

АПАТІЯ, ЇЇ СИМПТОМИ І ЯК З НЕЮ ВПОРАТИСЯ

Для початку давайте спробуємо розібратися **що ж таке апатія**. *Апатія – це стан, коли людина втрачає інтерес до більшості речей, які раніше її цікавили і надихали, відчуває брак енергії і сил на повсякденні справи.* Синонімом слова апатія є байдужість. Байдужість до усього, байдужість до життя. Звучить неприємно, чи не так? Проте, не варто впадати у відчай чи зневірюватись. З усім можна впоратись, особливо маючи допомогу.

Чому виникає апатія? Такий стан може викликати ряд причин, чи навіть скоріше їх поєднання. Особливо в сучасних умовах, коли зазвичай поєднується фізичне, емоційне та психологічне виснаження і перевтома. До апатії може призводити дистрес (надмірний довготривалий стрес), наявність діагнозу депресія, проблеми зі здоров'ям та хронічна втома.

Окрім цього, апатичний стан може бути викликаний серйозними проблемами в житті, втратами, травматичним досвідом. Важливо спробувати розібратися з причинами апатії в кожному конкретному випадку, адже це може суттєво спростити процес відновлення сил та боротьби з апатією.

Як проявляється апатія і які її симптоми? Звісно, апатія може проявлятися по-різному, в залежності від особистісних особливостей. Але є певні загальні тенденції, що можна звести до основних симптомів, таких як:

- зниження або повне зникнення інтересу до занять, що раніше були улюбленими і приносили задоволення;
- байдужість у спілкуванні з близькими та\або друзями;
- відсутність енергії, пригніченість, відчуття що лінь робити повсякденні справи;
- проблеми зі сном, чи то важкість\неможливість заснути, чи важкість прокинутися зранку, або ж дуже тривалий сон;
- проблеми з фізичним станом на фоні апатії, такі як головний біль, слабкість тощо.

Що ж робити, якщо ви помітили в себе симптоми апатії? Перш за все, не варто засмучуватися, приховувати свій стан або намагатися з усім впоратися самотужки. Є ряд рекомендацій, що можуть допомогти.

1. Помірна фізична активність, яка подобається. Важливо щоб вам не потрібно було змушувати себе. Активність не має бути надмірно важкою.

2. Режим сну. Достатня кількість сну і налагодження режиму сну суттєво впливає на загальне самопочуття, і може як призводити до втомлюваності, дратівливості, депресивних симптомів, так і допомагати в подоланні цих неприємних симптомів.

3. Чек-ап здоров'я. Часто симптоми апатії можуть виникати від дефіциту важливих вітамінів та мікроелементів, тому важливо регулярно відвідувати лікаря-терапевта та здавати відповідні аналізи для призначення потрібних вітамінів та збагачення раціону.

4. Збалансоване харчування. Режим харчування та вживання продуктів, збагачених вітамінами та мікроелементами може покращити самопочуття та сприяти кращому сну і зниженню симптомів апатії.

5. Підтримка близьких та друзів. Поділіться своїми переживаннями з тими людьми, яким довіряєте і від кого хотіли б отримати підтримку. Якісне спілкування, особливо на природі, може сприяти покращенню вашого стану. Не варто залишатися з проблемами сам-на-сам.

6. Психологічна допомога. Звісно, всі перераховані рекомендації якнайкраще будуть працювати в поєднанні з психологічною допомогою. Кваліфікований психолог чи психотерапевт допоможе розібратися в причинах, симптомах апатії та надасть необхідну підтримку для зниження та подолання апатії.

Отже, апатія це комплексний стан, що може мати різноманітні прояви та причини. Вчасно помітивши проблему і звернувшись за допомогою, ви зможете подолати апатичність і повернути собі задоволення від життя.

**Пам'ятайте, що ви можете звертатись до фахівця психологічної служби
КМАЕЦМ у кабінет № 32 (ІІІ поверх) або у чат-бот КМАЕЦМ.**

Бережіть себе!