



ЯК ЗБЕРЕГТИ ТА АКТИВІЗУВАТИ ЖИТТЕВІ РЕСУРСИ В УМОВАХ ВІЙНИ?

A

Любов Пляка,

кандидат психологічних наук, практичний психолог вищої категорії, Національний фармацевтичний університет

• 2023 / лютий • modern-pharmacy.com.ua

Війна є надзвичайним психологічним подразником для людини та суспільства. Сьогодні важко залишатись продуктивним і знаходити сили для роботи, продовження навчання, волонтерства, коли наша країна у війні і ми всі переживаємо втрати щодня.

Страх за сьогодні та нерозуміння майбутнього заганяють у ті кути думок, у яких ми раніше не бували.

Все частіше можна помітити, як оптимізм змінюється розpacем, радість — страхом, а піднесення — панікою. Виникає **психологічна втома**, основними ознаками якої є:

- почуття знесилення, коли людина відчуває, що не в змозі належним чином продовжувати роботу;
- зниження здатності концентрувати увагу;
- втрата глибини і критичності мислення;
- страхи, тривожність, негативні думки;
- погрішення сну;
- часті хвороби або хворобливі стани, як-от біль у м'язах, головний біль, проблеми з травленням
- порушення харчування — емоційне переїдання або недоїдання тощо.

Сьогодні вона може виникати від того, що ми просто втомилися від війни, втомилися від негативних новин, сирен, які лунають щодня, від труднощів і болю, яких завдала війна, від того, що рідні в небезпеці чи на війні. Ми не маємо природного імунітету, здатного захистити від стресу, що спричиняють бойові дії. Проте постійний стрес негативно впливає на продуктивність, пам'ять та прийняття рішень, нам стає важко зосереджуватись на конкретних завданнях. Це абсолютна нормальна реакція для реалій, у яких ми опинилися. Втім ми можемо активізувати життєві ресурси, зберегти фізичне здоров'я та душевну рівновагу.



Що ж таке ресурси людини?

Ресурси людини — це комплекс особистісних властивостей, потенціал та сила, які дозволяють людині зберігати відчуття впевненості та щастя, забезпечувати свої основні потреби: безпеку, виживання, фізичний комфорт, залученість в соціум та самореалізацію. Це такі своєрідні запаси, якими ми можемо скористатися у потрібний для нас час. Особистісний ресурс є в кожного і кожному він потрібен, бо як і будь-який заряд, він з часом має здатність виснажуватись.

Всі ресурси поділяють на **внутрішні** та **зовнішні**, що допомагають людині жити продуктивно і ефективно. Звичайно, що цей поділ умовний.

Внутрішні ресурси — це потенціал особистості та її особливості, фізичне здоров'я, характер, цінності, самооцінка, стресостійкість, знання людини і багато іншого, що забезпечує здатність особистості відновлюватись при втраті зовнішніх ресурсів. Це те, наскільки добре, впевнено і цілісно людина може відчувати себе без будь-якої підтримки соціуму, чітко усвідомлюючи реальний стан справ, але витримуючи стрес і зберігаючи себе. На одних внутрішніх ресурсах людина довго існувати не може, вона повинна знайти відповідне середовище і вступити з ним у взаємообмін, забезпечувати з його допомогою всі свої потреби, від нижчих до вищих, інакше через якийсь час внутрішній потенціал буде вичерпано.

Зовнішні ресурси — це енергія, яку ми черпаемо ззовні та, здатні за допомогою неї відновитися: матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, заняття танцями, спорт, музика, спогад тощо. Надійні зовнішні ресурси забезпечують збереження внутрішніх ре-





сурсів, але тільки в тому випадку, якщо ці внутрішні ресурси вже є. Ті та інші ресурси тісно пов'язані і при втраті зовнішніх ресурсів поступово відбувається втрата ресурсів внутрішніх.

Мозок сприймає війну як стихійне лихо. Ресурсний стан допомагає нам, особливо зараз у стані постійних стресів, тривог та втоми не вигоріти, а дати сили та розуміння як жити далі і в якому напрямку рухатися. Тому важливим є вчитися раціонально розподіляти свій ресурс та шукати джерела наповнення.

ЗВІДКИ ЧЕРПАТИ РЕСУРС?



Згадайте свої цінності. Де б ми не були, які б зміни в нашому житті не відбувались, ми завжди можемо спиратися на наші цінності: свобода, здоров'я, турбота про рідних, саморозвиток, доброта, допомога іншим тощо. Цінності — це комплекс. Напишіть, що для вас є важливим та цінним в житті. Те, що раніше вважалося важливим, втрачає свою привабливість і з точки зору сьогодення бачиться нікчемним. І знайдіть спосіб діяти зараз, де б ви не були, з тими обставинами, що є.



