

«Синдром річниці»: що відбувається з нами напередодні 24 лютого

● Наближається дата, яка розділила наше життя навпіл, на «до» і «після». Вже майже рік повномасштабного вторгнення росії в Україну і 9 років війни, протягом якої наші люди, кожен на своєму фронті, мужньо виборюють своє право жити незалежним і вільним життям.

□ 24 лютого. Що з нами відбувається напередодні цієї дати?

Ми вже багато чого пережили і змогли адаптуватись до звуків сирен, вибухів, переміщень: дім – сховище – дім, до відключення світла, жахливих новин із фронту.

Створити (наскільки це можливо) затишок там, де ми є зараз. Зробити нові кроки в своєму новому житті. І наче все частіше відчуваємо і чуємо від інших «Все більш-менш стабільно, нормально. Витримуємо». Але чим ближче до річниці війни, тим більше можемо відчувати неспокій, мати проблеми зі сном, відчувати депресивні симптоми або навіть фізично захворіти.

➡ «Синдром річниці» важко переживається, але знання про нього і про те, чого очікувати, разом із добрим, співчутливим ставленням до себе – зроблять тобі добру справу.

? Що таке «синдром річниці»?

● Це набір тривожних почуттів, думок та/або спогадів, які можуть виникнути в річницю травматичної події або близько неї.

Людина може відчувати симптоми посттравматичного стресового розладу, включаючи кошмари, спогади, нав'язливі образи, тривогу, страх, гнів або труднощі зі сном. Інші стани/почуття, які можуть виникнути - це депресія, смуток і страх.

■ Загальні реакції на річницю включають 🖐️ :

✓ Флешбеки: раптові, яскраві спогади про подію. Може здатися, що подія відбувається в теперішній час і залучає всі органи чуття, включаючи смак, нюх або відчуття тіла.

✓ Страх: коли виникають травматичні спогади, мигдалеподібне тіло посиляє сигнали тілу, щоб підготувати його до боротьби чи втечі. Для тих, хто наближається до річниці травматичної події, ці відчуття тіла можуть бути такими ж реальними, як і в день, коли ця подія відбулася.

Це може включати пітливість долонь, прискорене серцебиття та відчуття тиску в грудях або утруднене дихання.

✓ Розчарування та злість: річниця травматичної події може викликати почуття розчарування, особливо якщо людина продовжує перебувати в ній. Люди також можуть відчувати гнів через несправедливість, що це взагалі сталося, і через те, як це змінило життя з тих пір.

✓ Спогади, думки та почуття: підсвідомість має спосіб пов'язувати дати з травматичними подіями. Іноді спогади, думки та почуття виникають ще до того, як людина навіть усвідомлює зв'язок із річницею.

✓ Відчуття і біль в тілі: деякі люди напередодні або під час річниці можуть помітити тіж самі відчуття в тілі або біль, які вони відчували ще рік тому, під час травматичної події.

✓ Сни та кошмари: можуть знов з'явитись неприємні сни, кошмари. Це спосіб мозку все ще намагатися обробити та осмислити подію. Звернути нашу увагу на те, що потребує уваги і зцілення.

✓ Уникання: коли наближається річниця травматичної події, люди можуть намагатись уникати місць, людей, ситуацій, які б нагадували про травматичну подію.

? «Синдром річниці»:

чим ти можеш допомогти собі зараз? (2/2)

✓ Піклуйся про свої першочергові потреби вдвічі більше, ніж це було до цього періоду. Здоровий сон, якісне і смачне харчування, фізична активність, прогулянки, перерви в роботі, теплий душ або ванна.

✓ Ще більше міцних обіймів і теплого, якісного часу із близькими.

✓ Поговори з тими, хто може розділити твої почуття. З тими, з ким є спільний досвід проживання подій цього року. Це може бути твій друг, колеги, психолог або психотерапевт, групи підтримки.

✓ Ретельно структуруй свій час. Склади і проговори із близькими свої плани А, В і С на випадок непередбачуваних обставин або посилення бойових дій в твоєму регіоні у дні річниці.

✓ Згадай те, як багато ти зробив/ла за цей рік. Що завдяки тобі відбулось, частиною чого ти став/ла? Які зміни відбулись в тобі? У чому ти став/ла сильнішим/шою? Чому навчився/лась?

✓ Нормалізуй свої відчуття в тілі, якщо такі виникають.

У когось, хто відчуває синдром річниці, можуть пітніти долоні, прискорюватися серцебиття, з'являться задишка. Це так мозок сигналізує тілу виділяти кортизол і адреналін у відповідь на пам'ять тих днів.

💬 Було б корисно пам'ятати про це і проговорювати: «Це просто адреналін. Це не означає, що я зараз в небезпеці. Навпаки, саме зараз я в безпечному місці». Допоміжними є фізичні вправи.

✓ Заплануй додаткову підтримку на цей період.

Турбуймося про себе, проживаємо свій досвід, живемо і йдемо далі 💙💛!

Текст підготовлен за допомогою матеріалів:

