

## **Коли відчуваєшся нормально — це нормально чи навряд?**

Перше, що потрібно знати і розуміти: все що з нами наразі відбувається — це нормальна реакція на ненормальні події.

Військова агресія та бойові дії належать до стресорів, що виходять за рамки звичайного людського досвіду. А тому кожен з нас перебуває під впливом потужного стресу.

Виокремлюють три стадії стресу: тривога, опір та виснаження.

**Тривога.** Максимальна мобілізація адаптаційних ресурсів організму та швидке приведення людини в стан напруженої готовності: боротися або бігти від небезпеки.

**Опір.** Якщо стресогенний фактор дуже сильний або продовжує свою дію тривалий проміжок часу, знижуються фізіологічні процеси, ресурси витрачаються економніше. Організм готовий до тривалої боротьби за життя.

**Виснаження.** Обмінні процеси порушуються на фізіологічному рівні. Це призводить до зниження загальної опірності організму і його здатності до адаптації при несприятливих умовах. Це може спровокувати серйозні порушення функціонування організму.

Таким чином, якщо відчуваєтеся нормально, можна припустити, що вам вдалося відшукати баланс між витратами та відновленням власних ресурсів на стадії опору.

***Чи означає це, що на зміну цьому стану обов'язково прийде стадія виснаження і вас навряд? Зовсім ні!***

Виснаження наздожене лише в тому випадку, якщо матимуть місце фактори, що посилюють травматичний стрес. Серед них: пасивність у поведінці: цілковита неспроможність/неможливість хоч якось протидіяти ситуації, фізична перевтома, відсутність підтримки.

А якщо це не стадія опору?

Реакція на стрес визначається рівнем нашої стресостійкості. Саме вона забезпечує пристосування людини до екстремальних умов і дозволяє вирішувати поставлені завдання. Підвищену стресостійкість забезпечують як фізіологічні особливості (тип нервової системи, гормональний стан), так і деякі особистісні риси (рівень суб'єктивного контролю, особистісної тривожності тощо).

Гострота та інтенсивність реакції на стрес зумовлюється індивідуальними характеристиками, адаптивними здібностями та персональною вразливістю. Коли рівня стресостійкості недостатньо для забезпечення цілісності психічних процесів, можуть увімкнутись допоміжні механізми самозбереження.

Один з них — відстрочення реакції на психічну травму — дисоціація. Зміст механізму полягає у тому, що людина втрачає здатність сприймати цілісну картину подій. Травматичний досвід фрагментується, а спогади, роздуми щодо травматичного переживання стають обмеженими.

З одного боку, це дозволяє людині діяти, ігноруючи психотравматичний вплив. З іншого — стає основою для розвитку таких симптомів, як нав'язливі спогади, жахливі сновидіння та флешбек-ефекти.

Якщо ви помічаєте, що ваші спогади неповні та уривчасті або вас тривожать нав'язливі спогади, безсоння/жахливі сновидіння та флешбеки, варто приділити час своєму ментальному здоров'ю та звернутись за допомогою до фахівців задля попередження розвитку посттравматичних розладів.

За матеріалами психологині, Анни Андреевої

## **P.S.**

### **Самодіагностика: як зрозуміти, що до нервового зриву залишилось недовго**

Нервовий зрив — це гострий психічний стан, неадекватно посилена емоційна реакція на події. Під час війни емоцій накопичується надто багато, здебільшого негативних: тривога, злість, розгубленість, емоційне виснаження. Якщо намагатися постійно їх пригнічувати, може виникнути загострення, психічний розлад або кризовий психічний стан.

*На які ознаки у своїй поведінці або реакціях близьких варто звертати увагу?* У більшості ситуацій йдеться про емоції та реакції, з якими людина не може впоратися самостійно. Кожна із цих ознак може бути «дзвіночком» для звернення за допомогою.

**Неконтрольовані за силою емоційні реакції** — агресія, лють, плач, дратівливість; різкі безпричинні перепади настрою — від сміху до люті й навпаки. Емоції виникають неочікувано, спрямовуються на першого ліпшого, хто потрапив під руку, сила емоції явно перебільшена, порівняно із приводом, який її викликав. Зупинити емоції неможливо.

**Панічні реакції** — раптові надсильні напади тривожності. Страх стає настільки сильним, що виникають раптові труднощі з диханням, підвищується серцебиття, тиск, здається, що земля тікає з-під ніг.

**Пригніченість, апатія, збайдужілість, відчуття безсилля, безнадії.** Попри те, що людина розуміє, що зараз потрібна їй активність, допомога, сил вистачає лише на те, щоб лежати в ліжку й дивитися в одну точку. Будь-які інші, навіть найпростіші дії, вимагають надзвичайних зусиль.

**Безсоння або надмірна сонливість.** В обох випадках немає відчуття того, що ви відпочили й набралися сил. Це призводить до виснаження організму, а іноді до збоїв у пізнавальній діяльності.

**У голові весь час круяться нав'язливі думки.** Від них неможливо позбутися або переключитися на щось інше. Поширеною є переконання про те, що треба постійно перевіряти новини, «тримати руку на пульсі». Так, людина постійно «скролить» новинні канали. На решту об'єктивно важливих справ не залишається часу та сил.

**Неможливість зосередитися** на будь-чому, запам'ятати найпростіші речі. Постійне відчуття «туману в голові».

**Відсутність інтересу** до будь-чого, навіть до подій, які безпосередньо стосуються життя і безпеки самої людини.

**Зловживання** алкоголем або іншими психоактивними речовинами.

За матеріалами психотерапевтки Наталії Портницької