

АНТОНІНА МІТЛОШ

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ:
ВІДНОВИТИСЬ ТА ВИСТОЯТИ

Про авторку:

Антоніна Мітлош – кандидатка психологічних наук, КПТ-консультантка, доцентка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

Видання адресоване широкому колу читачів. Книга містить інформацію про найбільш поширені запити людей до психологів з початку військового вторгнення в Україну. Читачі мають змогу дізнатись про те, що з ними відбувається, і познайомитися з методами когнітивно-поведінкової терапії та самодопомоги у певних станах і ситуаціях, які виникають під час війни.

Видано громадською організацією "ФемінізмУА" в рамках проекту "Грант швидкого реагування на безпекові ризики" за фінансування Urgent Action Fund for Women's Human Rights (UAF).

© Мітлош А., 2023

ЗМІСТ

1. Збираємо тривожну валізку психологічних технік: як допомогти собі під час стресу
2. Плекаємо стійкість, щоб вистояти під час війни
3. Як розпізнати депресію
4. Чому нам буває складно порозумітися та досягти згоди з кимось
5. Як навчатись регулювати емоційну напругу під час взаємодії з іншими
6. Конфліктна взаємодія: як впоратися зі злістю
7. Як впоратися з тривогою
8. Панічні атаки: що відбувається з організмом та як впоратись
9. Як дати раду думкам, які заважають заснути
10. Як впоратись із почуттям провини
11. Що нас спонукає звертатись до соцмереж, і чому люди «залипають» у віртуальному середовищі

ВСТУП

Ця книга містить відповіді на найбільш поширені питання та запити людей до фахівців сфери психічного здоров'я з початку війни в Україні. Її мета – психологічне просвітництво. У посібнику пропонуються техніки та вправи когнітивно-поведінкової терапії.

Матеріал написаний та впорядкований таким чином, щоб читач міг розібратися та отримати відповіді на різні питання, які стосуються психічного здоров'я. Також у посібнику описані техніки для самодопомоги під час виникнення різних психологічних та психічних проблем. Йдеться про те, як дати раду проблемам самотійно, проте варто пам'ятати, що вказані підходи потрібно адаптувати до кожної людини окремо.

У першому розділі посібника ви ознайомитеся з техніками, які допоможуть впоратись зі стресом та стабілізувати свій стан. У другому розділі описано, як розвивати психологічну стійкість. Третій присвячений проблемі депресії, зокрема, йдеться про те, як її розпізнати та які ознаки вказують, що варто звернутися до фахівця. Наступні три розділи присвячені питанням міжособистісної взаємодії, конфліктам, регуляції злості та емоційної напруги. У сьомому ви знайдете покрокові рекомендації та техніки роботи з тривогою. Восьмий розділ присвячений проблемі панічних атак, розгляду симптомів і технік, які допомагають відволіктися та найбільш дієвими способами впоратись у перспективі з панічними станами. У дев'ятому розділі ви знайдете рекомендації для роботи з думками, які заважають заснути і крутяться у голові. Десятий містить інформацію про

те, як впоратися з почуттям провини. Одинадцятий розділ присвячений проблемі «зависання» у соцмережах.

Успіхів у ваших кроках та зусиллях!

1. Збираємо тривожну валізку психологічних технік: як допомогти собі під час стресу

Щодня ми стикаємося з тригерами, які провокують стресову реакцію організму. І питання самодопомоги у цій ситуації справді є актуальними.

За даними МОЗ України, близько 15 млн українців потребують сьогодні психологічної підтримки, інакше до 4 млн наших співгромадян ризикують отримати психіатричні розлади. Тож важливо навчатися навичкам психологічної підтримки та формувати культуру психологічної самодопомоги населення під час війни.

Щоб надати собі ефективну допомогу під час стресової реакції, варто для початку розібратись з тим, що відбувається з нашим організмом.

Загалом стрес є неспецифічною реакцією нашого організму на стрес-фактори. Зазвичай ці фактори є надмірними, і виникає нерівновага між можливістю нашого організму справитись із даним навантаженням і самим стресом.

