

ЯК ПОДОЛАТИ ВТОМУ ВІД ВІЙНИ



БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ ВВАЖАЄ, що хронічна втома формується протягом тривалого періоду. На жаль, в умовах війни цей синдром розвивається дуже швидко, і зараз від нього страждають багато українців. У кожного з нас втома від війни може проявлятися по-різному: хтось стає дратівливим або агресивним, а на когось навалюється байдужість і повна апатія. Якщо ці зміни залишити без уваги, такий стан буде посилюватися і навіть може повністю змінити життя. Щоб не дочекатися негативних наслідків, важливо чинити хронічний втомі від війни опір.

Вже майже два роки кожен українець живе у новій реальності, говорить кандидат психологічних наук, доцент, практичний психолог вищої категорії Національного фармацевтичного університету Любов Пляка. Хронічне відчуття тривоги та страху, звуки сирен, постійна невизначеність та відсутність контролю над власною безпекою, хвилювання за близьких людей впливають не тільки на настрій, але й на стан здоров'я.

Хронічна втома — це реакція організму на таке фізичне чи психологічне перевантаження, яке не полегшує відпочинок. Це перевантаження переходить в стан, який називається синдромом хронічної втоми, — розповідає Любов Пляка. — За даними австрійського військового нейропсихолога Томаса Вебера, українці вже пережили перші дві стадії: сильного переляку та стадію страху смерті. Зараз мільйони українців страждають від синдрому хронічного втоми. Синдром втоми від війни — це стан нервової системи, який переважно настає вже після перших двох стадій. Через сильні емоційні реакції та відсутність звичайної рутини, звичних для людини справ нервової системи не може нормально функціонувати. Найбільше від цього синдрому страждають мирні люди.

► ТРИВОЖНІ ДЗВІНОЧКИ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ

Якщо нервова система виснажується і дає збій, з людиною можуть відбуватися різні метаморфози. Наприклад, людина може неадекватно реагувати на небезпеку: боятися неіснуючої загрози та ігнорувати реальну. Синдром хронічної втоми від війни може виражатися в тому, що людина нібито чує сирену або гул літаків, гуркіт вибухів. До того ж багато людей у ситуації реальної небезпеки не просто нехочуть нею, а ще й бравують своєм «героїзмом». Більш того, разом з виснаженням нервової системи часто погіршується й самопочуття.

Які зміни можуть стати про це сигналізувати?

- ◆ проблеми зі сном;
- ◆ стан постійної втоми та виснаженості;
- ◆ бажання бути на самоті;

- ◆ негативні думки;
- ◆ підвищена дратівливість;
- ◆ сильний головний або м'язовий біль, які не вдається зняти знеболювальними;
- ◆ збивається, частішає, іноді утруднюється дихання;
- ◆ можуть дерев'яніти кінцівки або спостерігаються судомі;
- ◆ загострюються хронічні захворювання: серцеві, шлунково-кишкового тракту тощо.

► ЩО З ЦИМ РОБИТИ?

— Якщо ви відчуваєте ці зміни, перше, що потрібно зробити — прислухатись до себе і навчитися жити «тут і зараз», — рекомендує Любов Пляка. Виснажують нас негативні емоції! Тому, щоб подолати синдром хронічної втоми від війни, раджу вам:

◆ Прийняти реальність такою, якою вона є. Пам'ятайте, від вас залежить лише те, на що ви вільяєте і що можете змінити. Організуйте свій простір так, щоб ви відчували спокій та позитив.

◆ Провести «енергетичну чистку». Проаналізуйте, які новини, люди, предмети спричиняють у вас негативні

емоції чи спогади. Важливо, щоб все, що ви бачили, чули, спостерігали надихало та заспокоювало вас.

◆ Впродовж дня робити регулярні зміни діяльності: варто переключатися з фізичної праці на розумову і навпаки. Важливо навчитись від будь-якої діяльності отримувати позитив і задоволення.

◆ Звернути увагу на свій сон. Здоровий сон передбачає відновлення організму, впливає і на наш настрій, і на здоров'я. Вчасно лягайте спати (не пізніше 23 години), створіть умови для нормального сну (провітрюйте приміщення) — це має стати вашою звичкою.

◆ Приділити увагу фізичному навантаженню. Будь-яка фізична активність є корисною для здоров'я, однак приділяти їй час треба регулярно. Саме фізична активність зміна напруту з нервової системи та зумовлює задоволення.

◆ Стежте за водним балансом та здоровим харчуванням. Збалансуйте своє харчування так, щоб організм протягом дня отримував вітаміни та мінерали у повному обсязі. До раціону включайте ті продукти, які ви любите. Важливо, щоб їжа приносила насолоду. Якщо такої можливості немає, то, звісно, вживайте вітаміни від А до цинку. Також пам'ятайте, що на день потрібно пити приблизно півтора літри чистої питної води. Вода не тільки усуває зайву кислотність і повертає баланс організму. Процес ковтання — це ю спосіб зняти напруту. Воду слід пити не заливом — важливо робити маленькі ковтки.

◆ Згадати про своє хобі. Саме заняття улюбленою справою перевантажує нас та надихає, сприяє відновленню нервової системи.

