Хронічний стрес: як відновитись та вистояти під час війни? (поради психолога, відео

0

Висока активація організму (стан постійної готовності) та гормональні впливи під час хронічного стресу призводять до зниження імунітету, а також до фізичного та психологічного виснаження.

Як показують дослідження, допомогти зберегти фізичне та ментальне здоров'я у часи війни нам можуть навички психологічного відновлення. Нам усім варто сьогодні подбати про розвиток **психологічної стійкості** або, як ще кажуть, **резилієнтності**.

Бути стійким – це насправді вибір. Адже кожному з нас вирішувати як думати, в який спосіб проживати емоції, що робити протягом дня, як будувати стосунки та чи жити відповідно до тих цінностей, які справді для нас важливі.

Психологічну стійкість (резилієнтність) психологи метафорично порівнюють з м'ячем, який відстрибує від підлоги, коли його кидають. Цей м'яч не розбивається, а відстрибує. Так само й резилієнтність – здатність гнучко витримувати стресові чинники, долати перешкоди та вирішувати проблеми.

Навички, які варто розвивати, щоб бути більш психологічно стійкими:

Плекання корисних думок

Наведу такий приклад. Зранку дощ. Одна людина встає і підходить до вікна, в неї виникає думка: «Як жахливо, яка жахлива погода, цей дощ зіпсував мені настрій», а інша людина на цей дощ реагує інакше: «Дощ! От є гарний привід вигуляти свої гумові черевики, плащ та парасольку». Ситуація одна, а реакції – різні. Тобто на кожну ситуацію 10 людей реагуватимуть абсолютно по-різному. І от саме наша реакція має значення, позаяк саме ми наділяємо ситуацію певним значенням (негативним, позитивним, корисним, некорисним). Тож варто над цим задуматись. І це справді наш вибір: чи дозволяти певним думкам гніздитись у нашій голові, чи ні.

Варто будувати добрі стосунки з думками. Адже саме думки ведуть до проживання відповідних емоцій. Сумні думки – сумні емоції. Тож зараз, під час війни важливо дбати про те, щоби думки були корисними та конструктивними.

Найчастіше до негативного мислення нас спонукають когнітивні фільтри (викривлення): катастрофізація – деякі люди схильні надмірно катастрофізувати наслідки певних подій – якась одна подія розглядається ними, як фільм-катастрофа. У нас в голові може статися багато катастроф, а от в реальному житті вони можуть так і не відбутись.

Резилієнтні дії (наші активності)

Це поведінка та звичні активності у часи війни, які дають нам силу та стійкість. Плануймо день, робімо корисні та важливі справи, а не зависаймо увесь день в соціальних мережах, телефоні чи порожніх балачках. Варто обмежити шкідливі активності та звички, які забирають увесь день. Допомагає у цьому чітке планування, встановлення обмежень на ті активності, які хочеться зменшити (наприклад, перегляд соціальних мереж, які поглинають багато часу; порожні балачки телефоном). Натомість більше часу приділяти тим справам, які є важливими та корисними.

Реалізація цінностей

Це про те, як ми хочемо жити та якими бути. Про наш життєвий компас.

З однієї сторони може здаватись, що цінності – це щось нечітке, загальне, те, що важко відчути. Але це лише на перший погляд. Поміркуймо. Що для вас у житті є найважливішим? Якими б ви хотіли бути та від чого ні за що не відмовилися б? Бути у любові? У турботі? Бути здоровими? Які цінності найважливіші для вас? Варто над цим поміркувати.

А тепер подумайте, що ви зробили сьогодні, вчора чи минулого тижня для реалізації кожної з цих цінностей? Скільки часу і що саме зробили для того, щоби бути у любові, у турботі, бути здоровими? Іноді ми вважаємо, що здоров’я найважливіше для нас, але якщо уважно проаналізувати спосіб життя, то з’ясується, що для реалізації цінності здоров’я ми, наприклад, лише чистимо зуби. Бо на інше не

вистачає часу. Тоді виникає запитання чи реалізовуємо ми цю цінність і, чи справді живемо так, як хотіли б? Важливо аби наші найважливіші цінності реалізовувались у різних сферах нашого життя. Адже якщо для нас цінна любов, то важливо бути у любові вдома, у сім'ї, на роботі, у стосунках з друзями та з самим собою. І тоді ми справді житимемо своє життя.

Турбота про себе

Це надзвичайно важлива складова психологічної стійкості. Це наші позитивні ресурсні активності, які покращують настрій, приносять задоволення та позитивні емоції. Хтось любить читати, хтось слухати музику, ходити в кінотеатр, зустрічатись з друзями, гуляти в парку, бути на природі, займатись творчістю, спортом, приготувати щось смачне… Ці позитивні активності допомагають нам відпочити та відновитись. І це особливо актуально під час війни.

Важливо подумати, визначити ці активності та включати їх до свого графік. Багато хто зараз не дозволяє собі відпочивати, вважаючи, що під час війни – це неприпустимо. За цим може стояти почуття провини, на що варто звернути увагу і за потреби звернутись до фахівця, пропрацювавши цю проблему. Інакше – існує високий ризик виснажитись і вигоріти.

Минулого разу **ми з вами говорили** про техніки стабілізації (про фізичне, сенсорне та інтелектуальне заземлення). Сьогодні поговоримо ще й про сенсорні ресурси, які допомагають нам мати гарний настрій та емоції.

Для цього можна застосувати техніку «Долонька». Щоб візуально зобразити ті ресурсні емоції, які ми можемо почерпнути через кожен орган чуттів, потрібно намалювати свою долоньку (обвести її на аркуші паперу). На кожному пальчику написати наші відчуття. Мізинчик – смак, безіменний – нюх, середній – зір, вказівний – слух, великий палець – тактильні відчуття. Коли ви намалюєте свою долоньку, то на кожному пальчику, який умовно на малюнку відповідає за певні органи чуттів, напишіть що саме ви любите смакувати (кава, чай, улюблена страва тощо), які запахи вам подобаються (парфуми, ефірні олії, спеції: кориця, запах моря, квітів), на що вам подобається дивитись (природа, море, це може бути якесь місце в уяві з нашої пам'яті…), що ви любите слухати (музику: улюблена група, спів пташок, звуки моря…), те, чого ви любите торкатись (гладити котика, відчувати воду долонями чи приймати душ).

Ця техніка допомагає не лише стабілізувати наш стан, а й наповнитись ресурсними емоціями. Важливо побути якомога довше в кожній емоції за допомогою відчуття. Цю долоньку можна розмістити на холодильнику або десь в кімнаті, щоби вона нагадувала нам про ті сенсорні ресурси, які допомагатимуть нам отримувати позитивні емоції. Бажано щодня з цієї долоньки щось робити для себе.

Стосунки з іншими

Це колективна стійкість. Наші стосунки з друзями, колегами, родичами, знайомими. Ті люди, до яких ми можемо звернутись за підтримкою, а також ті, кому ми можемо допомогти. Тож важливо дбати про добрі стосунки, бо це теж складова нашої психологічної стійкості.

Пам’ятаймо: бути стійким або резилієнтним – це наш вибір: вибір мислити резилієнтно, вибір бути активним (мати корисні активності), турбуватись про себе, вибір плекати добрі стосунки. Тож робімо вибір і діємо так, щоби зміцнювати нашу стресостійкість.