***Проблеми зі сном і постійна напруга: скарги і шляхи вирішення***

 Люди все частіше скаржаться на відчуття самотності, погіршення сну, уваги та знесилення. Життя у стресі та брак часу на відновлення призводить до погіршення самопочуття. Як запобігти вигоранню та повернути собі ресурси.

  На початку війни головною проблемою була паніка та неготовність до викликів війни. Сьогодні вже якихось серйозних панічних настроїв немає, ми поступово адаптувалися, де це було можливо.

 Зараз ми перейшли в іншу стадію. Люди все частіше скаржаться на вигорання, стомленість і подекуди роздратованість. Вони намагаються знаходити рішення не лише буденних складних запитів, а ще й переживають за близьких, які на фронті.

 Якщо на початку війни можна було почути, що люди активізувалися, було багато адреналіну, то тепер відчувається потреба у додаткових ресурсах.
 Як проявляється вигорання?

  Дуже часто порушується сон. Люди не можуть розслабитися після навантаженого дня. Через це прокидаються вже роздратованими, бо просто не змогли як слід відпочити та відновитися.

 Нерідко скаржаться на погіршення пам’яті. Часто через те, що люди намагаються одночасно бути залученими у багатьох сферах. За такого режиму нашому мозку складно опрацьовувати задачі.

 У цьому випадку важливо не заганяти себе у ще більший стрес. Не пам’ятати абсолютно все — це нормально, тим більше коли живемо у напруженні. Одним зі звичайних помічників має бути звичка не тільки занотовувати важливі завдання, але й не забувати про себе та свої можливості; чим більше навантаження, тим частіше можна спостерігати складність запам’ятовування.
  Найбільше людей турбує самотність. Але це не завжди говорить про те, що людину ніхто не оточує. Це, мабуть, більше про внутрішній стан? Чому, на вашу думку, так багато людей відчувають себе одинокими?
  Можна говорити про самотність з точки зору стресу. Наша психічна система нерідко реагує на стрес схильністю ізолюватися.
Замкнутися у собі — природно. Але дуже часто люди знаходяться в замкненому стані й не можуть з нього вийти. Ми впадаємо в емоційні стани (наприклад, починаємо плакати) або інстинктивні (постійно кудись біжимо й так далі).

 Хоч це і ситуативні реакції, але якщо вони затягуються на довгий час, то відчуття самотності та безпорадності посилюються. Саме тут ми вже можемо говорити про важливість пошуку виходів, залучення додаткових ресурсів, заходів підтримки та відновлення, акцентуючи обов’язкову увагу на доланні.
 Після початку повномасштабної люди вона стали відчувати провину перед військовими, що самі не можуть воювати. Тому і навантажують себе на 200%, і як результат — мають усі ознаки вигорання та небажання спілкуватися. Тут порушується основний закон здоров’я. Коли ми витрачаємо енергію, ми мусимо її чимось поповнити. Якщо цього не робимо, то працюємо на виснаження. Руйнується не тільки ментальне здоров’я, але й фізичне, адже вони взаємопов’язані.

 Є як мінімум шість каналів, через які ми повертаємо собі ресурси. Як людям виходити з цього стану? Давати собі відпочинок чи йти до спеціаліста?
 Взагалі наша психічна система влаштована так, що ми самостійно можемо дати собі раду, якщо вчасно потурбуємося. Не варто спиратися лише на спеціалістів.
 Якщо вже не справляємось, не можемо керувати своїми емоціями, відчуваємо безпорадність, тоді справді бажано звернутися.
 Звичайно, краще запобігти цьому. Ізраїльський професор, фахівець з ментального здоров’я, засновник Ізраїльського центру попередження стресу Мулі Лахад, після багаторічного дослідження способів долаючої поведінки людей у стресових ситуаціях, створив модель «Міст, що з’єднує», який включає шість способів відновлення, шість ресурсних каналів.
  **Перший канал — це віра.** Віра у свої сили та можливості, філософію життя, цінності.

 **Другий канал — це емоції.** Наприклад, відвідування театру чи перегляд фільму. Проявлення почуттів, емоцій, переживань через танок, малювання і так далі.
 **Третій — соціальна активність**, спілкування з друзями, підтримка родини.
 **Четвертий — уява**. Він дуже популярний, особливо, під час реабілітації військових. Можна щось уявляти під час малювання, гри, читання книжки чи якогось іншого заняття. Тут може бути рукоділля, гончарство.
 **П’ятий канал — когнітивний**. Це схильність людей аналізувати, планувати. Вони структурують те, що відбувається, і через мислиннєву діяльність шукають виходи.

 **Шостий — це тіло.** Ми займаємося спортом, рухаємося, фізична активність. Наприклад, прибирання у квартирі теж можна вважати за мініспорт.
 Найчастіше люди використовують два або три канали та через них допомагають собі відновлюватися. Коли виникає стресова ситуація, життя людей часто змінюється. Тому важливо запитати себе, а що давало мені задоволення раніше? Що допомагало мені справлятися? І, що не менш важливо, — не відмовлятися від приємних дрібниць.

  Іноді люди не дозволяють собі отримувати задоволення, бо відчувають провину за це. Як тоді діяти? Але ми повинні мати ресурси. Наприклад, коли чоловік телефонує з фронту, ви маєте не плакати, а підтримати його. Або коли він приїжджає на ротацію, то добре було б дати йому позитивні емоції. А якщо ви виснажені на 200 відсотків зі 100, ви просто не зможете цього зробити.
 Незначні речі можуть покращити наш стан, але ми часто їх ігноруємо. Наприклад, пропускаємо філіжанку кави, бо немає часу. Заміняємо спілкування з дитиною на те, щоб погортати стрічку новин. Відмовляємося від зустрічей з друзями, бо не до цього, стільки ж подій відбуваються довкола.
 Саме ці дрібниці потім і складають нашу систему задоволення. Не можна зневажати відчуттям комфорту, якщо ми маємо на це можливість.
 Опитування показало, що люди після 35 років все менше готові звертатися до психологів. Чому?

 Тому, що раніше у нас не було культури психічного здоров’я. Це стосується загалом людей старшого покоління. Раніше на проблеми психічного здоров’я дуже часто можна було почути фрази: «Зберись ганчірка», «Що ти собі дозволяєш», «Слабак» і так далі. Поняття «депресія» асоціювалося одразу з психіатричними лікарнями. Не було поваги до того, що людина просто може відчувати себе зле.

 Як допомогти таким людям? Чи може донька або син змусити батьків сходити до психолога? Чи якщо людина не захоче отримати допомогу, то нічого не допоможе? Дуже важко допомогти людині, якщо вона цього сама не хоче. Вона вважає, що у неї все добре, і їй це не потрібно. Немає мотивації.
Потрібно розуміти важливість психічного здоров’я, поширювати знання, загальну культуру обізнаності та уваги до здоров’я не тільки фізичного, а й психічного. І, можливо, тоді звернення будуть вже точно мотивованими, оскільки **турбота про себе в  наших руках.**