

Як зберегти своє психологічне здоров'я в умовах війни

Зараз тисячі людей відчують тривогу, страх, стрес та розпач. І виникає питання: “Як повернути собі працездатний стан? Як реагувати спокійно та адекватно на те, що відбувається навколо вас?”

Зараз як ніколи ми маємо приділити увагу своєму психічному та психологічному здоров'ю. До війни ніхто не готовий, але навіть у такій ситуації треба знати, як справлятися з панікою та страхом

Що важливо знати про тривогу та страх

Тривога під час війни – це нормальна реакція на небезпеку. Це емоційний стан із постійним очікуванням негативних подій.

Насамперед, варто зазначити, що є дві схожі емоції, які часто плутають – тривога і страх. Але вони суттєво різняться. Страх – це те, що ми відчуваємо прямо зараз як реакцію на події, що відбуваються, тоді як тривога стосується подій у минулому чи майбутньому, які ми переносимо на нинішній момент. Наприклад, якщо ви зустріли в лісі ведмедя, то відчуваєте реальну небезпеку тут і зараз, – це страх. А якщо ви зібралися до лісу за ягодами, але думаєте про те, що можете зустріти ведмедя, і це псує вам настрій – це тривога.

***Щоб підтримати психіку під час війни і відкинути,
принаймні, на другий план пережитий стрес необхідно
дотримуватися таких рекомендацій:***

ПІДТРИМУЙТЕ АКТИВНІСТЬ

Не сидіть на місці, не чекайте чогось, обов'язково робіть те, що можете робити. Не виконуйте певну діяльність через силу. Навіть якщо Ви виконуєте прості побутові справи – це допоможе вашому тілу позбутися фізичної напруги, викликаній тривожністю. Будьте зайняті! Це найдешевші ліки на землі – і одні з найбільш ефективних!

МІНІМІЗУЙТЕ ПЕРЕГЛЯД НОВИН

Інформаційна атака є найбільш травматичною в ситуації воєнної загрози, оскільки масова паніка негативно впливає на адекватність реакцій людини. Пам'ятайте, що від новин, від інформації можна постраждати більше, ніж від перебування безпосередньо в зоні бойових дій. Найголовніші новини – у вас за вікном. Зробіть собі гучний сигнал на повідомлення про необхідність іти в укриття. Решту новин перевіряйте по 5-10 хвилин на годину, не частіше. Ставте таймер. Постійне «поїдання» інформації перевантажує мозок і не дає спокою та опори, хоч саме це ми там і шукаємо.

НЕ ВЖИВАЙТЕ АЛКОГОЛЬ, АНТИДЕПРЕСАНТИ, ТРАНКВІЛІЗАТОРИ

Вживання спиртних напоїв суттєво впливає на настрій, поведінку та нервово-психічний стан людини. Попри думку, що вживання алкоголю є засобом розслаблення, наслідками сп'яніння є посилення занепокоєння, тривоги та стресу, особливо в умовах постійних психоемоційних переживань.

Алкоголь є сильним депресантом центральної нервової системи. Він уповільнює роботу мозку та нервову активність, впливаючи на хімічні речовини у нервових клітинах. Ефект пригнічення може навіть призводити до таких порушень як: нечітке мовлення, нестійкі рухи, порушення сприйняття та нездатності швидко реагувати. Крім того, знижується здатність людини мислити раціонально та спотворюється судження.

Через токсичний вплив на обмін речовин у мозку алкоголь знижує здатність людини приймати раціональні рішення. У стані сп'яніння людина може легко піддаватися дії неправдивої інформації, панічним атакам, невиправданій агресії тощо. Сп'яніла людина становить загрозу, особливо у випадках евакуації чи переміщення до укриття. У результаті суттєво зростає вірогідність отримати травму чи втратити час та потрапити під обстріл.

Антидепресанти, транквілізатори мають серйозні побічні ефекти та можуть призводити до розвитку звикання (їх ефект знижується при тривалому прийомі). Крім того, вони здатні викликати залежність (фізичну/психічну). Формування залежності виникає, в більшості випадків, при тривалому прийомі. У зв'язку з тим, що заспокійливі препарати сприяють зниженню швидкості психомоторних реакцій і ослаблення концентрації уваги, слід застосовувати їх з обережністю.