Проявляється стрес на фізичному (тобто тому, що ми відчуваємо у тілі), психічному, на поведінковому рівні. У тілі ми відчуваємо частіше серцебиття, поверхнєве та часте дихання, що призводить до гіпервентиляції легень, головокружіння (як наслідок гіпервентиляції), сухість у роті, холодні кінцівки, потіння, біль у м'язах, нудоту. Під час стресу наш організм продукує ряд гормонів (кортизол, адреналін та ін.). Чому так відбувається? Це еволюційна реакція нашого організму, яка має на меті допомогти нам адаптуватись до нових умов, допомогти вижити. В екстремальних ситуаціях наша здатність мислити пригнічується. Активується автономна нервова система, яка

поділяється на симпатичну та парасимпатичну. Так от саме симпатична нервова система запускає в організмі реакцію на стрес.

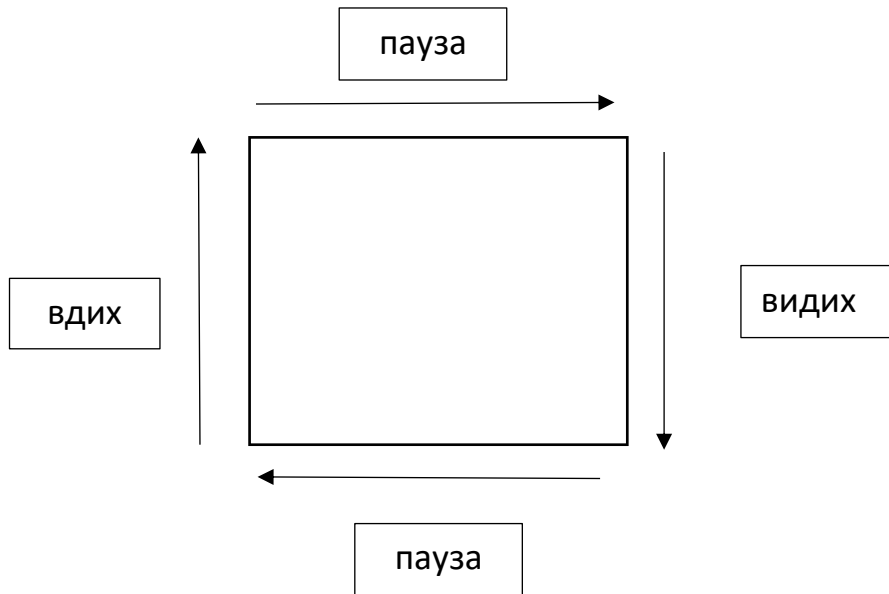
Зазвичай стрес довго не триває, проте у часі війни він може перейти у хронічний стан і призвести до розладу. Тож у цьому параграфі йдеться про ситуації гострого стресу та техніки самодопомоги. Ми спробуємо зібрати з вами тривожну валізку психологічних технік стабілізації.

Отож, вчені з'ясували, що симпатична нервова система запускає реакцію стресу, а парасимпатична система сприяє заспокоюванню. Тож нам потрібно навчитись активувати парасимпатичну нервову систему. Як це зробити? Дослідження показали, що потрібно стимулювати вагусний нерв для активації парасимпатичної нервової системи. Яким чином? Вагусний (блукаючий) нерв з'єднується з парасимпатичним волокном окомоторного ядра у нашому оці, спускається до серця, легень, шлунка, кишківника. В легенях багато нервових волокон вагуса, і вчені з'ясували, що саме стабілізація дихання і допомагає стимулювати вагусний нерв і активувати парасимпатичну нервову систему. Тобто в першу чергу нам потрібно навчитись повільно вдихати і видихати повітря, роблячи акцент на видиху.

Перша **техніка дихання** полягає у тому, що видих має бути довшим, ніж вдих, у співвідношенні один до двох. Тобто якщо ми вдихаємо на 1-2-3-4, то видихати потрібно на 1-2-3-4-5-6-7-8. І, відповідно, якщо вдихаємо на 5, то видихаємо на 10.

