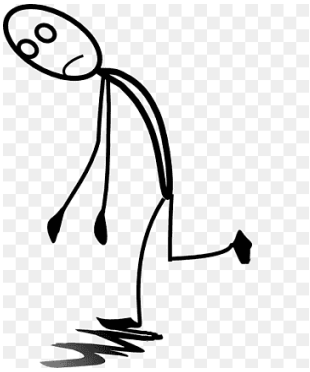
ПОРАДИ ПСИХОЛОГА



ЯК ПОДОЛАТИ ХРОНІЧНУ ВТОМУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Вже котрий день кожен українець живе у новій реальності: хронічне відчуття тривоги та страху, звуки сирен, постійна невизначеність та відсутність контролю над власною безпекою впливають на настрій і стан здоров’я.

Хронічна втома – це така реакція організму на перевантаження фізичне чи психологічне, що навіть відпочинок не знімає її та переходить в стан, який називається синдром хронічної втоми.

Австрійський військовий нейропсихолог Томас Вебер говорить, що українці вже пережили перші дві стадії: сильного переляку та стадію страху смерті. Мільйони українців зараз страждають від хронічного синдрому втоми.

Що таке синдром втоми від війни?

Це стан нервової системи, який переважно настає після третьої доби воєнних дій. Нервова система не може нормально функціонувати через сильні емоційні реакції та відсутність звичайної рутини. Синдром має такі симптоми: важкість дихання, головний та м'язовий біль, який не вдається зняти знеболювальними. Люди знаходяться в стані постійної втоми та виснаженості. Найбільше від цього синдрому страждають мирні люди, які вже котрий день поспіль перебувають у бомбосховищах, підвалах, на станціях метро або ізольовані у своєму домі. Це ті люди, які зараз не можуть покинути місце свого перебування, виїхати або долучитись до активної

волонтерської діяльності, які через бомбардування змушені переживати досвід війни в замкнутому просторі.

Якщо ви зіткнулися з таким синдромом, то перше, що потрібно зробити – повернутись до реальності. Томас Вебер радить замінити звичне питання «як ви себе почуваєте?» на більш конкретні: де ви знаходитись? що навколо вас? що ви бачите? хто з вами? чи знаєте ви тих, хто навколо вас? чи можете ви дихати? коли ви востаннє спали/їли/пили?

Пропоную Вам дієві засоби від утоми:

- ✔ **Свіже повітря.** Ідеально, якщо у Вас є можливість прогулятись. Якщо немає такої можливості, протягом дня частіше провітрюйте своє приміщення.
- ✔ **Глибоке та повільне дихання** мінімум 3 хвилини. Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим, аніж вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку і видихаємо довго та повільно ротом.
- ✔ **Повноцінний сон.** Повноцінний сон впливає на наш настрій і здоров'я. Більшості людей, аби виспатися, достатньо 6-8 годин сну. Створіть умови для нормального сну, захистивши приміщення від сторонніх шумів. Постійно перед сном провітрюйте приміщення, це має стати вашою звичкою.
- ✔ **Слідкуйте за режимом харчування.** На день потрібно випивати приблизно півтори літри чистої питної води. Вона усуває зайву кислотність і повертає баланс вашому організму.
- ✔ **Регулярне фізичне навантаження.** Будь-яка фізична активність є корисною для здоров’я, однак займатися нею потрібно регулярно.
- ✔ **Зміна діяльності.** Впродовж дня робіть регулярні зміни, варто переключатися з фізичної праці на розумову і навпаки.

Любов ПЛЯКА