



Що таке синдром фантомної сирени?

Синдром фантомної сирени – це стан, під час якого людина чує звуки сирени, хоча в реальності вони відсутні. Це відбувається тоді, коли людина протягом тривалого часу перебуває у напруженому стані в очікуванні небезпеки. Тоді мозок інтерпретує інші звуки, як небезпечні.



Під час війни це цілком нормальна реакція нашого організму та психіки на постійний стрес.



Аби мінімізувати симптоми синдрому фантомної сирени:

- ✓ Переконайтеся, що тривоги дійсно немає
- ✓ Зосередьтесь на діях, які допоможуть відчувати реальність та зрозуміти, що звуку сирен дійсно немає (порахуйте предмети в кімнаті, вмийте обличчя або руки холодною водою).
- ✓ Доторкніться до свого тіла.
- ✓ Повільно вдихайте повітря через ніс та видихайте ротом.
- ✓ Якщо у вас є така можливість, то намагайтесь трохи поспати, поїсти теплої їжі, випити чаю та обійняти тих, хто поруч.



ПОРАДИ: для подолання/уникнення цієї проблеми:

- ✓ Намагайтесь (наскільки це можливо) дотримуватись режиму дня та висипатись.
- ✓ Збалансовано харчуйтесь. Не переїдайте (особливо на ніч).
- ✓ Регулярні фізичні навантаження.
- ✓ Позбудьтесь шкідливих звичок.
- ✓ Дотримуйтесь інформаційної гігієни.
- ✓ Зверніться до психолога!

Бережіть себе та близьких!