

Як піклуватися про своє ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я під час воєнної кризи

Довгострокові заходи, пов'язані з Ковід 19 та нинішнім військовим конфліктом в Україні, вплинули на психічний стан багатьох із нас. Тривалий стрес може змусити нас почуватися виснаженими, сумними чи пригніченими. Нам може бракувати енергії у повсякденній діяльності. Однак у цей час особливо важливо дбати про своє психічне здоров'я. Ось кілька порад про те, як впоратися зі стресом та похмурими думками:

Спілкуйтеся

Обмін інформацією та спілкування допоможуть позбутися страхів та тривоги. Підтримуйте зв'язок зі своїми близькими, запитуйте їх про те, як вони сприймають ситуацію, та говоріть їм про свої побоювання. Ви зрозумієте, що ви не самотні.

Це не назавжди

Повторюйте це щодня. Теперішні часи складні та висувають до нас великі вимоги. Можливо, буде потрібно деякий час для покращення ситуації, але рано чи пізно це станеться. Зрештою, колись ця кризова ситуація стане для всіх нас далеким спогадом. Зараз головне - спокійно пережити це все і день за днем рухатися до завершення стресової ситуації, яке неминуче наступить. Віримо, що це буде найближчим часом.

Впливайте лише на те, що ви можете

Якщо ви відчуваєте, що вам необхідно допомогти людям з України, створіть реалістичний план (чи можу я зробити фінансовий внесок у збір коштів?, чи можу я стати волонтером?). Є речі, на які ви можете вплинути, але є й ті, на які не можете. Навіть незначна, на перший погляд, допомога може стати великим діянням для іншого!

Чекайте похмурих думок і не чиніть їм опір

Ми перебуваємо в кризовій ситуації, коли все здається гіршим, ніж є насправді. Це часто призводить до перепадів настрою. Ніхто не може уникнути похмурих думок, і цілком можливо, що ви можете діяти один одному на нерви або навіть відчувати агресію по відношенню до людей, які вас оточують. У вас може бути враження, що ви втратили всі сили. Але це абсолютно нормально. Якщо ви не боротиметеся з такими думками та приймете їх як природну реакцію на напружену ситуацію, вони зникнуть так само швидко, як і з'явилися. Не дозволяйте таким почуттям оволодіти вами.

Робіть частіше те, що приносить вам радість

Ви любите займатися спортом, гуляти, слухати музику чи просто лежати у ванні? Робіть те, що приносить вам задоволення частіше, ніж будь-коли. Приємні враження підвищать ваш настрій, і ви відпочинете від похмурих думок.

Не перевантажуйте себе, вибирайте

Стежите за поточними подіями в Україні протягом усього дня? Постійно читаєте нові та нові статті? Не перевантажуйте себе. Виберіть одне джерело інформації та приділяйте йому всього 20 хвилин свого часу щодня. Виберіть лише ту інформацію, яка є для вас новою. Читайте або слухайте те, що вас цікавить та розважає.

Не бійтеся звернутися за допомогою

Прийняти все та звернутися за допомогою - це проявлення впевненості у собі та мужності!

Не бійтеся це робити, якщо ви відчуваєте, що нічого іншого не допомагає.

На сайті Opatruj.se можна знайти багато корисної інформації.

