

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА



Як допомогти собі подолати апатію

Кожному з нас варто піклуватися про себе, стан свого фізичного та ментального здоров'я, від якого залежить якість нашого життя. Сьогодні в умовах війни дуже багато людей відчують апатію. Що це за стан і як його подолати?

Апатія – це стан, для якого характерним є відчуття втоми, порожнеча, втрата мотивації, відсутність ініціативи, емоцій та почуттів, байдужість до подій навколо, неможливість приймати рішення тощо. Вона супроводжується безсонням, слабкістю, дратівливістю, зниженням апетиту, швидкою стомлюваністю та занепадом сил.

В цьому стані людині важко мотивувати себе, займатись звичними побутовими речами: миття посуду чи особиста гігієна. Її небезпека полягає в тому, що вона руйнує фізичне здоров'я, провокує суїцидальні думки, може призвести до погіршення пам'яті, мислення та депресії. У стані апатії людина може перебувати від декількох днів до декількох тижнів.

Фактори, які сприяють виникненню апатії:

- особисті проблеми;
- розчарування від нездійснених очікувань;
- втрата близької людини;
- самотність;
- фінансові труднощі;
- стрес;

- хвороби;
- черепно-мозкові травми;
- конфлікти в сім'ї чи з однолітками тощо.

Головна причина апатії – розчарування від невідповідності наявної дійсності внутрішнім очікуванням. Розуміння причин апатії може допомогти людині знайти шляхи подолання апатичного стану та повернення до повноцінного життя.

Методи подолання апатії:

1. *Спілкування.* Розмова з близькими людьми та друзями допоможе усвідомити причину апатії та зняти напругу.

2. *Здорове харчування.* Важливо дотримуватись принципів здорового харчування: режим харчування, збалансованість раціону (вітаміни та мінерали, необхідні для підтримки здоров'я), підтримання водного балансу, дотримання правил гігієни.

3. *Сон.* Недостатня кількість сну може призвести до втоми, стресу та інших проблем зі здоров'ям, які можуть викликати апатію. Рекомендується спати 7-8 годин на добу.

4. *Шукайте задоволення в дрібницях.* Для цього важливо визначитися, що вас відволікає від сумних думок та проблем, від чого ви отримуєте задоволення (запашна кава, цікавий фільм, масаж, малювання, гра на музичному інструменті тощо).

5. *Спробуйте щось нове.* Змініть свої звички, режим дня, зачіску, стиль одягу, погляди на життя тощо.

6. *Займіться спортом.* Виконання фізичних вправ допоможе вам позбутися тривоги, покращити настрій та збільшити рівень енергії.

7. *Хобі* перемикає думки на позитивну хвилю, допомагає уникнути вигорання, максимально відновлюючи сили та мотивацію.

8. *Йога та медитація* допоможуть підтримати своє тіло, розслабитись, досягти внутрішнього спокою, зміцнити фізичне здоров'я та покращити емоційний стан.

9. *Саморозвиток.* Займіться освітньою діяльністю, відвідуйте тренінги, гуртки, вивчайте мови, читайте. Саме ця діяльність змінить ваші думки та настрої, допоможе підтримувати емоційну рівновагу, поліпшити роботу мозку.

10. *Зверніться за допомогою до фахівця:* психолога чи психотерапевта. Звернення до фахівця буде одним з ключових підходів до подолання апатії у разі переживання травматичного досвіду чи кардинальних змін у житті. Підтримка фахівця дозволить швидше та ефективніше подолати шлях від визначення проблеми до її подолання.

Любов ПЛЯКА