***Як витягнути себе з емоційної прірви, коли вже нічого не хочеться:***

***поради психолога***

**На фоні війни все більше українців впадають в апатію і депресію, відчувають розпач і емоційну прірву. Дуже небезпечно ігнорувати такі стани. Чим більше людина зволікає із розв'язанням проблеми, тим важче потім із цим боротися**

**Як витягнути себе з емоційної прірви**

Пильнуймо свій стан. Особливо важливо бути уважним до себе, коли нічого не хочеться, нічого не радує. Необхідно блокувати можливість поглинутися такими переживаннями.

Деякі дослідження свідчать про те, що**кожна 6-та людина може мати депресивний розлад**протягом певного етапу свого життя.

Звісно, це не вирок, але краще попередити цей стан і вчасно себе підтримати.

**Коли треба почати хвилюватися через свій стан**

* ви маєте пригнічений настрій
* вас атакують роздуми щодо себе, інших, ситуацій в минулому, теперішньому чи майбутньому
* бачення себе стало негативним
* ваша підтримка себе зменшується і набуває режиму «автопілот»
* поступово втрачаєте відчуття досягнення й задоволення
* відчуття безнадії і що нічого не змінюється - зростає

*Люди часто самі заганяють себе у «пекельне коло»*

**Як вийти із цього стану**

**Фільтруйте те, що у вас у голові**. Корисне - беріть на реалізацію, шкідливе - ігноруйте, не беріть на віру.

**Пильнуйте зниження активност**і. Бо стан «нічого не хочу», «нічого не радує» - це підступна штука.

**Потрібно:**

* планувати день або період на більшу перспективу
* серед пунктів плану мають бути ваші ресурсні активності (це дії для вас і про вас, навіть, якщо вони на 5-10 хвилин)
* намагайтеся зводити до мінімуму свої некорисні звички (зливатись у телефон, постійно переглядати серіали) і поступово формуйте нові

Підживлюйте свою спроможність почати діяти за такою схемою - **візьміть блокнот і ручку та запишіть:**

* моя мета
* чому моя мета важлива
* з яких маленьких кроків складається ваша мета
* найменший та найпростіший крок
* дата і час першого кроку
* нагадайте собі про персональну відповідальність за власне життя