

ЯК ПОБОРОТИ ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЗАНЕПОКОЄННЯ

Страх, переживання та стрес — нормальна та зрозуміла реакція на бойові дії.

Ми не можемо займатися тим, до чого ми звикли, і не знаємо, коли життя повернеться до «довоєнного». Невизначеність і неможливість контролювати та постійні переживання за своє життя крокують поруч із комендантським часом, оголошеннями повітряної тривоги, пошуком укриття, страхом за рідних і близьких.

Це все може призвести до розладів сну, проблем із концентрацією, депресивного та тривожного розладів, панічних атак.

Це нормально — почуватися не в тонусі, пам'ятайте про це. Ось поради як зменшити стрес та полегшити паніку:

- Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати. У час коли наші плани руйнуються і ми не можемо нічого спланувати, важливо залишатися при чомусь стабільному. Зробіть усе можливе, щоб підготуватися: складіть тривожну валізку, зробіть запаси їжі, технічної та питної води.

- Тримайте руку на пульсі новин, але без одержимих перевірок. Важливо розуміти яка ситуація в країні, щоб знати як поводитися і чого очікувати. Та намагайтеся не перевіряти новини щохвилини — це підвищить панічні настрої і відчуття страху за життя і здоров'я як власне, так і близьких.

- Правильне харчування позитивно впливає на ваше психічне здоров'я, адже від спожитої їжі залежить те, як працює наш мозок та як працює наша імунна система.

- Намагайтеся дотримуватися режиму сну. Поки людина спить, у неї відновлюється імунітет, здійснюється синтез гормонів та виводяться токсини з організму. В тривожні часи воєнних дій і постійних загроз заснути може бути важко. Але не забувайте про таку ніби й тривіальну, проте важливу процедуру як сон.

- Не забувайте рухатися. Навіть якщо ви переховуєтеся в укритті, можна прогулюватися по периметру чи на одному місці, робити мінімальні фізичні вправи. Це допоможе впоратися зі стресом, тривогою та панічними настроями, адже під час фізичного навантаження виділяється ендорфін. Також фізична активність відволікає від нав'язливих негативних думок і допомагає зосередитися на будь-чому іншому.

- Залишайтеся на зв'язку з близькими. Неважливо як близько або далеко знаходяться ваші близькі та як часто ви з ними спілкуєтеся, намагайтеся підтримувати з ними зв'язок. Також якщо ви відчуваєтеся самотньо, не соромтеся зателефонувати сусідам і гуртуватися разом.

- Допомагайте іншим. Добрі справи, волонтерство та допомога іншим допоможе почуватися краще. Допоможіть переселенцям з інших міст, підтримуйте українську армію фінансово, комунікуйте з іноземними друзями про перебіг ситуації в Україні та як вони можуть вплинути на свої уряди в інших країнах, аби підтримати Україну тощо.

- Плануйте майбутнє! Не «заморожуйте», принаймні у своїй голові, ніяких планів. Всі зараз зосереджені на новинах, де які танки, бази розміщення військ і так далі. Не варто акцентувати на цьому свою увагу.

- Займіться активною роботою. Не сидіть на місці, не чекайте чогось. Продовжуйте жити, виконуючи прості побутові справи – це допоможе вашому тілу позбутися фізичної напруги, викликані тривожністю.

- Переживайте неприємності лише по мірі їх надходження. Не потрібно додумувати, фантазувати, перебирати в голові різні варіанти розвитку події. Такі думки точно не слугуватимуть емоційній стабільності.

Пам'ятайте, ми всі різні, але всі адаптивні. Слід правильно працювати над своїм емоційним станом в критичній ситуації, щоб жити далі і робити крок в майбутнє.

Бережіть свій психічний стан та будьте здорові.