24 лютого 2022 року Росія оголосила війну Україні. Вже кілька днів лунають сирени, люди ховаються в укриття і підвали, на вулицях міст лунають вибухи і постріли. Наші рідні та друзі захищають країну зі зброєю в руках від однієї з найбільших армій світу. Усе це викликає стрес і тривогу за життя та майбутнє. Як в цих умовах краще допомогти налагодити психологічний стан — пояснює Суспільне.

Результат невизначених часів

Цивільні практично не можуть вплинути на обставини, також люди не можуть не читати новини про війну, адже від цієї інформації залежить безпека членів їхніх родин. Втім, усвідомлення подій на які людина не може вплинути допоможе зайвий раз не накручувати себе та розуміти як пристосуватися до обставин.

Британська психологиня Люсі Бересфорд говорить, що відчуття тривоги, страху і пригнічення під час таких невизначених часів як війна є невідворотними. Стрес впливає на людину призводячи до знесилення, поганого настрою і безпорадності. Тому у воєнний час важливо використовувати лише перевірені джерела інформації.

Які методики можуть допомогти

Американський психолог Архібальд Харт у книзі “Ліки від тривоги” стверджує, що одним із найбільш дієвих способів полегшити стан, коли людина відчуває тривогу є розмова з близькою людиною. Це допомагає визнати і обговорити свої почуття. Також можна спробувати записувати думки у щоденник. Це допомагає зрозуміти ситуацію і відчути полегшення.

Читайте також: Що робити цивільним під час обстрілів — поради Міноборони, СБУ, ДСНС

Люсі Бресфорд радить застосовувати мантру “це теж пройде” або методику сканування тіла: слід сісти на крісло і спробувати відчути кожну частину тіла: від маківки до кінчиків пальців ніг і навпаки. Це допоможе на деякий час відволіктися від тривожних думок.

Психологиня Сандра де Монте у коментарі для британського видання Metro пропонує кілька простих технік, які допоможуть заспокоїтися:

- **Важливо відслідковувати думки**. Постійне “пережовування” новин у голові лише підсилює тривогу, тому треба змусити себе відволіктися. Наприклад, 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.
- Можна спробувати **дихальні вправи**: робити глибокі вдихи і видихи, зосередившись на цьому.
- За можливості обмежити час для новин і соцмереж. Тривожні новини тримають людину у стані “бий або біжи”. Це забезпечується за рахунок підвищення рівнів гормонів стресу, зокрема кортизолу та адреналіну. Обмеження часу перегляду новин, а також намагання не прокручувати їх у думках знову й знову допоможе дещо налагодити роботу гормональної системи і знизити тривожність.

Якщо неможливо не читати новини (як зараз) — варто **переглянути список** ***джерел в соцмережах і споживати тільки верифіковану інформацію.***

Читайте також: Перелік офіційних державних каналів для отримання оперативної інформації

Чого краще не робити

Уляна Супрун зазначає, що ***кава може сприяти загостренню тривоги****, тому зараз краще обмежити кількість спожитих порцій до 1 – 2 на день.*

Також ліпше ***не вживати алкоголь****, адже спирт провокує виділення глутамату — хімічної сполуки, яка викликає і підсилює тривожність.*

Дані опубліковані в Кокранівській базі систематичних оглядів свідчать, ***що настоянка валеріани не допомагає впоратися зі стресом та тривожністю.*** *Пацієнтів розділили на дві групи — одним давали валеріану, а іншим плацебо. Через 4 тижні експерименту науковцям не вдалося виявити різниці між контрольною та дослідною групою. Тому, запаси валеріанки не допоможуть.*

Прописувати самостійно ліки собі не варто, адже до деяких речовин розвивається звикання. Краще ***поспілкуватися із сімейним лікарем, або психотерапевтом****, які порадять дієві ліки, що насправді допоможуть заспокоїтися.*

Стрес, панічні атаки, страх за себе і своїх близьких супроводжують зараз всіх українців. Ніхто не знає що буде завтра і коли все це закінчиться. Заспокоїтися в таких умовах непросто, але потрібно постаратися, адже паніка нам не допоможе.

Випийте заспокійливі препарати

Приймати будь-які ліки без призначення лікаря небезпечно, але в екстремальній ситуації вибору може не бути. Спробуйте випити трав'яний заспокійливий чай або спеціальні медичні препарати, такі як гліцин або валер'янку. Ні в якому разі не перевищуйте зазначене в інструкції дозування!

Не читайте новини

Під час війни у багатьох людей виробляється шкідлива звичка - постійно стежити за новинами. Через це почуття тривоги посилюється. Постарайтеся приділяти менше часу читанню новин про війну. Попросіть рідних не обговорювати цю тему.

Обмежте коло спілкування

Якщо у вас є знайомі з іншими поглядами на війну, з якими ви постійно сперечаєтеся - краще на час перервати спілкування. Навряд чи ви зумієте переконати людину - лише відчуєте зайвий стрес.

Зробіть вправи для заспокоєння

1. Потріть великими пальцями фаланги і подушечки пальців на руках. Повільно розімніть кожен палець. Потім помасажуйте область на долоні під великим пальцем. Це допоможе швидко заспокоїтися.

2. Складіть руки "метеликом" на грудях і покладіть руки на ключиці. Легенько постукайте себе долонями по ключицях. Вібрація від ударів нагадує серцебиття і буде заспокоювати вас.

3. Сфокусуйте зір на будь-якому квадратному або прямокутному предметі. Потім рахуйте до "4". На рахунок "1" проведіть поглядом по одній стороні предмета і глибоко вдихніть. На рахунок "2" проведіть поглядом по другій стороні і видихніть і так далі. Продовжуйте вправу поки не заспокоїтеся.

4. Напружте всі м'язи тіла на руках і ногах, спині, животі, шиї. Затримайтеся на 5 секунд, потім розслабте тіло. Потім по черзі розслабляйте і напружуйте різні групи м'язів. Цю вправу можна робити перед сном.

Дотримуйтесь режиму дня

Приймайте душ, прибирайте в квартирі, дотримуйтесь режиму сну. Навіть якщо такі дії здаються вам безглуздими і марними - вони дадуть почуття контролю над своїм життям і допоможуть легше пережити важкі дні. Зробіть повсякденні справи, які давно відкладали - наприклад, переберіть шафа з одягом або погладьте постільну білизну. Це також допоможе заспокоїтися і відволіктися.