**СИМПТОМ ФАНТОМНОЇ СИРЕНИ**

**Що з цим робити?**

Коли травма надто сильна та психіка не може її переварити, може виникнути ПТСР або/та дереалізація.

Війна – потужна травма для кожного з нас, чи є ти військовий, чи цивільний.

Симптом фантомної сирени – це стан, коли у повній тиші ви чуєте сирени, яких насправді нема. Перевіряєта повідомлення, вікно.

**Що з цим робити?**

ПЕРЕВІРКА РЕАЛЬНОСТІ ТА ЗАЗЕМЛЕННЯ

* Поговорити про стрес з близькими;
* Вимити обличчя або руки холодною водою;
* Сісти, перелічити предмети, які бачиш у кімнаті;
* Доторкнутися до тіла, важливо повернути себе через тіло до реальності.

ЗАКРИТИ БАЗОВІ ПОТРЕБИ

* Спробувати заснути за можливості;
* Поїсти тепле та зробити гарячий чай;
* Випити води;
* Обійняти того, хто поруч;
* Залишити собі в день час без новин та телефону, попросивши заздалегідь близьких зателефонувати у випадку тривоги.

УПОВІЛЬНИТИ, коли нема реальної загрози

* Рухи;
* Реакцію;
* Розмови

НА РІВЕНЬ ТРИВОГИ ВПЛИВАЄ:

* Невизначеність майбутнього;
* Відсутність контролю над ситуацією.

ВИРІШЕННЯ:

* Домовитися з сусідами та друзями, як діяти під час екстерної ситуації;
* Зробити чергування;
* Написати покроковий план, якщо тривога справжня;
* Поділити обов'язки з близькими, щоб всі чітко знали, хто вимикає газ, хто бере речі;
* Розкласти необхідні речі на місця, щоб легко знайти;
* Окремо підготувати одяг, який треба одягти на себе під час евакуації до укриття.

ВИСНОВОК:

* Поки стрес залишається хронічним, ми всі у пастці дереалізації;
* З цим наша психіка впорається, якщо хоч трохи закривати базові потреби;
* Зараз мінімізуємо симптоми, аби лишатись в тонусі та реагувати по ситуації.