



ЯК БОРОТИСЯ З ПЕРЕВТОМОЮ

Психологічна підтримка в умовах війни

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.

Основні ознаки перевтоми:

- відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції неухважність 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.
- 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 у 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 на 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.
- 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 налаштуйтеся «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 професійних психологів чи своїх родичів та близьких.

Джерело: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/#fatigue>