* ["Золотий ключик"](http://www.dnz164.edukit.zp.ua/nasha_gordistj/)

|  |
| --- |
|  |

**Як загасити полум‛я тривожності**

**Як варто вчинити, якщо існує страх, що в критичний момент через тривогу та паніку не стане сил діяти?**

Я б у такій ситуації набувала практичні відпрацьовані навички певних дій. Це відповідна робота з тілом, що допомагає заспокоїтися.

Або певні дії та алгоритми, які налаштовують вас на послідовність. Для когось це піти постріляти у тирі, для когось зібрати [тривожний рюкзак](https://life.pravda.com.ua/society/2022/01/27/247270/): головне – діяти відповідно власних наративів та відчуттів.

Ніхто з нас не застрахований від того, що у критичний момент нас паралізує страх. У цьому і полягає його фішка. Це природній біологічний механізм.

Навіть у професійних військових є моменти, коли вони фізично заклякають. Контролювати це важко.

Ваш інвентар має містити певну низку відпрацьованих способів та алгоритмів рішень на випадок критичної ситуації. Це додасть відчуття безпеки та захищеності, оскільки ви матимете план і зможе скористатися ним у кризовий момент.

**Як активізувати в суспільстві бажання бути готовим до кризових дій та оминути процес звикання?**

Цілеспрямовано повератити свою голову та очі в бік теми війни є найкращим способом активізації.

Дивитися фільми, читати відповідні книги, щоб не забувати про те, що ми перебуваємо у стані небезпеки і до цього треба бути готовим. Але не варто забувати й про механізм забування та вміння переключатися з теми, інакше можна збожеволіти.

Є дві базові стратегії дій у випадку стресу: втекти від нього або зустрітися з ним. Як психолог я вважаю, що тікати від страху не конструктивно.

Варто дивитися своїм страхам в очі. Так, інформація про війну та небезпеку важка та неприємна. Але вона занурює нас до реальності, об'єктивної реальності та позбавляє фальшивих ілюзій, які є не менш згубними, аніж страх та стрес.

Різноманітні глобальні кризи постійно нагадують людству, що зло не є чимось фіктивним, воно тут, поруч з нами. І, на жаль, до нього не можна виробити резистеність. Бо у світі існує багато болючих та жахливих речей. І усвідомлення цього сприяє особистісному та суспільному розвитку, це сприяє дорослості та зрілості поглядів.

**Коли тривожність переходить до категорії психічного розладу, який потребує обов'язкового звернення до спеціаліста?**

Коли людина не може нормально працювати, спати, з'являється розділ харчової поведінки, варто звернути на це увагу та відвідати психотерапевта. Є маркер дратівливості та зриву на близьких, ознаки [панічних атак](https://life.pravda.com.ua/health/2019/11/22/239001/) тощо.

Ці речі заважають нормальному життю та повноцінному функціонуванню індивіда. Але проблема в тому, що іноді сама людина не має мотивації звертатися до спеціаліста.

І коли довкола усі намагаються присилувати таку людину відвідати лікаря без її на те згоди та мотивації, це тільки погіршить ситуацію. Людина має йти до спеціаліста усвідомлено.

**Поради, як притлумити полум'я тривожності**

* слідкуйте за собою, будьте обережними;
* пам'ятайте, що поки ви вирішуєте певні проблеми, поруч з вами є люди, яким ви потрібні;
* турбуйтеся про свою інформаційну гігієну.
* зберігайте оптимізм (бачити свої сильні сторони та підтримувати себе);
* говоріть з тими, хто має сильну позицію, з експертами своєї професії;
* усвідомлюйте почуття. Говоріть прямо про страхи чи безпомічність. Це формулювання допоможе дати вихід цим почуттям більш конструктивно та усвідомлено.
* знаходьте ресурсні речі (пісні, книжки, смачну їжу, оптимістичні фільми тощо);
* будьте у тонусі, фізичному та психологічному;
* займайтеся улюбленими справами попри все. Найголовніше бути у процесі.

Загугліть в Інституті інформації [білий список медіа](https://imi.org.ua/monitorings/bilyj-spysok-10-media-shho-staly-najyakisnishymy-i41541) та користуйтеся виключно ним. Це зменшить потік дезінформації, емоційного контенту, і ви завжди будете в курсі того, що відбувається.