

Почуття тривоги під час війни: як із ним боротись

Війна триває і не стає на паузу за нашим проханням — повне відновлення психіки неможливе у таких умовах. Ми втомлювалися та виснажувалися і до війни, але відпочинок та зміна середовища дозволяли відновлюватися. Почуття тривоги стало невід'ємною частиною життя деяких українців.

«Звичайно, моя тривога має сенс: адже я постійно напоготові і контролюю ситуацію! Зараз я добре себе почуваю і можу ретельно підготуватись до того моменту, коли станеться біда. Я подумаю про все заздалегідь: наприклад, де я працюватиму, коли мене звільнять через пропущені години на роботі під час блекауту. І тоді, якщо станеться найгірше, я зможу з цим впоратися».

Мозок людини влаштований так, що навіть за відсутності реальної загрози для тривожного стану досить просто думати про погане. Нервова система не особливо відрізняє потенційну і реальну загрозу, вигадану або проблему, що вже трапилася. Ця стратегія є еволюційно вигідною, оскільки дозволяє мінімізувати ризики загинути. Ми не можемо змінити принципи роботи мозку і турбуватися про свою безпеку — це нормально. Але при тривалому почутті тривоги якість життя значно знижується.

Насправді тривога не готує людину до майбутнього, вона краде теперішнє.

Бажання запобігти негативним подіям в майбутньому призводить до настання негативної події в сьогоденні — до тривоги. Антидот проти тривоги — відновлення ресурсного стану, щоб стабілізуватися та пройти стадію виснаження з мінімальними втратами.

Яку роль у вашому житті відіграє локус контролю

- добре харчуйтеся, слідкуйте за режимом сну та інформаційною гігієною. Це база.
- продовжуйте свою звичну рутину — вона дає почуття опори та контролю.
- вимкніть внутрішнього критика, який говорить *«всім важко, ти ще не в найгіршій ситуації»* та дозвольте собі взяти паузу й відпочити.
- будьте з людьми, з якими відчуваєтеся у безпеці, не забувайте турбуватися та допомагати іншим.

Як зберігати спокій:

Розвивати свою внутрішню стійкість. Психологічна стійкість (витривалість, резилієнтність) — здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність. Стійкість — це вибір. Вона не є якоюсь вродженою чи індивідуальною якістю, яка притаманна окремим людям. Вона радше як м'язи — ми всі з ними народжуємося, але вони нарощуються тоді, коли ми їх використовуємо. І коли ми вибираємо реагувати з позиції стійкості — ми стаємо відповідно стійкішими. А ще стійкість — це про силу нашої єдності і взаємної підтримки. Коли стратегією ворога є налякати нас, викликати паніку, посіяти відчай та зневіру — маємо бути

стійкими, як ніколи. Як на індивідуальному, так і на національному рівні. Тому видихаємо, підтримуємо одне одного та віримо у ЗСУ.