

Коливання настрою в умовах війни - це нормально

Коли відбувається щось жахливе і неочікуване, люди спочатку відчувають шок, діють автоматично, по програмі виживання. Розум намагається перебирати варіанти майбутнього, щоб якось підготуватися до нього - і не може цього зробити. Планування обмежене до декількох годин.

Потім повертаються базові емоції, і після шоку можуть прийти, наприклад, відчай, жах, заперечення. Позитивні новини, маленькі перемоги пробуджують стан віри, надії, можуть піднімати до стану ейфорії.

Але ейфорія не може триматися весь час - це не економно для ресурсу психіки. Тому, потрібно запам'ятати, що коливання настрою - це НОРМАЛЬНО. Адже найстрашніше – не знати, що з тобою коїться і думати, що почуття, скажімо, страху буде тепер з тобою назавжди. Повірте, дуже довго боятися чи тривожитись не вигідно нашому організму, і він знайде, як впоратися й з цими відчуттями.

ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



