

**Психологічна підтримка в умовах війни**

Психологічний стан та психічне здоров’я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Психологи сформулювали корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах.

**Як боротися з перевтомою**

В умовах військових дій наше тіло працює на максимальній потужності. Гормони стресу, задача яких мобілізувати тіло в критичній ситуації, також мають свій “термін придатності”. Ви можете спостерігати сильні коливання настрою від тривоги, злості, приливу оптимізму до повного спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. З кожним із них можна і треба працювати.

**Основні ознаки перевтоми:**

* відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції
* неуважність та погіршення концентрації
* погіршення пам’яті
* уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення
* зниження цікавості до роботи
* підвищена дратівливість
* нервозність
* порушення сну
* перманентна сонливість
* підвищення тиску та частоти пульсу
* головний біль
* зниження апетиту
* емоційна спустошеність

**Методи боротьби з перевтомою:**

* Повноцінний сон, який, за даними Міністерства охорони здоров’я, має складати для дорослих – не менше 7 год на добу, для дітей та підлітків – 8-10 годин.
* Обмеження інформаційного шуму. Відмовтесь від постійного оновлення стрічки новин, читайте їх за графіком, наприклад, по 15 хвилин вранці, в обід та ввечері. Довіряйте тільки [**перевіреним джерелам інформації**](https://dovidka.info/zvyazok-ta-poshuk-informatsiyi-v-nadzvychajnyh-sytuatsiyah/).
* Регулярне харчування.
* Регулярне фізичне навантаження. Будь–яка регулярна фізична активність, навіть ходьба на місці чи розтяжка, додасть вам бадьорості. Прогулянка на свіжому повітрі буде кращою за тренування в приміщенні.
* Наскільки це можливо, підтримуйте звичну рутину, звички, слідкуйте за особистою гігієною.
* Зміна діяльності. Намагайтеся раціонально розподіляти час роботи й відпочинку, фізичну й розумову працю.
* Визначення пріоритетів. Усвідомте, що ніхто не в змозі зробити все, то ж визначте 3–5 головних задач для себе не день і дозвольте собі не робити нічого додатково.
* Доброзичливі взаємини з людьми, які є поруч: сім’я, робочий колектив, волонтерська спільнота чи військові побратими. Зберігайте зв’язок, регулярно дзвоніть або пишіть своїм родичам та близьким.
* Фізичний контакт. Подихайте разом, потримайте одне одного за руку. Обніміться з близькими.
* Оптимізм та почуття гумору. Жартуйте, гумор завжди підтримує, навіть за жорстких життєвих обставин.
* Пам’ятайте, що залишатися живим і здоровим – це вже багато.
* Не призначайте дат кінця війни. Ми всі хочемо закінчення, але якщо ваші прогнози не справдяться – вам буде дуже складно емоційно, і ви будете почувати безвихідь. То ж налаштуйтесь “грати в довгу”.
* Згадайте, що є для вас дорогим та важливим, пригадайте, у чому сенс вашого життя. Будуйте плани на майбутнє, визначайте, що найбільш важливе для себе ви зробите, коли настане мир.
* Професійна допомога. Зверніться за підтримкою до психологів . Якщо у вас відсутня можливість звернутись до професіонала – попросіть про допомогу своїх родичів та близьких.