

«Когда мы испытываем сильные эмоции и никак не выражаем их, страдают и душа, и тело, и окружающие нас люди».

Как взять себя в руки и не довести себя до стресса?

В настоящее время все переживают нелегкий жизненный период. Никто не знает, чего и когда ждать, что со всем этим делать. Мобилизация принесла жителям Булунского улуса и не только, немало переживаний. У кого-то призвали мужа, у кого-то сына, брата или отца. Люди надолго расстаются с близкими и, само собой, волнуются за их жизнь. Иногда степень тревоги столь велика, что человек оказывается на грани нервного срыва.

Безусловно, мысль об утрате близкого человека вызывает ужас и даже панику, и испытывать за него тревогу и страх – естественно. Мозг безостановочно пытается сгенерировать пути решения, способы действий и варианты того, как выйти из ситуации. Эмоциональный фон при этом может просто зашкаливать, мысли путаются, а положение расценивается как безвыходное.

Я хочу поделиться с несколькими рекомендациями и упражнениями для самопомощи.

Есть несколько общих рекомендаций в качестве самопомощи для себя и поддержки близких в текущей ситуации. Они помогают справиться с тревожностью и сильными эмоциями. Для этого основной фокус необходимо сохранять на рутинных делах, которые помогут не выбиваться из обыденной жизни, а также помогут сконцентрироваться на моменте «здесь и сейчас».

1. Сохраняйте привычный ритм жизни: не отменяйте запланированные встречи или походы к специалистам, поддерживайте распорядок дня;
2. Поддерживайте социальные контакты: общайтесь с друзьями и близкими, поддерживайте друг друга;
3. Страйтесь занимать время делами: это может быть хобби, работа, бытовые дела;
4. Оградите себя от информационного «шума», чтобы не терять контроль над эмоциями;
5. Не забывайте о себе: ваше здоровье и благополучие немаловажно для ваших близких, для которых вы являетесь опорой;
6. Если чувствуете, что не можете справиться с эмоциями, то необходимо обратиться к психологу.

На территории всей России действует единый телефон доверия: 8 800 2000 122. Звонок является бесплатным и анонимным.

Как взять себя в руки?

Есть несколько простых и быстрых техник для этого. Первая называется «психопрививка». Обычно она используется для борьбы с панической атакой. Но также подходит для экстренной психологической самопомощи. В первую очередь следует полностью сконцентрироваться на своем дыхании. Делаем глубокие вдохи и выдохи. Запускаем воздух через нос, надувая живот. Выпускаем через рот. Почувствуйте, как воздух входит и выходит из лёгких. Затем начинаем напрягать все

мышцы тела. Можно при этом выставить руки вперед, зажмуриться, выгнуть спину. Через несколько секунд отпустите напряжение и почувствуйте, как волна расслабления проходит по всему организму.

Вторая техника называется «заземление». Встаньте. Ощутите пол всей стопой. Почекуйте, как ваше тело оказывает давление на твердую поверхность. После этого оглядитесь вокруг и перечислите все предметы в комнате (это займет пару минут). В это время старайтесь глубоко и ровно дышать.

Третий способ – умыться холодной водой или подержать под ней руки.

Четвёртая техника – выплеснуть напряжение и страх в форме слёз. Иными словами, нужно от души поплакать. Если не хотите делать это на людях, выйдите в отдельную комнату, заприте дверь.

Почему нельзя держать эмоции в себе? К чему это может привести?

В тяжёлой жизненной ситуации в нас начинает скапливаться напряжение. Тревоги и страхи растут, если эта ситуация не меняется.

Представьте сосуд, который постепенно наполняется водой из-за того, что кто-то не закрыл кран. В один момент она, конечно же, начинает подступать к краю. Если сосуд открыт, вода стекает тонкой струйкой. Это сравнимо с ситуацией, когда человек хотя бы немного выплёскивает эмоции. Но представьте, что напряжение столь велико, что сосуд будто закупорен. От напора он может лопнуть. И осколки полетят во все стороны. С нашей психикой может произойти аналогичная ситуация. Когда мы испытываем сильные эмоции и никак не выражаем их, страдают и душа, и тело, и окружающие нас люди.

Увидеть край пропасти

Как определить, что ты уже на грани нервного срыва? Что делать в этой ситуации?

«ЛУЧШЕ СЕЙЧАС, А ТО БУДЕТ ПОЗДНО».

Есть несколько тревожных сигналов, которые говорят о том, что пора прибегнуть к помощи. Это: отсутствие либо чрезмерное проявление аппетита, сна (человек засыпает буквально везде или не может сомкнуть глаз), энергии; постоянные беспокойство, тревожность, раздражительность.

Не исключено появление фобий и страхов (боязнь темноты, страх выходить на улицу или оставаться одному в квартире). Также в списке: бесконечное прокручивание негативных мыслей, снижение работоспособности, когнитивных функций (концентрации внимания, памяти, логического мышления), апатия и потеря интереса к приносившим ранее удовольствие занятиям, головные боли, повышенное артериальное давление, панические атаки, хроническая усталость, проблемы с сердечно-сосудистой системой – это все признаки начинающейся депрессии, нервного срыва и стресса.

Ещё один из вариантов проявления нервного срыва – повышенная вспыльчивость и низкая критика собственного поведения. Часто человек не осознает, что разговаривает на повышенных тонах. Если у вас несколько из перечисленных симптомов, следует обратиться к терапевту или психологу. В поликлинике назначат медикаментозное лечение, которое просто необходимо при формировании невроза. А психолог поможет проработать психоэмоциональное состояние.

Нужно ли стараться отвлечься от мыслей о мобилизованном близком?

Обязательно. Надо понимать, что, терзая себя негативными мыслями, мы не помогаем мобилизованному родственнику. Чтобы были силы поддержать его, необходимо позаботиться о собственном состоянии. ***Отвлекаться от негативных мыслей не вредно и не стыдно!*** Сформируйте режим дня, прописав, когда и сколько времени будете уделять работе, домашним делам, общению с мобилизованным родственником. Наполните время разноплановыми занятиями.

Как общаться с мобилизованным родственником?

Старайтесь поддерживать позитивный настрой. Поверьте, дополнительные стресс и страхи мобилизованному близкому не нужны. Спросите, чем вы можете ему помочь в сложившейся ситуации, о чём он хотел бы от вас услышать. Вполне возможно, что его успокоит рассказ о том, что дома всё идёт своим чередом. Старайтесь визуализировать самый позитивный вариант развития событий. Рассматривайте его как альтернативный исход происходящему. Ведь тревогу вызывает именно наш настрой на негатив.

Старайтесь жить сегодняшним днём. Не загадывайте далеко. Думайте о том, что вы можете сделать завтра, чем займётесь и о чём будете говорить с мобилизованным. Поставьте себя в позицию «опоры» для него. Ему сейчас нужно решать большое количество важных жизненных задач. Чтобы сосредоточиться на них, вашему близкому необходимо знать, что с родными всё в порядке.

Выполняя рекомендации, вы можете заранее уберечь себя от нервного срыва. И не забывайте, что в некоторых случаях пословица «Лучше поздно, чем никогда» не работает.