

## ЯК ПОБОРОТИ ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЗАНЕПОКОЄННЯ

**Страх, переживання та стрес — нормальна та зрозуміла реакція на бойові дії.**

Ми не можемо займатися тим, до чого ми звикли, і не знаємо, коли життя повернеться до «довоєнного». Невизначеність і неможливість контролювати та постійні переживання за своє життя крокують поруч із комендантським часом, оголошеннями порітряної тривоги, пошуком укриття, страхом за рідних і близьких.

Це все може призвести до розладів сну, проблем із концентрацією, депресивного та тривожного розладів, панічних атак.

Це нормально — почуватися не в тонусі, пам'ятайте про це. Ось поради як зменшити стрес та полегшити паніку:

— **Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати.** У час коли наші плани руйнуються і ми не можемо нічого спланувати, важливо залишатися при чомусь стабільному. Зробіть усе можливе, щоб підготуватися: складіть тривожну валізку, зробіть запаси їжі, технічної та питної води. Чіткі поради як діяти у разі надзвичайної ситуації ось тут: <https://dovidka.info/>

— **Тримайте руку на пульсі новин, але без одержимих перевірок.** Важливо розуміти яка ситуація в країні, щоб знати як поводитися і чого очікувати. Та намагайтеся не перевіряти новини щохвилини — це підвищить панічні настрої і відчуття страху за життя і здоров'я як власне, так і близьких.

— **Подбайте про поживні харчі тривалого зберігання.** Зробіть триденний продуктовий запас для дому. За потреби, їх можна взяти з собою в укриття. Бажано, щоб ці продукти не потребували багато води для приготування.

Правильне харчування позитивно впливає на ваше психічне здоров'я, адже від спожитої їжі залежить те, як працює наш мозок, як у ньому утворюються нейромедіатори, за допомогою яких нейрони «спілкуються» між собою, та як працює наша імунна система.

— **Намагайтеся дотримуватися режиму сну.** Поки людина спить, у неї відновлюється імунітет, здійснюється синтез гормонів (мелатонін виробляється вночі, а кортизол вранці) та виводяться токсини з організму. В тривожні часи воєнних дій і постійних загроз заснути може бути важко. Але не забувайте про таку ніби й тривіальну, проте важливу процедуру як сон.

— **Не забувайте рухатися.** Навіть якщо ви переховуєтеся в укритті, можна прогулюватися по периметру чи на одному місці, робити мінімальні фізичні вправи. Це допоможе впоратися зі стресом, тривогою та панічними настроями, адже під час фізичного навантаження виділяється ендорфін. Також фізична активність відволікає від нав'язливих негативних думок і допомагає зосередитися на будь-чому іншому.

— **Залишайтеся на зв'язку з близькими.** Неважливо як близько або далеко знаходяться ваші близькі та як часто ви з ними спілкуєтеся, намагайтеся підтримувати з ними зв'язок. Також якщо ви почуваетесь самотньо, не соромтеся зателефонувати сусідам і гуртуватися разом.

— **Допомагайте іншим.** Добрі справи, волонтерство та допомога іншим допоможе почуватися краще. Організуйте пункти видачі чаю для захисників, віддайте речі першої необхідності переселенцям з інших міст, підтримуйте українську армію фінансово, комунікуйте з іноземними друзями про перебіг ситуації в Україні та як вони можуть вплинути на свої уряди в інших країнах, аби підтримати Україну тощо.

Пам'ятайте, це нормально — відчувати занепокоєння і паніку, коли світ навколо вас нестабільний.