Друга техніка називається «**дихання по квадрату**» (на 1-2-3-4 вдихаємо, на 1-2-3-4 пауза, на 1-2-3-4 видихаємо і на 1-2-3-4 – знову пауза). Очима малюємо в цей час квадрат: вдих (рахуємо до 4-х) і очима проводимо вертикальну сторону квадрата, далі на рахунок до 4-х робимо паузу і малюємо горизонтальну сторону квадрата, видихаємо на

чотири і малюємо очима іншу вертикальну сторону квадрата, і знову робимо паузу на 1-2-3-4 і малюємо горизонтальну сторону квадрата.



Мал. 1. Дихання по квадрату

Також можна спробувати техніку **«дихання животом»**. Для цього сядьте зручно, покладіть руки на живіт та спробуйте дихати животом, а не грудною клітиною (як ми зазвичай звикли). Відчуйте, як живіт під час вдиху збільшується, а під час видиху зменшується.

Нам важливо під час стресової реакції максимально вирівняти дихання та стабілізувати його. Тож оберіть і практикуйте ту техніку дихання, яка найбільш комфортна для вас.

Також можна поплескати себе руками, міцно втиснути ноги в підлогу, взятись за щось міцно, кілька разів зробити ногами пружинку, по чергово напружити та розслабити м'язи,

попити води. Ці всі техніки допоможуть **фізично заземлитись**.

Щодо почергового напруження та розслаблення м'язів, то це техніка, яка допомагає зняти напругу у м'язах. Її запропонував Едмунд Джейкобсон, американський психіатр та фізіолог. **Прогресивна м'язова релаксація** полягає у чергуванні напруги та розслаблення м'язів тіла. Корисно цю техніку робити і дорослим, і дітям.

Дітям можна застосувати метафору «твердого та вареного спагеті». Спочатку потрібно напружити м'язи тіла на кілька секунд (7 сек), щоб вони були як тверді спагеті, а потім на стільки ж часу розслабити їх, наче варені спагеті. Зазвичай дітям подобаються такі метафори, і вони залюбки виконують цю техніку. Виконувати можна як для всього тіла одразу (тобто спочатку напружувати, а потім розслабляти одразу усі м'язи тіла), або задіювати під час виконання техніки окремі групи м'язів (спочатку стопи, потім гомілки, стегна, живіт, руки, груди, спину, м'язи ший та голови).

Для дітей корисними будуть вправи для **розпруження тіла**. Можна дитині запропонувати потягнутися до сонечка руками (і зробити це разом з нею), відчувати себе пружинкою. Можна уявно струсити воду з рук, або сказати дитині «а давай-но струсимо з тіла водичку так, як це робить песик, який потрапив під дощ».

Якщо дитина хвилюється під час повітряної тривоги чи в укритті, то усі ці техніки будуть помічними. Також можна додати ритм і рахунок кроків під час руху.

До нашої тривожної валізки психологічних технік також варто додати й **техніки сенсорного та інтелектуального (когнітивного) заземлення**.

Техніки сенсорного заземлення задіюють органи чуття і також спрямовані на активацію парасимпатичної нервової системи. Гарно працює техніка «5,4,3,2,1». Суть техніки полягає у тому, що спочатку потрібно назвати 5 предметів, які ви бачите поруч із собою за однією ознакою (кольором чи формою). Потім потрібно взяти в руки 4 предмети, які ви можете відчувати долонями. Далі необхідно зосередитись на звуках та спробувати почути 3 звуки (стукіт пальців, звуки музики, звук машини). Потім потрібно спробувати відчувати два запахи. Й останнє, на чому варто зосередитись, – це смак. Наприклад, можна пригадати смак лимона або будь-який інший смак, який би ви хотіли відчувати.

Техніки когнітивного (інтелектуального) заземлення, які допомагають задіяти лобну кору, котра відповідає за мисленнєві процеси.

Наприклад, пограти у гру «категорії» та пригадати породи собак, рок-музикантів чи рок-гурти. Або ж порахувати до 100 через 8, починаючи з 8-ми. Можна також пригадати чоловічі або жіночі імена, які розпочинаються на літеру «А». Це допоможе стишити мигдалину та максимально активувати нашу кору головного мозку, яка у часі стресу пригнічена.

2. Плекаємо стійкість, щоб вистояти під час війни

Війна триває уже давно, і багато хто звертається у стані виснаження внаслідок тривалого впливу стресу на організм.

