

Як потурбуватися про психічне здоров'я у тривожні часи



В першу чергу, не лякайтесь своєї тривоги, адже тривожитесь в незнайомих для себе ситуаціях – це нормально. Стійкість до тривоги – це здатність тривожитися, не руйнуючи себе. Це, власне, той випадок, коли тривога зі своєрідного «Монстра» стає «Маячком», що допомагає в житті, оберігає від непродуманих і небезпечних вчинків. Наприклад, в сучасних реаліях вона може змушувати нас йти в безпечне місце під час повітряної тривоги.

Всередині кожного з нас є автономна нервова система – система спостереження, яка постійно стежить: що всередині мене, що там в середовищі і як мені бути в даній ситуації.

При виникненні загрози включається інший тип (симпатична) нервова система. З'являється абсолютно адекватна до ситуації, тривога та страх: дихання стає більш коротким і частим. М'язи напружуються або блокуються. Ми починаємо «в'язко» мислити. Думки скачуть одна за одною по колу і складно переключитися на щонебудь інше. Тривога посилюється. Система сфокусована на одному завданні – «вижити». Ми можемо злитися на того, хто поруч, втрачати енергію, створювати хаос. Наші дії в такому стані, як правило, непродуктивні й часто руйнівні.

Цей стан може відчутно виснажувати та призводити до негативних для нас наслідків: головного болю, безсоння, спазмів і навіть активацію хронічних захворювань. Наш щоденний психологічний стан підсилюють мас-медіа та часто повторювані рекомендації, «занурення» в теми, які несуть негативний характер, постійне вичитування та розмови на травмуючі теми. Безперервний потік новин про війну посилює нашу тривогу.

«Зараз важливо пам'ятати про «інформаційну психогігієну» та потурбуватися про себе, за допомогою доволі простих рекомендацій:

- обмежте час, який ви витрачаєте на прочитання і перегляд інформації, що не впливає на вас позитивно. Перевіряйте новини тільки в певний час;

- з огляду на велику кількість інформації в медійному просторі, перевіряйте її для себе на безпеку, нешкідливість, логічність. «Споживайте» інформацію тільки з перевірених та надійних джерел (до прикладу, урядові сайти);
- відпочивайте від соцмереж і заблокуйте всі ті, що змушують вас хвилюватися;
- уникайте нервового виснаження, бережіть та поповнюйте енергію й власні ресурси: фізичні, психічні, індивідуальні та соціальні. Це достатній сон, здорове харчування, фізична активність, «час для себе», підтримування соціальних контактів в можливий зараз спосіб і відсутність налаштувань «А що, якщо...?» з наступним розгортанням різних сценаріїв у голові;
- вчіться приймати те, що ми не можемо змінити, і зосереджуватись на тому, що здатні змінити;
- намагайтеся розпізнати невпевненість і тривогу, як тільки вони закрадаються у ваші думки;
- при розпізнаванні тривоги, спробуйте переключитися на зовнішні об'єкти: оберіть очима декілька речей/предметів або ж прислухайтеся до звуків в помешканні – спробуйте сконцентруватися на них: що саме ви бачите/що чуєте/які запахи відчуваєте? Детально опишіть це в думках для себе. Потім не кваплячись, думками повертайтеся до того заняття, яким займались до настання тривоги й поступово переходьте безпосередньо до продовження своєї звичної діяльності;
- дайте собі можливість призупинитися, зробити вдих і видих, і жити за принципом «тут і тепер». Важливість нашого минулого беззаперечна, там формувався наш досвід, приємні/неприємні спогади та деталі, які сформували нас. Наше майбутнє – не менш важливе за минуле: ми плануємо, встановлюємо цілі, обдумуємо способи як зробити життя кращим. І, нажаль, часто не чуємо себе справжніх і не бачимо життя «тут і тепер». Призупиніться і прислухайтеся до себе;
- дотримуйтеся свого звичайного режиму, але намагайтеся планувати та розписувати кожен наступний день, включаючи у план «приємні дрібниці» (можливо, зовсім невеличкі), які давно вже відкладали на нескінченне пізніше. Це зробить кожен наступний день унікальним і подарує «смак життя», а також підтримає/виробить якісний тайм-менеджмент, який допомагає не лише планувати, розглядати як ми можемо виконати заплановане, а й діяти, що є найважливішим;
- цінуйте свій час, плануйте й наповнюйте дні змістовною діяльністю. Намагайтеся не розтратити цей безцінний ресурс на незначущі речі. Спробуйте збалансувати всі важливі сфери життя – родина, друзі, освіта, інтереси, турбота про себе тощо. Ставте нові цілі. Займіться виконанням справ, до яких не доходили руки;
- створюйте власний «острівцець» спокою: знайдіть, з можливого, своє «безпечне місце», де можна бути собою, бути спонтанним, досліджувати те, що цікаво, бути уважним до себе та усвідомленим. Безпечний простір дозволяє бути гнучким і креативним, помічати красу і творити, експериментувати, винаходити, бути милосердними, легко входити в контакт з іншими людьми, співпрацювати, підтримувати, просити допомоги, усвідомлювати себе і світ.