ПІДТРИМУЙТЕ СТОСУНКИ З ЛЮДЬМИ

Найкращий час для того, щоб навчитися комунікувати та висловлювати свої почуття: мені страшно, мені боляче, мені самотньо, мені тривожно і т.д. Таким чином емоційний стан покращується, особливо якщо тебе розуміють і підтримують.

Якщо з вами все гаразд і ви хочете допомогти іншому, це можна зробити: запропонувати фінансову підтримку, просто послухати (цього зараз багатьом не вистачає) і виявити співчуття. Пам'ятаємо про правило: спочатку маску кисневу собі, а потім тому, хто поряд.

Дуже важливо не залучатися до обговорення можливих катастроф («а що якщо»). оскільки це, крім підвищеної тривоги та занепокоєння, нічого не принесе, оскільки є ситуації, які ми не можемо контролювати (наприклад, ядерна катастрофа, аварія на ЧАЕС (особливо) профілактика йоду, яку не потрібно робити зараз).

Близькість – це завжди ресурс. Розмовляти на тему загроз і війни можна, але не варто заглиблюватися, щоб не було застрягання на цій темі. І якщо ви навпаки відчуваєте тільки стрес після розмов – мінімізуйте таке спілкування. Розмовляйте на нейтральні теми. Не лише надавайте допомогу, а дозволяйте іншим підтримувати вас та допомагати вам.

ТУРБУЙТЕСЯ ПРО КОГОСЬ

Якщо ви хочете відчувати трохи більше контролю, найкраща ідея – це допомогти комусь. Це насправді працює, тому знайдіть об'єкт, про який ви будете турбуватися, і рівень вашої тривожності значно знизиться.

Долучіться до волонтерської діяльності, поділіться їжею з самотніми людьми, які живуть неподалік від вас чи сходять за покупками для сусідів, які не можуть вийти.

ВАЖЛИВО МАТИ ПЛАН ДІЙ

Це також ситуація контролю. Якщо Ви розумієте, як будете діяти в критичній ситуації, то, звичайно, вам буде простіше та спокійніше. Обов'язково майте план на найближчі дні. Це допоможе вірити в майбутнє та проявляти активність в стані «тут і зараз».

Візуалізація та планування майбутнього. Малюйте у своїй уяві нариси мирного майбутнього, які б вам допомогли та надали ресурс і надію. Уявляйте те, чим Ви будете займатися після війни. Це допомагає Вам наблизитися до мирного життя.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТЕХНІКИ РЕЛАКСАЦІЇ

Це можуть бути дихальні техніки, медитація, свіже повітря, ходіння вулицею, мінімальне фітнес-навантаження – все, що пов'язане з розслабленням, щоб організм набирался сил та перемикався.

Наприклад: зробіть звичайний неглибокий вдих і на затримці дихання по черзі напружте всі-всі м'язи тіла від пальців ніг до голови, потримайте 2-3 секунди максимально сильну напругу, і з видихом розслабтесь. Повторіть кілька разів.

Перебування на свіжому повітрі може зменшити стрес, тривогу та депресію, вдихання свіжого повітря має заспокійливий ефект, дозволяючи вам зосередитися на моменті «зараз».

Тривога – тілесна реакція, перш за все. Тож така вправа дозволяє зняти напругу з тіла і розслабити психіку. Також можна спробувати записувати думки у щоденник. Це допомагає зрозуміти ситуацію і відчутти полегшення.

АКТИВІЗУЙТЕ МОЗОК

Нам потрібен наш мозок і здатність вчитися, запам'ятовувати і аналізувати. Тож вкрай важливо задіяти цю функцію.

Щодня хоча б щось одне нове вивчити і запам'ятати. Нове слово іноземною, інструкції з медичної допомоги. Важливо не просто подивитись, а саме вивчити, запам'ятати.

Також можна спробувати розв'язати важку задачу чи кросворд – варто робити щось, що допоможе максимально залучити когнітивні здібності і відволікти від думок про теперішню ситуацію в країні.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТЕХНІКУ ПОДЯКИ

Дякуйте за те, що у вас є їжа, місце під дахом, зв'язок із рідними, ви живі і з вами все відносно гаразд. У такі складні часи наші життєві цінності кардинально змінюються і після використання цієї техніки Ви починаєте більше цінувати те, що маєте.

Але якщо відчуваєте, що хвилювання займають багато місця у вашому житті - звертайтеся за професійною допомогою.