

Як зберегти ментальне здоров'я попри виклики війни



Із початком повномасштабного вторгнення в Україну кожен із нас пережив емоційне виснаження.

Війна — надзвичайно складне випробування для нашого ментального здоров'я, наслідки якого ми можемо відчувати ще багато років після її закінчення.

У кожного українця з перших днів війни була різна реакція на стрес:

- Реакції «бий» (пішли на фронт захищати країну, почали волонтерити тощо).
- У інших була реакція «біжи» (поїхали у безпечне місце, аби захистити себе та своїх близьких).
- Була і реакція «завми» (ховалися у будинках у надії, що все це швидко закінчиться).

Згодом кожен із нас почав по-різному адаптуватися, адже ми всі маємо різну здатність відновлюватися після психологічних травм.

Негативні відчуття, які ми зараз відчуваємо, є нормальною реакцією. Проте в деяких випадках потрібно звернутися по допомогу сімейного лікаря.

Якщо ви помітили за собою наступне:

- погано спите протягом двох тижнів (прокидаєтесь посеред ночі, або не можете довго заснути, або навпаки ваш сон триває 10-12 та більше годин),
- погіршився апетит,
- з'явилася чутливість, дратівливість,
- вам важко даються навіть прості справи,
- не можете сконцентруватися,
- виникають труднощі з прийняттям рішень,
- знижується продуктивність,
- погано реагуєте на світло, звуки, запахи,
- ви постійно у пригніченому стані,
- швидко виснажуєтесь,

- відчуваєте безпорадність, безвихідь.

Не бійтеся звертатися по допомогу.

Фахівці Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб радять за допомогою спеціальних вправ підтримувати психічне здоров'я:

1. Використовуйте метод заземлення під час переживань. Подумки або вголос назвіть 5 речей, які ви чуєте, 4 речі, які ви бачите, 3 речі, до яких можете доторкнутися, і 2 речі, які можете скуштувати. Цей метод дуже добре заспокоює нервову систему під час хвилювань або безсоння.
2. Ще одна корисна техніка самозаспокоєння: візьміть склянку води, зробіть маленький ковток, після цього зробіть глибокий вдих носом і ще глибший видих ротом. Потім знову зробіть ковток — і так 3-4 хвилини.
3. Робіть вправи на дихання. Дуже ефективна техніка, яка дозволяє заспокоїтися, називається «дихання по квадрату». Уявіть або намалюйте собі квадрат. На горизонтальних гранях ви будете вдихати та видихати, а на вертикальних затримувати повітря: вдих, пауза, видих, пауза. Під час вдиху рахуйте від 1 до 4, далі пауза, і на видиху знову рахуйте від 1 до 4. Ця вправа допомагає переключити фокус уваги з психоемоційного стану на свої фізичні відчуття, зосередитися на диханні й, врешті-решт, заспокоїтися.
4. Виконайте вправу «метелик»: складіть навхрест руки та покладіть їх на груди. Долоні покладіть трохи вище грудей і нижче плечей. По черзі постукуйте себе кожною рукою (зробіть приблизно 40 таких постукувань);
5. Пригадайте, які речі вас зазвичай заспокоювали у стресових ситуаціях наприклад, фізичне навантаження, спілкування з домашніми тваринами, прослуховування улюбленої музики, читання літератури, переважно друкованої, тощо).

Кожного разу, коли ви будете заспокоювати себе цими звичними вправами, мозок запам'ятовуватиме механізм дії цих технік, і згодом із самого початку вправи буде діяти заспокійливо.

Ментальне здоров'я — таке ж здоров'я, як і фізичне, тож про нього теж потрібно дбати. Тож бережіть себе!

Кам'янське відділення
ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства охорони
здоров'я України»