Слідкуйте за здоровим харчуванням. Саме через їжу людина поповнює свої енергетичні запаси. Чи помічали ви коли-небудь, що після того, як поїли щось конкретне, настрій різко покращується? Правильне харчування — одне з найважливіших

знарядь боротьби з енергетичними втратами. Збалансуйте свій раціон харчування, щоб в ньому було більше свіжих фруктів і овочів. Вони є джерелами корисних мінералів і вітамінів, які поповнюють ваш запас енергії. У достатній кількості варто пити воду, соки й молоко. Здорове харчування дозволяє зберегти ресурс для подальших дій.



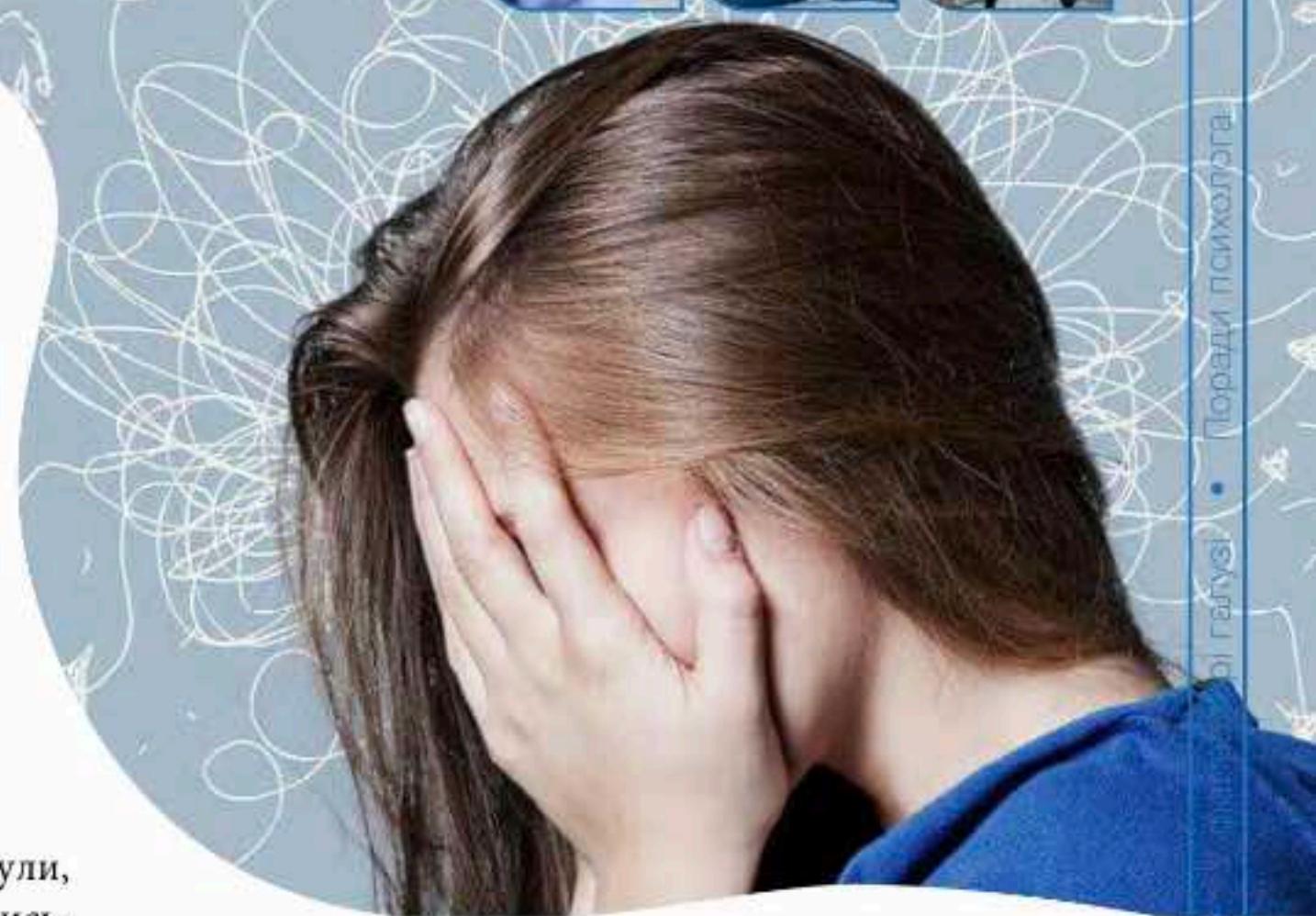
Намагайтесь багато рухатися. Будь-яка фізична активність: зарядка, біг, плавання, катання на велосипеді принесе ряд бадьорості та позитивних емоцій.

