

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ПСИХОЕМОЦІЙНА ДОПОМОГА: ЯК ПІДТРИМАТИ ПОЗИТИВНИЙ НАСТРІЙ У СТАНІ «ОЧІКУВАННЯ»

Уже тривалий час більшість із нас має певні ознаки впливу подій воєнного часу на психоемоційний стан організму: тривожність, занепокоєння, пригнічення, емоційні «гойдалки» тощо. Тому нагадуємо, що [відчувати](#) страх – це нормальна реакція організму на небезпеку. Крім страху напередодні «символічних» дат, кожен може перебувати у стані «очікування».

Пропонуємо розібратися із власними емоційними станами, а саме як зберегти стійкість і позитивний настрій.

Настрій – це загальний емоційний стан, який виразно не спрямований на щось конкретне, але забарвлює на певний час діяльність і поведінку людини, характеризує її життєвий тонус (позитивний стан – бадьорість, піднесеність; негативний – пригніченість).

Настрій впливає на сприйняття дійсності та ефективність роботи. Зокрема, під час пригніченого настрою може знизитися потреба у самореалізації, зокрема у професійній діяльності, фізичній активності, спілкуванні, змінитися харчова поведінка тощо.

Щоб зменшити вплив страху, панічних приступів чи навіть постравматичного синдрому (ПТРС), варто намагатися [контролювати](#) психоемоційний стан.

Найперше потрібно зосередитися, проаналізувати ситуацію та виділити фактори, які ви можете змінити. Наприклад, щодня [виділяйте](#) 15-30 «антистресових» хвилин для підтримки власного ментального здоров'я.

У випадку, коли самотійно не можете допомогти собі або своїм близьким, зверніться до фахівця. Також для психоемоційної підтримки працює телеграм-канал «Подбай про себе», де можна залишити коментар та отримати кваліфіковану відповідь.

Головне, що ми маємо усвідомлювати, *в очікуванні – немає правильного переліку почуттів чи емоцій, які ми маємо переживати. Важливо – прислухатися до себе й довіряти собі, дозволяти відчувати тут і зараз.*

Як можна собі допомогти:

1. Фокусуйтеся на тому, що можете контролювати. Плануйте повсякденні справи та дотримуйтеся плану, приймайте маленькі рішення.
2. Зменшіть відстежування новин: у час, коли всі переймаються та обговорюють одну тему, вимикайте телевізор та обмежте користування соціальними мережами.
3. Зробіть свій внесок у хороші справи. Знайдіть спосіб допомогти тим, хто цього потребує. Якщо не маєте ресурсу для великої діяльності – сконцентруйтеся на своєму оточенні. Зробіть комплімент другу або принесіть каву для колеги. Це допоможе впоратися із негативом.
4. Підтримуйте зв'язок з людьми у вашій громаді чи родині. Під час значних криз підтримка людей, які проживають ту ж ситуацію, допоможе вам упоратися зі складнощами.
5. Дозвольте собі відчувати. Бути сумним, розчарованим – нормально. Якщо хочете плакати – поплачте. Не можна накопичувати негативні емоції, їхнє вивільнення дозволить почуватися ліпше.
6. Облаштуйте комфортне середовище. Оточіть себе приємними і зручними речами. Дивіться улюблені фільми, їжте смачну їжу чи майте цікаве хобі.
7. Зменшуйте напругу в тілі. Коли ми у стресі, наші м'язи зазвичай затиснені. Практикуйте дихальні вправи, медитацію на розслаблення.