

Втома від емоційного напруження та відновлення

😓 Останні тижні мали багато емоційних викликів, на які ми витратили багато внутрішніх ресурсів. На початку тижня росіяни підступно атакували найбільше регіонів України, щоб змінити наші плани та звичний уклад, переінакшити робочі процеси та тримати постійно в напрузі. Це план виснажити нас, проте ми не здамося!



- До атаки дронів і ракет, артобстрілів та терору тепер ще додалися віялові відключення, які, очевидно, життя наше теж не полегшують. І ніби вже багато з нас адаптувалися та стабілізувалися, і тут - нові виклики.

🧑 Ми втомлені від тривоги, виснаження, страху, безсилля, болю, злості - зрештою, всього спектру почуттів, що сягає пікових значень. Нормально в цей час бути не чутливим, намагатися не відчувати, оскільки можливість «переварювати» емоції теж може обмежуватися нашою здатністю переживати травматичні події.

? Що ж робити, щоб зберегти себе? (І врешті, поламати підступні плани русні щодо нас).

Маємо кілька простих, але дієвих пропозицій.

🍀 Забудь про ефективність, дедлайни, «треба на вчора» та звільни собі час для «нічогонеробіння» - кілька годин або цілий день. Навіть якщо вдасться до себе не домахуватися з тим, що недостатньо робиш чи щось не встигаєш, а відключити мозок та розслабитися - місія виконана.



! Мінімум розумової діяльності в цей час.

🎥 Дозволь собі вільний простір від всього важливого та термінового - це допоможе перезавантажитися.

🍀 Обери приємну річ для себе та щодня впродовж тижня роби її. Виділи для цього спеціальний час - вранці перед звичними процесами або ввечері, коли з усіма справами впорався/лася. Ключовий фактор - це має бути для твого особистого задоволення.

🍀 Згадай щасливі моменти з свого життя та зроби якусь річ, яка б про них нагадувала.

Наприклад, 🍷 приготуй страву, якою балувала тебе бабуся



🧒 пограй з дітьми в халабуду, як в дитинстві

🧩 збери улюблений пазл

🍿 подивись чутливий улюблений фільм

🚗 згадай з близькими кумедні історії, що добре закінчувалися

🎲 пограй в улюблені настільні ігри при свічках тощо.

🍀 Спитай в своєї внутрішньої дитини (це частина нашої сутності, що чудово знає про всі твої «хочу»), яке її бажання ти зможеш виконати? І зроби це для себе прямо зараз. 🤗 Обіймаємо 🤗

Джерело: "Психолог на зв'язку"