Висока активація організму (стан постійної готовності) та гормональні впливи під час хронічного стресу призводять до зниження імунітету, а також до фізичного та психологічного виснаження.

Як показують дослідження, допомогти зберегти і фізичне, і психічне здоров'я у часі війни нам можуть навички психологічного відновлення. Нам усім варто сьогодні подбати про розвиток психологічної стійкості або, як ще кажуть, резилієнтності. Тож у цьому розділі йтиметься про навички самодопомоги й відновлення під час тривалого впливу стресу.

Бути стійким – це насправді вибір. Адже лише кожному з нас вирішувати як думати, в який спосіб проживати емоції, які саме активності мати протягом дня, як будувати стосунки та чи жити життя відповідно до тих цінностей, які справді для нас важливі (а не відкладати його на потім).

Психологічну стійкість (резилієнтність) психологи метафорично порівнюють з м'ячем, який відстрибує від підлоги, коли його кидають. Він не розбивається, а відстрибує. Так само й резилієнтність – це здатність гнучко витримувати стресові чинники, долати перешкоди та проблеми.

Український психолог та психотерапевт Олег Романчук зазначає, що, аби бути психологічно більш стійкими, варто розвивати такі складові резилієнтності:

1. **Корисні думки.** Наведу такий приклад. Зранку дощ. Одна людина встає і підходить до вікна, і в неї виникає думка: «Як жахливо, яка жахлива погода, для чого цей дощ, в мене зіпсутий настрій...». А інша людина на цей дощ реагує інакше: «Дощ! От є гарний привід прогуляти свої гумові черевики, плащ та парасольку». Ситуація одна, а реагування різні. Тобто на кожну ситуацію 10 людей реагуватимуть по-різному. І от саме наше реагування має значення. Адже саме ми наділяємо ситуацію певним значенням (негативним, позитивним, корисним, некорисним...). Тож варто над цим задуматись. І це справді наш вибір. Чи дозволяти

певним думкам гніздитись у нашій голові, чи ні. Адже ці думки ведуть до проживання відповідних емоцій. Сумні думки – сумні емоції. Тож зараз, під час війни, важливо дбати про те, щоби думки були корисними та конструктивними. Найчастіше до негативного мислення нас спонукають когнітивні фільтри (помилки і викривлення нашого мислення). Як-от катастрофізація, коли людина схильна надмірно катастрофізувати наслідки певних подій і якась одна подія розглядається як фільм-катастрофа. Протягом життя у нас в голові може статися багато катастроф, а от в реальному житті вони можуть так і не відбутися. Проте наш організм реагує так, ніби це відбувається насправді. Тому варто дбати про добрі думки.

2. Резилієнтні дії (наші активності). Це поведінка та звичні активності під час війни, які дають нам силу та стійкість. Плануймо день, робімо корисні та важливі справи, а не зависаємо увесь день в соціальних мережах, у телефоні, порожніх балачках про когось і чиесь життя. Варто обмежити некорисні та шкідливі активності та звички, які забирають увесь день. Допмагає у цьому чітке планування, встановлення обмежень на ті активності, які хочеться зменшити (наприклад, перегляд соціальних мереж, які поглинають багато часу; порожні балачки телефоном). Натомість більше часу приділяти тим справам, які є важливими та корисними.

3. Реалізація цінностей. Це про те, як ми хочемо жити та якими бути. Про наш життєвий компас. З однієї сторони може здаватись, що цінності – це щось таке нечітке, загальне, те, що важко відчути та потримати. Але це лише на перший погляд. Давайте поміркуємо. Що для вас у житті є найважливішим? Якими б ви хотіли бути, і від чого ні за що не

відмовилися б? Бути у любові? У турботі? Бути здоровими? Які цінності найважливіші для вас? Варто над цим поміркувати. А тепер подумайте, що ви зробили сьогодні, вчора, минулого тижня для реалізації кожної з цих цінностей? Скільки часу і що саме зробили для того, щоби бути у любові, у турботі, бути здоровими? Іноді ми вважаємо, що здоров'я найважливіше для нас, але якщо уважно проаналізувати спосіб життя, то з'ясується, що для реалізації цінності здоров'я ми, наприклад, лише чистимо зуби. Бо ж на інше часу немає. Тоді виникає питання, чи реалізовуємо ми цю цінність і чи справді живемо відповідно до цінностей? Важливо, аби наші найважливіші цінності реалізовувались у різних сферах нашого життя. Адже якщо для нас цінна любов, то важливо бути у любові вдома, у сім'ї, на роботі, у стосунках з друзями і з самим собою. І тоді ми справді живемо своє життя.

