

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ПСИХОЛОГІЧНА ВТОМА ПІД
ЧАС ВІЙНИ: ЯК ВПОРАТИСЬ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинка,
будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Ось стани, які мають стати сигналами, що повідомляють про психологічну втому:

Тривожність

Це один із найпоширеніших симптомів. Організм переходить у режим «бий або біжи», людина постійно перебуває у паніці та турбується про майбутнє. У цьому стані складно приймати рішення, адже вас переслідує страх «а якщо».

Засмучення та виснаженість

Якщо відчуваєте апатію, бажання знизити соціальну активність, віддалитися від друзів та колег — це воно. Тут мова саме не про один вечір чи вихідний, коли хочеться нічого не робити та побути на самоті, а про довготривалий стан, який не минає «сам собою» за кілька днів.

Зниження емоційної стійкості

Нестача внутрішньої сили та впевненості приводить до того, що будь-які складнощі здаються майже непереборними. У такому стані людина ризикує не впоратися з робочим навантаженням. Проблеми на роботі або в житті сприймаються тільки як невдачі, а не як можливість для навчання чи зростання.

Фізичні прояви психологічної втоми:

відчуття втоми безпосередньо на рівні тіла;
проблеми зі сном;
часті хвороби або хворобливі стани, як-от біль у м'язах, головний біль, проблеми з травленням;
порушення харчування — емоційне переїдання або недоїдання.

Що робити:

1. Розставляйте пріоритети

Вірний супутник психологічної втоми — відчуття браку енергії. Вас просто «не вистачає» на всі справи, які ви звикли робити протягом дня: внутрішній моторчик сідає

раніше. У такому випадку варто розставити пріоритети й присвячувати свій найпродуктивніший час найважливішим завданням.

2. Знайдіть баланс між відпочинком та роботою

Щоб не втрачати концентрацію протягом дня, скористайтесь техніками керування часом. За їх правилами, ви заводите таймер на 25 хвилин і весь цей час працюєте над виконанням невеликого завдання або частини великого. При цьому не можна відволікатися — приміром, на позаробочі новини. Після цього маєте 5 хвилин на відпочинок: тепер можна відкрити соцмережі, зробити руханку, випити каву або прочитати кілька сторінок книги. Потім — знову 25-хвилинний спринт.

3. Спробуйте медитацію

4. Пам'ятайте про важливе

Варто регулярно собі нагадувати, заради чого ви повинні триматися, навіщо виконувати ті чи інші завдання.

Найкращий інструмент роботи із сенсами — папір та олівець (або текстовий редактор у телефоні). Проаналізуйте свої життєві пріоритети: які у вас цінності та цілі в особистому житті та кар'єрі, що ви маєте робити для їх досягнення. Складіть список та час від часу до нього звертайтеся.

5. Дотримуйтесь цифрової гігієни у соцмережах

Пам'ятайте, що найголовніші й насправді важливі новини ви не пропустите і без соцмереж.

6. Подбайте про тіло і сон

Розум і тіло безперервно пов'язані, тому не можна забувати про фізичне самопочуття.

Дбайте про сон:

- Виділяйте на нього 7-9 годин.
- Завчасно провітрити спальню.
- Забезпечте відносно низьку температуру повітря. Оптимальний показник — 16-18 градусів.
- Облаштуйте повну темряву для правильного вироблення мелатоніну.
- Мінімізуйте звуки — увімкніть на телефоні беззвучний режим. На жаль, є сповіщення, які зараз не можна ігнорувати, — сигнали повітряної тривоги. Встановіть спеціальний додаток, який голосно інформує про необхідність перейти в укриття навіть у режимі «Без звуку».
- Якщо навколо забагато шуму, використовуйте беруші — але тільки якщо немає ризиків пропустити повітряну тривогу.

7. Організуйте простір навколо

Безлад у кімнаті чи квартирі провокує викид кортизолу, гормону стресу. Через це ви почуваетесь ще більш роздратовано. Тому поставте собі за мету навести лад у своєму помешканні.

8. Надихайтесь музикою, відео, книгами

9. Залишайтеся на зв'язку

При виснаженні зазвичай немає ресурсів на спілкування. Втім ізоляція — не вихід. Людина — соціальне створіння, і на самоті ваше відчуття втоми здатне тільки поглиблюватися. Тому не припиняйте проводити час з сім'єю чи друзями.

10. Не соромтеся звернутися за допомогою

Якщо ви розумієте, що самотійно вирівняти емоційний стан не вдається, зверніться до психолога чи психотерапевта.