**Як уникнути втоми та почуватися краще в умовах воєнного часу?**

*(поради від психолога Світлани Ройз)*

В умовах війни треба особливо дбайливо ставитись до свого психологічного стану. Скористайтеся трьома порадами на кожен день:

1. **Згадка про мирний день**

Перше, що нам потрібно для того, аби не "вигоріти"  –  це згадка про мирний час, пісні, квіти, усе, що поєднує нас зі світом. Це все профілактика вигорання.

Переживання стресу має різні етапи. Перший етап – стан гострого стресу (адаптація, активізація) – під час якого ми не помічали втоми. Усі резерви були націлені на виживання. Коли людина перебуває у цьому стані, то не відчуває, що їй потрібно в туалет, спати або їсти. І самі тоді вона виснажується. Потрібно не допустити до цього, оскільки це впливатиме на психіку та на те, чи зможемо ми у такому стані надати допомогти іншим.

1. **Інформаційний детокс**

Психологи рекомендують не перенасичувати себе негативними новинами та не репостити кадри подій, на які неможливо дивитись без шкоди для свого психологічного здоров`я. Потрібно  відволікатися на позитивні моменти, при можливості підтримувати контакти зі старими друзями та знайомими та не забувати про ті речі, які можуть підняти настрій.

1. **Культивувати мрії про майбутнє**

Життя обов’язково продовжиться, а ми маємо задуматись, чим ми будемо займатись у першу чергу, коли закінчиться війна. У нас мають бути сили, щоб відбудувати Україну.

**Що робити, коли втомився**

За останній місяць ми пережили стільки емоцій, скільки часом не випадає за все життя. Настрої постійно змінюються.

Якщо ви подумали, що все пропало – вам стало страшно. Але потім звитяга воїнів підштовхнула до думки: я ними пишаюся, і ви пережили гордість. Потім з’явилася інформація про сили стримування, і ви запанікували: ядерна війна. Але потім побачили, як росіяни б’ються за дельфіна в ІКЕА, і подумки прокричали: боже, яке кончене.

У голові все пов’язано: думка провокує стан, який посилює думку, яка посилює стан і так далі. Слизькі думки «Все пропало», «Ми не встоїмо», «Що зі мною буде» добре липнуть до втомленої свідомості. Ви маєте розуміти, що свідомості необхідно багато енергії, аби подолати стан відчаю.

**І ось як ви можете собі допомогти:**

* Не сваріть себе, якщо раптом з’ясуєте, що сили закінчилися, а на кожну зіницю підвісили гирю, що на тіло навалилася токсична втома. Токсична, тому що: «Як я можу зараз відпочивати?».
* Треба відпочивати. Не вилежувати боки на дивані перед телевізором з їжею. Але спати та їсти – треба. Під гарячим душем постояти, якщо є змога – треба. З рідними поговорити – треба. Це вітамінки. Які підсилюють свідомість. За стійку бойову психіку слизьким думкам зачепитися складніше. Але за ослаблену – запросто.
* Розділяйте себе та думку: не я пропав (-ла), а я ДУМАЮ, що я пропав (-ла). Коли ви розумієте, що ви думаєте, з цим вже можна працювати, змінюючи спосіб мислення.
* Сон. Якщо ви колись були у відчаї ввечері, але потім засинали, вранці ситуація вже не здавалася такою страшною.

**Коли втомився бути сильним…**

Уявіть, якби всі навколо почали панікувати, всі та відразу. Важко уявити, тому що хтось завжди має бути сильним, спокійним, тверезим. Можливо, цей хтось – ви.

Багато з нас в дитинстві навчилися контейнерувати здатність витримувати різні види психічних проявів емоції батьків: злість, сум, сльози і т.д. Емоційно не включатися та зберігати спокій, засунути свої почуття якомога далі та дбати про дорослих, коли вони насправді мали б дбати про нас.

Ми виросли, але коли опиняємось в подібній ситуації з іншими людьми, наша психіка діє за вивченим сценарієм. “Моїм почуттям нема місця, коли іншим так погано” – ось що несвідомо знає кожна сильна та спокійна людина зараз. Ви можете помічати, як сльози накочуються, ком в горлі, але не виходять на зовні.

Зараз ви виконуєте роль контейнерів для інших: заспокоюєте паніку, утішаєте, підтримуєте, контролюєте процеси. І якби ви добре не тримались, у вас теж є свої межі.

**Як ви можете потурбуватися про себе?**

* *Знайдіть когось ще сильнішого.* Наприклад, друга, який до цього готовий. Або зверніться за психологічною підтримкою до професіоналів.
* *Домовтесь з партнером про легальну слабкість.*  У цей момент одна людина ділиться своїми почуттями, переживаннями, дозволяє всім почуття вийти назовні. Інший – слухає, без суджень приймає та підтримує першого. Потім можна помінятися ролями.
* Спочатку така практика може виявитися складною та незрозумілою, але з часом почуття будуть виходити назовні.

Коли вариш суп, додаєш інгредієнти, він повільно закипає, кришка починає торохкотіти. Думаєш “ще трішки й зменшу вогонь”, відвертаєшся на секунду, а все вже розтікається по плиті. Ось така метафора, що рано чи пізно, все, що утримується всередині, все одно вибухне.

Найспокійніша людина – найсильніша. Але не по своїй волі. Так склалось. Вивільняти свої почуття дуже складно, але хоча б пам'ятайте – вони там є. Спробуйте, по можливості, розділити їх з іншими та прожити.

