

Емоційні гойдалки

Війна вплинула на кожного з нас. Сьогодні під загрозою не тільки наше фізичне здоров'я, а й психологічне. Все частіше можна помітити, як оптимізм змінюється розпачем, радість – страхом, а піднесення – панікою.

ЕМОЦІЙНІ ГОЙДАЛКИ Є ПРИРОДНИМ СТАНОМ



Емоційні гойдалки – це не офіційний термін, але так називають раптові різкі зміни настрою, які складно контролювати. Цей стан в умовах війни є абсолютно природним та нормальним, але дуже ВИСНАЖЛИВИМ.

Ми відчуваємо емоційний підйом, коли накопичуємо певний ресурс або ж, коли потрібно швидко «взяти себе в руки». На жаль, сил вистачає ненадовго і ми починаємо відчувати негативний спад.

Важливо зрозуміти: допоки емоційні коливання не впливають на ритм вашого звичного життя, не порушують ваших планів, то така ситуація нормальна.

Але якщо ви не можете працювати ні фізично, ні психологічно, зникає мотивація та бажання, впадаєте в апатію або депресивні настрої то пора потурбуватись про власні психоемоційні потреби.

Емоційні гойдалки супроводжуються:

- Відчуттям постійної втоми
- Підвищеною дратівливістю
- Зниженням працездатності
- Погіршенням сну
- Станом «віджатого лимона».



Наш розум намагається знайти варіанти майбутнього у стресовій ситуації, щоб підготуватись, однак не може цього зробити.

СПОСОБИ ВРІВНОВАЖЕННЯ У МОМЕНТ ЕМОЦІЙНИХ ГОЙДАЛОК

Людина, що перебуває на цьому атракціоні власної психіки відчуває себе дуже некомфортно. То як можна собі допомогти в моменті:

1. Напишіть (краще на папері) 3 речі, про які вам приємно думати прямо зараз. Це і будуть ваші найсильніші ресурси у цей момент. Подумайте, що ви зробите для себе з цих речей сьогодні.
2. Плануйте свій день. План – це завжди про зниження тривожності. Виконуйте навіть найдрібніші завдання і не знецінюйте їх.
3. Включайте критичне мислення і читайте лише перевірену інформацію офіційних джерел. Припущення, чутки, прогнози різних «експертів» і гойдалок лише розхитують психіку.
4. Приведіть сон у норму (як би банально це не звучало). Нестача сну порушує циркадні ритми, людина стає розсіяною, дратівливою і пригніченою.
5. Фізична активність: займіться будь-яким спортом, прогулянкою, приберіть у шафі або ж помийте посуд. Це допомагає вивільнитись негативним думкам, оскільки мозок відпочиває від постійного опрацювання інформації.
6. Контролюйте час, який ви проводите за читанням чи переглядом новин.

Війна нас виснажує та втомлює. Нас буде розхитувати знову і знову. Але ми вчимось себе розуміти, допомагати та стабілізувати свій стан.