

Боюсь ядерного удару. Що робити?

Відчувати страх і тривогу через можливу загрозу життю - нормально й природно. До цих почуттів додаються невизначеність і беспорядність. Адже ніхто не може гарантувати, коли, куди й чи справді відбудеться ядерна атака. Якщо визнати, що не можемо на щось вплинути, то тривога тільки посилюється. Тому в цей час важливо подбати про себе. Які варіанти самодопомоги підходять саме вам, читайте далі.

Якщо тривога накриває раптово

Практикуйте дихальні техніки. Займіть зручне положення в місці, де ніхто вас не турбуватиме. Заплющте очі та намагайтеся зосередитися на диханні. Корисною буде техніка за прямокутником: вдих на три рахунки й видих — на шість. Ви навіть можете уявляти перед собою цю фігуру. Пам'ятайте, дихання — це перше, що ви можете контролювати в безконтрольній ситуації.

Спробуйте техніку стабілізації за сенсорними відчуттями. Давайте собі завдання. Знайдіть поглядом п'ять предметів синього кольору. Доторкніться до чотирьох речей, які мають різну текстуру. Назвіть три звуки, які чуєте прямо зараз. Якщо поруч є парфуми або кава, понюхайте їх. Або спробуйте уявити запах, який вас заспокоює. З'їжте щось яскраве на смак, наприклад цукерку. Це допоможе перемкнути увагу.

Змініть діяльність. Подивіться фільм, позаймайтеся спортом або помалюйте. Зробіть щось приємне для себе тут і зараз. Але не придушуйте в собі емоцію. Ви маєте чітко розуміти її, але обирайте при цьому не тонути в ній, а зайнятися чимось корисним та ефективним.

Якщо тривога виникає час від часу

Приберіть тригер. Зазвичай це джерела інформації, звідки черпаєте новини, та обговорення потенційної небезпеки. Виділіть 1—2 достовірні джерела. Усе інше приберіть зі свого інфопростору.

Знаходьте те, на що можете вплинути. Це антидот до безсилля. Ви не можете вплинути на рішення росії та ймовірність застосування ядерної зброї. Проте можете зараз потурбуватися про себе та родину. Приготувати теплий чай або вечерю, обійняти дитину, вигуляти собаку тощо.

Дотримуйте корисних звичок: збалансований раціон, регулярна фізична активність і сон. Також корисно буде повністю відмовитися від алкоголю та менше вживати кофеїновмісні напої.

Учіться відстежувати емоції. У цьому може допомогти щоденник самопостережень. На аркуші паперу зробіть чотири колонки з назвами: «Думки, які виникли про ситуацію», «Яку емоцію відчуваю?», «Що мені хочеться зробити?», «Що я вже зробив для цього?».

Уявіть, що прочитали новину про ядерну небезпеку. У думках — паніка та розгубленість. Емоція — тривога та страх. Вам хочеться бігти в магазин та аптеку, щоб купувати все, що потрапляє під руку. Але що ви вже зробили? Можливо, у вас уже зібрана тривожна валізка. Тож бігти зараз за продуктами — імпульсивна думка.

Отже, тривога не така страшна, якщо знати, як із нею боротися. Керуйтеся нашими порадами й діліться з оточенням!