4. Турбота про себе. Надзвичайно важлива складова психологічної стійкості. Це наші позитивні ресурсні активності, які покращують настрій, приносять задоволення та позитивні емоції. Хтось любить читати, хтось слухати музику, ходити в кінотеатр, зустрічатись з друзями, гуляти в парку, бути на природі, займатись творчістю, спортом, приготувати щось смачне... Ці позитивні активності допомагають нам відпочити та відновитись. І це особливо актуально у часі війни. Важливо подумати, визначити ці активності і включати їх у свій графік. Багато хто зараз не дозволяє собі відпочивати, вважаючи, що під час війни це неприпустимо. За цим може стояти почуття провини, на що варто звернути увагу і за потреби звернутись до фахівця, попрацювати з цією проблемою. Інакше є високі ризики виснажитись і вигоріти.

У попередньому розділі ми розглянули техніки стабілізації та зібрали тривожну валізку психологічних технік. У цьому розділі пропонується техніка «Долонька», яка застосовується для активації сенсорних ресурсів, що допомагають нам мати гарний настрій та емоції. Щоб візуально зобразити ті сенсорні ресурси, які ми можемо почерпнути через кожен орган чуттів, потрібно намалювати свою долоньку (обвести її на аркуші паперу). На кожному пальчику написати наші відчуття. Мізинчик – смак, безіменний – нюх, середній – зір, вказівний – слух і великий палець – тактильні відчуття. Коли ви намалюєте свою долоньку, то на кожному пальчику, який умовно на малюнку відповідає за певні органи чуття, напишіть, що саме ви любите смакувати (наприклад, кава, чай, улюблена страва...), які запахи вам подобаються (наприклад, парфуми, ефірні олії, спеції: кориця, запах моря, квітів...), на що вам подобається дивитись (на природу, море, це може бути якесь місце в уяві з нашої пам'яті...), що ви любите слухати (музику: улюблена група, спів пташок, звуки моря...), те, чого ви любите торкатись (гладити котика, відчувати воду долонями чи душ приймати...). *Ця техніка допомагає не лише стабілізувати наш стан, а й наповнитись приємними позитивними емоціями.* Цю долоньку можна розмістити на холодильнику, або десь в кімнаті, щоби вона нагадувала нам про ті сенсорні ресурси, які нам допомагатимуть отримувати позитивні емоції. Бажано щодня щось з цієї долоньки застосовувати для себе.

5. Стосунки з іншими. Це колективна стійкість. Наші стосунки з друзями, колегами, родичами, знайомими. Ті, до кого ми можемо звернутись за підтримкою, а також ті, кому можемо ми

допомогти. Тож важливо дбати про добрі стосунки, бо це теж складова нашої психологічної стійкості.

І пам'ятаймо, що бути стійким або резилієнтним – це наш вибір: вибір мислити резилієнтно, вибір бути активним (мати корисні активності), турбуватись про себе, вибір плекати добрі стосунки. Тож робімо вибір і діємо так, щоби зміцнювати нашу стресостійкість.

3. Як розпізнати депресію?

У попередньому розділі йшлося про хронічний стрес та способи відновлення і плекання стійкості. Тривале перебування у стані стресу виснажує наш організм, та у ньому суттєво зростає ризик розвитку депресії.

