**Як реагувати на панічні новини та не збожеволіти**



АВТОР ФОТО,GETTY IMAGES

**Кілька місяців розмов довкола можливого вторгнення Росії в Україну довели напругу в суспільстві та соцмережах до краю. Тривала тривога щодо потенційної загрози виснажує не гірше за реальну війну тут і зараз, кажуть психологи та діляться лайфхаками - як протидіяти інформаційній війні та зберегти здоровий глузд.**

З кінця жовтня український медіапростір перебуває в стані постійної напруги. Не припиняється потік новин про скупчення російських військ на кордонах України, міжнародні гравці грають м'язами та обмінюються різкими заявами, а у медіа миготять заголовки про перспективи нової великої війни між Росією та Україною.

На цьому тлі тривожність переповнює соцмережі, люди за столами та під час випадкових зустрічей обговорюють перспективи війни, втечі чи виживання.

Одні радять, як збирати "тривожні валізки", інші наполягають, що вже час продавати майно, "доки не стало пізно". Є й ті, хто переконує інших, що жодної війни не буде і розводити паніку - марна справа. Але в усіх випадках емоції зашкалюють.

Отже, як правильно реагувати на ситуацію тривалої тривоги, непевності та інформаційного тиску.

**"Заземленість" і контроль**

"Перше, про що потрібно себе спитати в нинішніх обставинах: що я можу контролювати?"

Зважаючи на те, що більшість українців ніяк не можуть вплинути на подальші військові та політичні події, треба сконцентруватись на собі, своєму житті, емоціях і поведінці.



Тривога та паніка - реакція на невизначеність, на загрозу, контури якої ще не дуже визначені. Щоб взяти ситуацію під контроль, треба зосередитись на своїх реакціях, спробувати провести межу між реальною та уявною загрозою, а також постаратись максимально конкретизувати та "заземлити" загрози, які ви бачите для себе.

Потрібно поміркувати, що реально буде, якщо реалізується найгірший сценарій. Розглянути всі наслідки, починаючи від найгірших і закінчуючи найлегшими. Далі поміркувати, а що можемо зробити ми? Що конкретно?

Чи вистачить питної води та їжі на тиждень? Які слабкі сторони у здоров'ї когось із родини? Хто з наших піде в тероборону? Словом, зробити певну "заземлену" ревізію реальних загроз і ресурсів".

**Інформаційна дієта**

В умовах постійного нагнітання тривоги та загроз експерти одноголосно радять обмежити споживання інформації - менше читати новин, менше сидіти в соцмережах, в ідеальні обмежитись кількома медіа, яким ви довіряєте.

Р ФОТО,GETTY IMAGES

 Адже постійне перебування в інформаційному потоці не залишає часу для повноцінної обробки інформації, необхідної для вашого мозку. В такій ситуації ви втрачаєте можливість самостійно проаналізувати ситуацію, відокремити "зерно і кукіль", сформувати власну реакцію".

В США в умовах коронавірусної пандемії Центр з контролю і профілактики захворювань рекомендував громадянам робити паузи в споживанні новин через ЗМІ та соціальні мережі. Для України зараз це також актуальна рекомендація.

АВТОР ФОТО,GETTY IMAGES

Інформаційні атаки виснажують, викликають внутрішній дисбаланс, призводять до ірраціональної поведінки та психічних травм.

Варто іноді влаштовувати собі медіадієту, приділяючи більше уваги матеріальній і побутовій реальності, повноцінному зануренню у роботу, насолоді від спілкування. Варто виділити час на фізичне здоров'я та добробут.

**Не "тривожна валізка", а "валізка безпеки"**

У тому, щоб мати під рукою найнеобхідніше у разі нагальної потреби, психологи бачать резон, але закликають уникати словосполучення "тривожна валізка", яке заполонило український сегмент соцмереж.

Можливо, в режимі жарту, її переназвати валізою "маст хев"? Або "сміливим побуткомплектом". Базовим рюкзаком чи валізою індивідуальної безпеки? Варто подумати у позитивному ключі замість негативного.

Тут спрацьовує дуже простий психологічний механізм: людей найбільше лякає невідомість та страх втрати контролю над ситуацією, безпомічність. Тому підготовка таких валізок дає людині відчуття впливу на ситуацію та хоча б часткового її прогнозування, такий собі план "Б".Це є світовою практикою, наприклад, жителі Нової Зеландії мають при собі "аварійні комплекти" на випадок землетрусу.

**Подбати про слабких**

Постійна напруга та тривожні новини зачіпають не лише дорослих, але й дітей та літніх людей. Для них напруга посилюється ще й тим, що вони не можуть самі про себе подбати та залежать від інших.



АВТОР ФОТО,GETTY IMAGES

Дитячий психолог Світлана Ройз [оприлюднила](https://nus.org.ua/articles/aby-buty-v-bezpetsi-yak-pidgotuvaty-ditej-do-nadzvychajnyh-sytuatsij-ne-lyakayuchy/?fbclid=IwAR2g5gOzSGm4MFrvuYLMZdbkjUlSs8s3tBBBbVXM3oDEDrCqH-ukGh0JasU)цілий довідник "Супергерої безпеки" про те, як з дітьми говорити про безпеку та надзвичайні ситуації. Вона радить робити це в формі гри, давати алгоритм дій на різні випадки, щоб діти відчували свою впевненість і готовність.

Найважливіше запевнити найслабших, що ви поряд, вони повинні розуміти, що можуть на вас розраховувати, що ви перебуваєте в стані спокою і впевненості. Впевненості не в тому, що війни не буде, а в тому, що ви можете щось зробити, щоб зберегти своє життя, здоров'я.

За її словами, уже з десятирічного віку з дітьми можна відверто говорити про те, що відбувається. Якщо вони запитують, чи буде війна, можна чесно відповідати, що це невідомо, але, ймовірно, що не буде. Пояснювати, як влаштований світ, та, що ми можемо зробити, щоб захистити себе.

Головне - уникати тривожності у самих себе, коли ведете такі розмови.

Емоції заражають. Тому такі розмови потрібно вести, коли ви самі перебуваєте у спокійному, врівноваженому стані. Заражайте спокоєм, а не страхом.

Під час розмови слідкуйте за інтонацією та швидкістю мовлення (в стані хвилювання людина говорить швидше та підвищує інтонацію). Намагайтеся говорити не про емоції, а про факти.

Важливо не ігнорувати страхи близьких, не знецінювати їхні переживання простими заспокійливими фразами, на кшталт: "Все буде добре. Не говори дурниць".

**Жити на повну**

Тривожні новини - не привід відмовляти собі в тому, щоб жити повноцінним життям, дозволяти собі радощі та планувати майбутнє, переконані експерти.

 ФОТО,GETTY IMAGES

У будь-якій ситуації потрібно дбати про своє здоров'я та своїх близьких, усвідомлювати власні потреби, не покладатися сліпо на думки інших людей.

Антуан де Сент-Екзюпері писав, що діяльність рятує не лише від страху, але й від слабкостей, холоду, хвороб.

Важливо продовжувати жити своїм життям, а не тривожним невідомим майбутнім.