



АПАТІЯ, ДЕПРЕСІЯ: ЩО ЦЕ ТАКЕ ТАЯК ВІДНОВИТИСЯ?

Гострий стрес високого рівня втомлює сам по собі. Втома приводить до вигорання, апатії та депресії. Ввечері провалюєтесь в сон, зранку прокидаєтесь вже втомленими.

В зонах, де продовжуються воєнні дії, люди виснажуються, втрачають пильність, перестають реагувати на небезпеку. Депресія та апатія стають нормальною реакцією на тривалі військові дії.

Між депресією та апатією є різниця.

Апатія — це стан, для якого характерні байдужість, відсутність інтересу до людей та подій. Затяжна апатія може перерости в депресію.

Депресія — це хвороба, яка потребує лікування.

Якщо ви знаходитесь у стані апатії, варто підтримувати тіло на фізичному рівні, щоб воно відпочивало. Для цього забезпечуємо базові потреби:

▫ Харчування, пиття

▫ Прогулянки на свіжому повітрі (за можливості)

▫ Відпочинок та сон

‡ Окремо потрібно виділити відчуття емоційного болю, суму, відчаю, горювання — це емоційний рівень. На цьому рівні бажано слідувати за емоціями та проживати їх.

Люди помилково думають, що сильна особистість завжди має енергію та гарний настрій. Та щоб бути сильними, потрібно іноді бути слабким. Не соромтеся бути вразливими, давайте собі час на відпочинок.

Як відновлювати психічні ресурси?

Існує така формула: дії — люди — місця.

1. Дії, щоб почувати себе добре.

Подумайте що ви можете зробити зараз, щоб покращити свій фізичний стан. Якщо вам подобається готувати, приготуйте щось смачненьке. Не маєте сили приготувати всю страву? Виконайте маленьку частину цього завдання: наріжте картопельку або помийте овочі. Можливо після цього ви відчуєте сили зробити щось ще. Любите слухати музику?

Увімкніть улюблений трек, відчуйте ритм. І може навіть вам захочеться трішки порухатись.

2. Люди, поруч з якими ви відчуваєте себе добре.

Підтримка важливих стосунків — це те, що допомагає нам вистояти та сповнює життя світлими моментами. Зателефонуйте рідним, проведіть вечір в колі друзів. Навіть перегляд фільму з улюбленими акторами може допомогти вам відновитися.

3. Місця, де ви відчуваєте себе добре.

Парк, дім, кафе, затишна вуличка. Це можуть бути реальні місця, які ви можете відвідати, так і візуалізація цих місць у вашій уяві.