**Як боротись з апатією**

Гострі приступи паніки та тривоги зазвичай зміняються почуттям апатії.

***У перші дні війни всі відчували страх за власне життя та життя рідних, а декого охоплювала паніка. Але війна триває уже вісім місяців, і на зміну гострому страху приходять апатія та депресивний стан, який знесилює нас.*** Такі періоди можуть бути не тривалими, але вони також потребують пропрацювання. Важливо пам’ятати, що апатія – закономірний “хімічний” відкат після сплеску гормонів стресу.

***Для того щоб зберегти свій внутрішній ресурс, слід намагатися боротися з прочуттям апатії.***

**Методи подолання апатії:**

* Дійте: виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати.
* Дотримуйтесь щоденної рутини: регулярне харчування, гігієна, розминка.
* Пам’ятайте про гігієну сну: засинати та прокидатися треба в один час, не користуватися гаджетами перед сном, не їсти за 2 години до сну.
* Робіть щось руками: прибирайте, готуйте їжу, саджайте квіти тощо.
* Плануйте свої задачі, навіть якщо їх небагато, і намагайтесь їх виконувати.
* Мінімізуйте перегляд новин: встановіть час для перегляду новин та дотримуйтеся його.
* Турбуйтеся про рідних та близьких, підтримуйте один одного.
* Не забувайте про хобі або заняття для душі.

Отже, щоб позбутися апатії та депресії, слід щодня задоволь­няти три сфери життя: соціальну, фізичну та когнітивну. Це забез­печується спілкуванням з близь­кими людьми, фізичною актив­ністю, навчанням, хобі тощо. В жодному разі не дозволяйте собі весь день лежати в ліжку та за­нурюватися у власні думки. Дія, рух та допомога іншим – кращі ліки від апатії та розчарування.

Якщо ви відчу­ваєте, що не справляєтеся, – не зволікайте, звертайтеся за допомогою до психологів. Бережіть себе та свій психічний стан!

 