Не любите спортом займатися — танцюйте під улюблена музику. З'являться гормони радості, пришивдається обмінні процеси. Головне, щоб такі заняття були регулярними.



Енергія сну. Сон — це відпочинок, потужне джерело енергії.

- Виділяйте на нього 7-9 годин. Новітні дослідження сну довели, що міні-сон в обід (від 10 до 30 хвилин) за цінністю відповідає двом годинам нічного сну. Тож якщо є можли-



вість, подрімайте вдень і почувайтесь сильними.

- У зонах активних бойових дій та в разі надзвичайних ситуацій краще недоспати й піти в укриття, а потім доспати вдень. Краще менше, але якісно. Якщо ви живете не самі, зробіть позмінне чергування сну. Це не ідеальний варіант, проте кращий, ніж не спати взагалі.
- Правила здорового сну: щоденні прогулянки, гігієнічні процедури, облаштуйте зручне спальне місце, прохолодна і темна кімната, для поліпшення якості сну намагайтесь лягати і прокидатися в один і той же час, не їжте перед сном.
- Якісний сон = спокійний. Ви в безпеці, але не можете спати через тривогу? Спробуйте медитувати, протестуйте спеціальні дихальні практики. Це дасть змогу перетягнути увагу від стресових думок до простих речей. Якщо такі техніки не допомагають, проконсультуйтесь із лікарем та психологом щодо доцільності приймання заспокійливих.
- Армія США використовує спеціальну техніку, яка дозволяє людині заснути у складних ситуаціях. ЇЇ вперше описав Бад Вінтер у книзі «Розслабся та виграй» у 1981 році. Секрет полягає у повному розслабленні м'язів та «очищенні думок». Варто починати із повного розслаблення м'язів обличчя, включаючи язик і щелепу. Потім слід опустити і розслабити плечі, груди, руки, живіт і ноги.

Автор також радить очистити думки, використовуючи один із трьох образів:

- ви лежите у човні на спокійному озері і над вами лише чисте небо;
- ви лежите у чорному оксамитовому гамаку у темній кімнаті;
- ви лежите й повторюєте про себе: «Не думай, не думай, не думай».



Попри простоту, згадана методика працює у більшості випадків. Декому знадобиться трішки більше практики, щоб навчитися швидко розслаблятися, втім за кілька тижнів буде відчутний прогрес.

Залишайтесь на зв'язку. При виснаженні зазвичай немає ресурсів на спілкування. Втім ізоляція — не вихід. На самоті ваше відчуття втоми здатне тільки поглиблюватися. Тому не припиняйте проводити час з сім'єю чи друзями.

Зміна діяльності: прибираїте квартиру, готовіть їжу, садіть розсаду тощо. Це дозволяє створити ілюзію контролю над ситуацією та подолати стрес у конкретний момент.

Оберіть хобі для душі. Улюблені та цікаві захоплення наповнюють день радістю і сенсом.

Енергію дарує музика. Давно відомо, що музика може впливати на настрій і деякі процеси людського організму. Музика — це звуки, хвилі, які володіють певними вібраціями. Саме ці вібрації і впливають на людину. Для підйому енергії, в звуки необхідно вслушатися, пропускати їх через себе. Це можна зробити в танці, підспівуючи чи релаксуючи. Тільки в цих випадках музика може творити справжні чудеса!

Позитивне мислення. Позитивне мислення є тією зв'язною ланкою, яка дозволяє об'єднати і використовувати всі інші внутрішні ресурси людини. При такому типі мислення переважають зосередження особистості: на чеснотах, а не на недоліках; на успіхи, життєві уроки, а не на помилки і невезіння; на можливостях, а не на перешкоди. Людина з позитивним мисленням добре підготовлена до життєвих випробувань, впевнено дивиться у майбутнє. Якщо ви не вірите в успішне вирішення проблеми, то ви підсвідомо відмовляєтесь використовувати всі свої вроджені механізми та набуті знання. Позитивне мислення пов'язане зі здатністю підтримувати в собі надію і зацікавленість, що б не сталося.

Не соромтеся звернутися за допомогою. Якщо ви розумієте, що самостійно вирівняти емоційний стан не вдається, зверніться до психолога чи психотерапевта. Разом ви зможете визначити такі інструменти боротьби із психологічною втомою, які найбільше підходять саме для вас. Професійний психолог допоможе знайти та впровадити ті невеликі зміни у звичних речах, які сприятимуть покращенню Вашого емоційного стану.

Бережіть себе, турбуйтесь про здоров'я і свій внутрішній світ, щоб мати змогу допомогти зовнішньому. Якщо не відновлювати сили, встигатимете менше і знижиться рівень якості життя. Тому робіть те, що хотете і можете.