У стані хронічного стресу стоншується наша лобна кора головного мозку. Цією ділянкою ми аналізуємо інформацію та приймаємо рішення. Також відбуваються зміни у гіпокампі – це та ділянка мозку, яка відповідає за перехід короткотривалої пам'яті в довготривалу. Тому люди у стані хронічного стресу часто скаржаться на погіршення пам'яті. Відбуваються зміни й у мигдалині, функції якої пов'язані з поведінкою в ситуаціях небезпеки («нападай, втікай та замри»). Адже нам потрібно вижити. А ще мигдалина пов'язується із формуванням емоцій (злість, тривога). Всі ці зміни у нашому мозку можуть сприяти розвитку депресивного розладу. Цікавим є те, що вчені помітили, що саме в цих ділянках виникають зміни під час розвитку деменції.

Тож нині говоритимемо про депресію та про те, як її розпізнати. Адже важливо вчасно помітити проблему та звернутися до фахівця.

Пригнічений стан не завжди варто розцінювати як тяжку депресію, яку неодмінно треба лікувати. Адже буває таке пригнічене самопочуття, яке триває від кількох годин до кількох днів і минає без лікування.

Коли варто звертатись до фахівців?

До фахівців варто звертатися у випадку, якщо впродовж тривалого часу існує дискомфорт та симптоми, що можуть проявлятися під час депресії.

А саме:

- сум, пустка, пригнічення;
- дратівливість;
- втрата сенсу, думки про те, що все дуже погано, почуття безнадійності;
- байдужість;
- загальмованість;
- неспокійний сон (важке засинання, надто короткий, або, навпаки, надто довгий сон);
- зміна ваги, проблеми з апетитом;
- почуття власної нікчемності;
- втрата сексуального інтересу;
- проблемами із запам'ятовуванням та зосередженням уваги;
- постійне відчуття втоми та виснаження;
- зниження активності (іноді до непорушного лежання у ліжку протягом дня);
- думки про смерть.

Поява п'яти і більше таких симптомів, які тривають майже увесь день і майже щодня упродовж двох тижнів і викликають значний дискомфорт, порушуючи якість життя та функціонування людини, свідчить про настання клінічної депресії, а також про потребу такої людини у допомозі лікаря. Самолікуванням у цьому випадку займатися не варто, особливо якщо з'явилися думки про смерть.

Лікар зможе провести діагностику та встановити правильний діагноз і порекомендувати лікування. Не варто соромитись цього діагнозу, це таке ж захворювання, як і інші хвороби нашого організму.

Сьогодні депресія вважається доволі поширеним явищем.

Існують певні чинники, які провокують цю недугу.

Дослідження показують, що кожен шостий житель планети у певний період свого життя хворіє на депресію. Ризик мати депресію збільшується, якщо у когось з батьків була депресія. Адже схильність до розвитку депресії може передаватись у спадок. Тож виокремлюють ендогенну природу депресії через неправильну роботу нейромедіаторів у мозку (тобто через внутрішні чинники). І розвиток хвороби не залежить від способу життя людини, адже закладається генетично. Також може бути й психогенне походження депресії, яка зумовлюється зовнішніми чинниками. Коли життєві обставини складаються так, що нагромаджується велика кількість негативу. Зокрема, втрата роботи, проблеми у сім'ї, зрада, розлучення, смерть або хвороба близької людини, фінансові проблеми, неприємні події, як-от війна. Буває й так, що мають місце і зовнішні, і внутрішні чинники виникнення депресії. До прикладу, якщо є схильність до розладу й обставини складаються таким чином, що це сприяє розвитку розладу депресії.

Частіше страждають від депресії міські мешканці, а також жінки, особливо під час догляду за маленькими дітками.

Розрізняють депресію також за ступенем важкості. Виокремлюють легку, помірну та важку форму.

Легка депресія іноді хибно може вважатись рисою характеру. Людина може не здогадуватись, що в неї є легка депресія. У легкій формі цього розладу зазвичай відсутній гарний настрій, присутнє невдоволення, втома, можуть виникати проблеми зі сном, дратівливість. Хоча в цілому у житті все добре, проте людина роками може почуватися нещасливою. При легкій депресії людина загалом добре функціонує, ходить на роботу, виконує домашні справи. Але не отримує задоволення від життя. У цьому випадку варто звернутись до фахівця аби спробувати розібратись у причинах і відновити якість життя.

