

Як відновитися після масованих атак ворога?

Триває третій рік повномасштабної війни, і атаки ворога з повітря на мирні міста не припиняються. Майже щодня лунають повітряні тривоги, і почастишали обстріли. Все це вкрай негативно впливає на наше ментальне здоров'я, підвищує тривожність і рівень стресу.

На жаль, ми не можемо сподіватися, що ці руйнівні впливи зникнуть. Отже, маємо потурбуватися про себе, аби підтримати свою психіку і здоров'я.

Як знизити тривожність від можливих повітряних загроз?

Перш за все необхідно пам'ятати про безпеку. Якщо ви готові і маєте підготовлені речі на випадок надзвичайної ситуації (тривожна валіза/наплічник) – тривога, природно, менше, адже ви маєте план дій і рішення на випадок обстрілу.

Коли лунає сигнал повітряної тривоги, потрібно якнайшвидше прямувати до укриття, без жодних винятків.

Де б ви не перебували, ви маєте знати заздалегідь, де знаходиться найближче укриття, знати маршрут до нього.

Пам'ятайте, страх це нормальна реакція організму, вона попереджає вас про небезпеку. Тривога також цілком нормальна реакція психіки - якщо ви відчуваєте, що можете діяти, контролюєте себе хоча б частково. Тому, прийміть тривогу і страх як своїх супутників у ці буремні часи. Аби ці почуття не захоплювали вас зненацька, нагадуйте собі, що ви готові до можливих загроз: маєте тривожну валізу, запас питної води та продуктів тривалого зберігання, знаєте маршрут до укриття, володієте навичками самодопомоги.

Як відновитися після повітряних атак ворога?

Перш за все, прислухайтесь до себе. Чого ви хочете зараз? Чого хоче ваш організм? Не варто ігнорувати власні бажання, адже найчастіше наш організм інтуїтивно відчуває що саме може йому допомогти.

Наприклад, якщо ви хочете спати і у вас є така можливість, лягайте спати. Якщо такої можливості немає, можна влаштувати собі 5-10 хвилин тиші і посидіти десь у спокійному місці з заплющеними очима. Якщо ви хочете піти пройтись, ідіть на пішу прогулянку. Під час неї спробуйте відволіктися від телефону, подивитися навколо, відчути тепло, запахи, звуки, насолодитися природою. Пройдіться біля води, вона має природній заспокійливий ефект.

Ось ще декілька рекомендацій, що можуть допомогти:

- ✓ Монотонна діяльність добре допомагає відволіктись. Знайдіть собі просту фізичну роботу: перебирання, сортування речей, прибирання, наведення ладу в шафі. Ці прості справи знизять навантаження на розум і допоможуть перемкнути вашу увагу.
- ✓ Зосередьтеся на сенсорних відчуттях: потримайте в руках теплий напій, умийтеся, підставте руки під струмінь теплої води і зосередьтеся на воді на 3-5 хвилин. Розітріть долоні, відчуйте тепло, обгорніться теплим пледом, зігрійтесь. Якщо поряд є близька людина: обійміться і відчуйте тепло іншої людини.
- ✓ Якщо вам хочеться плакати, кричати, співати, стрибати, знайдіть для себе пригоже місце і зробіть те, що вам хочеться. Таким чином ви зможете вивільнити емоції і знизити тиск на психіку.

- ✓ Є аромати, які заспокійливо діють на людину, наприклад запахи цитрусових, м'яти, лаванди, меліси. Якщо ви знаєте запахи, заспокійливі саме для вас, тримайте при собі щось з цим запахом. Якщо умови дозволяють, запаліть аромасвічку - вогонь та аромат матимуть заспокійливий ефект.
- ✓ Зробіть фізичні вправи, які ви любите. Фізичне навантаження допоможе перемкнути увагу з емоційного напруження і полегшити його.
- ✓ Згадайте про хобі, справи, які ви любите. Це - музика, книга, танці, кіно, відпочинок з друзями? Оберіть найвдаліше, підтримайте себе позитивними враженнями.
- ✓ Не відкладайте своє життя на потім, продовжуйте робити заплановані справи, повертатися до звичної рутини. Звісно, наше життя змінюється, проте, ставлячи його на паузу, ми лише втрачаємо дорогоцінний час і можливість реалізації власних бажань.
- ✓ Якщо ви постійно відчуваєте сильний стрес, напругу, не можете відновитися і повернутися до звичного життя, звертайтеся за допомогою, не відкладайте це у далеку шухляду. Чим швидше ви звернетесь за допомогою, тим легше вам буде відновитися.

Спробуйте втілити в життя ці прості рекомендації. Регулярне виконання того, що допомагає вам, підтримає ваше ментальне здоров'я та дозволить насолоджуватися життям попри усі складнощі сьогодення.

Ви завжди можете звернутися до фахівця психологічної служби КМАЕЦМ у кабінет № 32 (III поверх) або у чат-бот КМАЕЦМ. Бережіть себе та близьких!