*Як впоратися з апатією та розпачом під час війни: практичні поради психолога*

Кожній людині необхідно робити розвантаження

За два роки повномасштабної війни практично кожен житель України відчував себе пригнобленим, морально спустошеним чи розгубленим. Це нормальна реакція на стрес і періодично треба давати негативним емоціям виходити назовні.

Якщо довго пригнічувати в собі негатив, то емоції рано чи пізно знайдуть вихід через різноманітні хвороби.

Плачте, лежачи в ліжку. А потім вставайте і продовжуйте жити. Сльози – це нормально. Немає нічого поганого в тому, щоб закритися в кабінеті посеред робочого дня і досхочу поревіти чи поїхати в ліс і покричати там, якщо вам це потрібно. Коли негативні емоції будуть прожиті, ви відчуєте себе набагато краще і станете продуктивнішими.

При цьому вона зазначає, що емоційний стан людини тісно пов’язаний з фізичним, а тому придушення негативу, на кшталт агресії, смутку, розпачу та роздратування, обернеться тим, що він знайде вихід у вигляді хвороб.

Якщо зараз немає можливості відійти від виконання зобов’язань, то необхідно виконати їх і потім обов’язково винагородити себе за це. Ця винагорода може бути у вигляді вільного дня або кількох годин на тиждень, які ви витрачатимете лише на себе.

Єдиним винятком є стан депресії, з якої знайти вихід самостійно неможливо. Таким чином, якщо ви спробували покращити свій настрій, але стало лише гірше, варто звертатися до фахівців.