​​Синдром втоми від війни

3 прості та ефективні інструменти для подолання хронічного синдрому втоми від війни

Є різні стадії  виникнення стресу під час війни. Австрійський військовий нейропсихолог Томас Вебер стверджує, що українці вже пережили перші дві стадії: сильного переляку та стадію страху смерті. Мільйони українців зараз страждають від хронічного синдрому втоми від війни.

🔸Синдром втоми від війни - стан нервової системи, який переважно настає після третьої доби воєнних дій. Нервова система не може нормально функціонувати через сильні емоційні реакції та відсутність звичайної рутини.

🔸Симптоми:  важкість дихання, головний та м'язовий біль, який не вдається зняти знеболювальними. Люди знаходяться в стані постійної втоми та виснаженості.  Це зовсім не те, що депресія чи вигорання.

🔸Найбільше від цього синдрому страждають мирні люди, які знаходяться в бомбосховищах, підвалах, на станціях метро або ізольовані у своєму домі. Ті, хто зараз, не можуть покинути місце свого перебування, виїхати або долучитись до активної волонтерської діяльності, які через бомбардування змушені переживати досвід війни в замкнутому просторі.

➡️Як бути людям, які постійно знаходяться в підвалах та відрізані від світу через постійні обстріли та бомбардування? Три прості та ефективні інструменти

1️⃣Глибоке та повільне дихання. Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим, аніж вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо. Мінімум 3 хвилини.

2️⃣Пити воду маленькими ковтками, аби активувати рефлекс ковтання. Це дуже важливий рефлекс, пов'язаний з нормалізацією роботи блукаючого нерва. Між ковтками робимо глибокий вдих та видих. Мінімум 25 ковтків води. Стараємось затримувати воду в роті. Якщо нема води, особливо дітям, рекомендовано смоктати великий палець замість води.

3️⃣“Африканські танці”. Встаємо, згадуємо картинки з документальних фільмів про африканські племена, які танцюють навколо вогнища та почергово вдавлюємо ноги в землю, згинаючи в коліні. Це не має бути красиво. Можна навіть не підіймати стопи, а просто переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу. Мінімум 1 хвилину.

🔸Зробіть ці три вправи вашими новими ритуалами, хай це буде тим режимом, який зараз доступний вам в сховищі. Ці практики варто повторювати перед сном та після пробудження, вони приносять заспокоєння.

🔸Томас Вебер радить замінити звичне питання “як ви себе почуваєте?” на більш конкретні: де ви знаходитись? що навколо вас? що ви бачите? хто з вами? чи знаєте ви тих, хто навколо вас?  чи можете ви дихати? коли ви востаннє спали/їли/пили?

Бережіть себе та свої сили, вони потрібні для боротьби 🇺🇦