

Есе
 Автор – Курепін В.М.
**ВІЙНА В УКРАЇНІ: ЯК МОЖНА ПІДТРИМАТИ
 ТРИВОЖНИХ ЛЮДЕЙ**

Синдром фантомної тривоги

Для громадян України війна надзвичайно сильна травма, це хронічний стрес для кожного українця. Вибухи, сирени, військові на вулицях, зруйновані будинки, «їжі» та блок пости на вулицях населених пунктів, обмежувальні заходи, повідомлення про загиблих та поранених для цивільних громадян, це може бути жахом. Сил та настрою може не вистачати на постійній основі. Все це дуже впливає на нашу психіку. З того моменту, як ми стали отримувати різного роду повідомлення воєнного характеру, перші сирени повітряної тривоги, «бахи» та взриви, ввімкнулася наша «сирена внутрішньої тривоги» (вона може не вимикається довгий час), змушуючи дослухатися до кожного нового звуку та нервувати. Іноді, страшно навіть від тиші.

Проте, буває й таке, коли навколо тиша, а ти чуєш сирени. Що це і що при цьому робити? Психологи попереджають, що за таких обставин можлива поява синдрому фантомної сирени. *Це стан, коли чуєш звуки сирени навіть тоді, коли її насправді немає.* Війна є потужною травмою як для цивільних, так і для військових. За таких умов поява цього синдрому є цілком природною реакцією нашої психіки на хронічний стрес. *Таким чином організм відповідає на величезний стрес, спричинений безконтрольною ситуацією та невизначеністю майбутнього.*

Важливо пам'ятати, що поки стрес залишається хронічним, ми всі у пастці дереалізації (коли світ сприймається як віддалений та нереальний). Зараз усі ми знаходимося у стані хронічного стресу і все, що ви відчуваєте - нормально.

Головна задача – мінімізувати симптоми, щоб бути в ресурсі та мати змогу ухвалювати швидкі рішення та діяти ефективно. Не можна постійно перебувати у стані паніки, так наш організм довго не витримає. Наша психіка здатна адаптуватися до будь-яких обставин, проте для цього необхідно дати собі час і закрити базові потреби свого організму.

Що ми маємо робити?

Перше і найважливіше, що потрібно зробити те, що допоможе вам повернутися до реальності та «заземлитися»: зосередити свою увагу на маленьких діях, які допоможуть відчути реальність і світ навколо себе та зрозуміти, що звуку сирен немає:

Якщо поряд з вами є ваші близькі, поговоріть з ними про стрес, який переживаєте. Поверніться до стану «тут і зараз»: озирніться та перелічіть

предмети, які вас оточують, вголос називайте речі, які бачите, доторкніться до свого тіла, обійміть себе, важливо повернути себе через тіло до реальності. Вмийте обличчя холодною водою, якщо є можливість, подихайте свіжим повітрям. Такі дії допомагають нам повернутися в реальність через тіло.

Друге - закрийте свої базові потреби. У час постійного стресу та загрози життю це може бути складною задачею, але згадайте про потреби свого тіла: випийте води чи гарячого чаю, поїжте теплої їжі, спробуйте заснути. Не забувайте подбати про свій душевний стан - обійміть того, хто поряд з вами, подзвоніть по телефону близьким. Уповільнити рухи, реакцію, розмови, коли немає реальної загрози.

Не підживлюйте свою внутрішню тривогу із зовнішніх джерел - організуйте собі годину без новин і телефону, вимкніть новини хоча б на годину, попросивши заздалегідь близьких зателефонувати тільки у випадку тривоги.

Третій крок - підготуйте план дій у разі виникнення екстреної ситуації. Поговоріть зі своїми близькими, друзями, сусідами. Разом розробіть графік чергувань. Складіть чіткий план, хто що робитиме в разі екстрених ситуацій.

Покладіть найнеобхідніші речі в тих місцях, де їх буде легко знайти, підготуйте одяг. Підготуйте усе необхідне: покладіть тривожну валізку біля себе, а інші речі туди, де їх можна швидко і легко знайти у будь-якому випадку, підготуйте одяг, який одягнете у разі евакуації.

Напишіть покроковий план дій у випадку реального сигналу тривоги та під час екстреної ситуації, розподіліть обов'язки з близькими: хто перекриває газ, хто виносить речі, хто допомагає дітям та людям похилого віку тощо.

Завжди треба вірити в краще, а готуватися до гіршого, особливо під час війни. Краще одразу зрозуміти, які можуть бути погані сценарії розвитку, щоб підготуватися до них. Адже, якщо щось погане застане тебе неочікувано - почнеться паніка та дії можуть бути необдуманими.

Ми українці, ми всі сильні. Наша психіка впорається, якщо ми хоч трохи закриватимемо наші базові потреби й будемо мінімізувати симптоми. Не соромтеся та повертайтеся іноді до дій зі свого мирного життя. Перемога буде за нами!