

Стрес війни. Як подолати синдром фантомної сирени — поради психолога.

Війна триває і кількість повітряних загроз удару не зменшується. Сирени повітряної тривоги гудуть щодня та багаторазово. Хтось до них звик, а хтось чує навіть тоді, коли їх нема. Це синдром фантомної сирени.

«Людина, яка переживає стрес, спричинена загрозою життю, може переживати ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Один із його симптомів — перепроживання. Це коли людина знову проживає певний стан під дією триггера. Щоразу, коли він чує сирену, виникає стрес, що призводить до ПТСР. У мозку зв'язок автоматична: сирена — це стрес. Згодом кожен раз, коли людина переживатиме стрес через будь-які інші фактори, вона автоматично може чути сирену. Також будь-який інший звук перетворюється на тригер. Цей тригер викликає тривогу та страх, що зараз впаде ракета. А це що? Сирена. Таким чином, вона починає звучати у вашій голові».

Як позбутися синдрому фантомної сирени?

1. Вимовте вголос, що чуєте сирену. Скажіть про це родичам, друзям, будь-кому, хто поруч. Поділіться своїм переживанням.
2. Вимовляйте свої емоції. «Мені страшно», «Я злюсь», — не бійтеся зізнатися. Намагайтеся відчувати в організмі цей стан. Відчувати, де в тілі стиснулося чи захворіло на той момент.
3. Ведіть щоденник. Коли емоції накопичуються, виникає велика ймовірність стресу, а, відповідно, і сирен у вашій голові. Викладання своїх думок та переживань на папір допоможе "заземлитися". Вивільнити емоції з організму означає стабілізувати свій загальний стан.
4. Не ізолюйтеся. Дуже важливо бути з людьми, спілкуватися, обмінюватись переживаннями, ділитися інформацією. Коли залишаєтеся наодинці, є велика можливість накопичити ці стресові емоції.
5. Це нормально! Зрозумійте, що ви такий не один, що ви не збожеволіли. Це не щось дивне, а просто захисна реакція організму.