воздух касается вашей кожи, как вы там себя чувствуете. Постарайтесь представить это максимально подробно.
3. Если образ выражен максимально полно: возьмите правый палец и нажмите на один сустав левой руки, как если бы это была кнопка. Нажав эту «кнопку», представьте свое «Место безопасности» как можно интенсивнее. Дышите спокойно (вдох и выдох).
4. Оставайтесь там столько, сколько хотите, затем медленно вернитесь в свою реальность.



Всякий раз, когда вы захотите посетить свое «Место безопасности», снова нажмите на ту же «кнопку», и вы увидите, что будет легче снова представить то же самое место. Практикуйте это упражнение почаще. Не огорчайтесь, если не получится на 100%. Даже если ваше «Место безопасности» вначале очень слабое, оно будет расти внутри вас, если вы продолжите пробовать.

Eng

Some hints how to talk to people in bomb shelters

For everyone who has relatives or friends in war areas feeling this helplessness, fear and desperation.

- Listen with all your heart and acknowledge what they tell you!
- Very often especially for your parents but also for other relatives/friends it is the most important, that YOU are alive and secure. Sometimes this is the best help for them. So please, do not enter a vicious circle saying: *I am feeling horrible – because you are feeling horrible*. It is not your fault that you are in relatively security. AND: It takes a burden from the shoulder of your relatives.
- Even if your friends can't feel it: appreciate what they did and how they manage to cope (even very 'small' things) e.g., bringing themselves into a safe space, even thinking about the pets, thinking about the neighbors, etc. Praise them for whatever they did to manage the situation.
- Sometimes it helps to simply say: "I am so glad that you are alive ... that we are talking / texting right now!"
- If somebody is talking about the same horrible event again and again and starts to spiral into panic: Try to redirect the conversation on the 'here and now'. Use simple questions like: *What do you wear? What is the color of ...? Why don't you take a sip of water? Who is sitting next to you? How many people are in the room?*
- To stop the spiral of panic it may be worth to ask *what the worst that can happen*. Then right away draw up a plan together: what will be the first step out of this situation, and the second step, how will people in the shelter support each other....

At first sight this advice sounds cynical, but experience shows, it reinforces a little sense of control. To speak about worst-case scenarios often offers relief. Of course, if the worst-case-scenario is 'we are all dead' there is nothing to do. Nevertheless, it calms people down. Other scenarios may provide space to at least DO something (e.g. check if you have a shovel/torch close at hand ...). If you feel that your relatives/friend does not calm down – change the topic and start to talk about things OUTSIDE the shelter again.

- If your friends don't react on what you say, remember: **It is not your fault! You are just doing the right thing.** It is the situation which makes them react strangely. Try to just stay calm. Rather stop the conversation and give it a break than getting into panic yourself, which won't help.
- Look for support: Share regularly with a good friend (or professional therapist) all your emotions. This is important in order not to despair yourself! Many if not all supporters experience a dreadful mix of anger, despair, fear, helplessness, shame and hate. **You do not have to be strong in every moment.**

By Ljubjana Wüsthube, Iryna Donchenko, Julieta Arustamjan

Some simple practical tips to help them to structure their time in order not to 'dissolve' inwardly

- Try to make pauses in reading the news as much as possible.
- Use a limited number of sources that you are confident in, do not read everything in a row.
- Participate in everyday talks (how you cook your borscht or any food, which kind of sport you practice, etc.) – they provide the necessary feeling of ordinary life in difficult times.
- Have scheduled meals three times a day, if possible.
- Do physical exercises, if possible, invite others to join you.
- Have a good distraction like your favorite book, riddles, sudoku.
- Tell each other nice stories (from the previous NYE, holidays, daily life, etc.).
- Sing songs together (try to remember the text together).
- Advise your friends to play with children i.e. "I spy with my little eye something that is...". Maybe you invent some new games together, which fits into the environment
- The situation is hard enough, so feel free to make each other smiling and don't forbid yourself to use humor.

Equip the shelter with ordinary items (pillows, kettle, board games, etc.). Avoid sharp, easily breaking objects (glass bottles, metal rods, etc.). They may explode due to the blast wave from nearby explosions. It helps, if someone who is able to control own emotions takes "command", asking everyone to do something useful (bring water, cut bread, etc.).

Anchor-Technique (easy and powerful mental exercise)

1. Imagine a familiar place/situation where you felt secure, happy, relaxed (on holiday, in the park, sitting in your favorite chair).
2. Remember what you see there, imagine the colors, how good it smells there, what you hear there, how the air touches your skin, how you feel there. Try to imagine it as detailed as possible.
3. If the image is as full pronounced as possible: Take your right finger and press one knuckle of your left hand, as if it was a button. While pressing this 'button', imagine your 'Place of Security' as intensely as you can. Breathe calmly (in and out).
4. Stay there as long as you want, then come slowly back into your reality.



Whenever you want to visit your 'Place of Security' press the same 'button' again and you will see that it is easier to imagine the same place again. Practice this exercise often. Don't be sad if it doesn't work 100%. Even if your 'Place of Security' is very faint at the beginning, it will grow inside you, if you try it again.