Помірну депресію легше помітити, вона більш виразна у симптомах. Людина розуміє, що їй погано і важко щось робити. Припиняє спілкування з друзями, зменшує свою активність, не отримує задоволення від тих справ, які раніше тішили. У цьому стані важко утримувати увагу, можуть бути проблеми з запам'ятовуванням. На роботі важко виконувати звичні завдання. У такому випадку варто звернутись до психотерапевта.

Важка, виражена депресія потребує звернення до лікаря! Це серйозне захворювання. З важкою депресією людина не може зранку встати з ліжка. Розлад настільки виражений, що немає мотивації робити бодай щось. І це не про лінь. Це хвороба, якій притаманні усі ті ознаки, які ми уже розглядали у цьому розділі вище. Людина відчувається виснаженою і не має ресурсів для повноцінного функціонування. Можуть з'являтися суїцидальні думки. І

знову наголошу! Що не варто соромитись цього стану, а варто звертатися до лікаря!

4. Чому нам буває складно порозумітися та досягти згоди з кимось?

Під час війни побільшало запитань та запитів до психологів на тему взаємодії, спілкування та стосунків. Люди хочуть розібратись з тим, як спілкуватися з людьми, які поведуться, на їхню думку, дивно, агресивно й нестерпно. Також багато хто зазначає, що погіршилось взаєморозуміння і з родичами, і з друзями. Та й загалом чимало такого комунікативного деструктиву можна помітити й у соцмережах. Чому так відбувається, і що із цим робити?

У цьому розділі спробуємо трішки розібратися, чому нам буває складно порозумітися та досягти згоди з кимось. Загалом тема спілкування та міжособистісних стосунків доволі широка і потребує детального аналізу.

Тож чому у часі війни багато хто каже й пише про те, що стосунки зі знайомим, колегами, рідними та близькими людьми погіршилися і загострилися? Тут знову варто згадати про особливості нашого мозку під час хронічного стресу або в ситуації загрози (якою є щоденна війна). Пригадуєте, як уже згадувалось про те, що наша префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за аналіз інформації та прийняття рішень, під час стресу чи загрози пригнічується? До теми стосунків ця особливість роботи нашого мозку також має відношення. Адже у стані хронічної втоми значно важче давати раду своїм емоціям. Окрім того, у часі війни піднялися на поверхню наші цінності. І якщо котрісь із них раніше не реалізовувались сповна у сім'ї, на роботі, у стосунках з

друзями і люди це толерували, то зараз, у часі війни, готовності до толерування значно менше. Бо ж люди зараз більш схильні до спрощеного поділу на чорне й біле.

Тож давайте почнемо розбиратись із причинами нестерпної поведінки детальніше.

Для кращого й легшого розуміння того, що відбувається, коли дві особи розмовляють, ми застосуємо метафори, які пропонують американський психіатр Марк Гоулстон, який займається темою стосунків, та психолог Деніел Гоулман.

Тож скільки мозків ми маємо? Якщо врахувати особливості розвитку нашого мозку протягом мільйонів років, то їх є у нас аж три! Наш мозок складається з трьох шарів, які довго розвивалися: перший шар – це примітивний рівень рептилії, трішки більше розвинений шар ссавця та найбільш розвинений – шар примата (наша кора головного мозку). Усі ці три шари пов'язані, але функціонують як три окремі мозки – і часто воюють між собою. То яка ж поведінка характерна для кожного з них?

Найнижчий шар – мозок рептилії або плазуна (часом ще кажуть рептилоїдний мозок) – це частина мозку, яка відповідає за поведінку «бийся, втікай або замри». Тобто це ті реакції, які допомагають нам вижити і над якими не треба довго думати. Тож якщо з'являється ситуація загрози, то ми обираємо один з трьох варіантів, аби вижити. Хоча зараз ці три класичні реакції у деяких публікаціях вчених доповнюються й іншими поведінковими реагуваннями.

Середній шар, який Марк Гоулстон називає мозком ссавця, – це вмістилище наших емоцій. Саме тут виникають сильні емоції кохання, радості, заздрості, насолоди, горя.

І найвищий шар – це мозок примата – цим шаром ми аналізуємо та оцінюємо ситуацію та складаємо чітко продуманий план наших дій та кроків. Саме цей верхній

розумний шар збирає усю інформацію з двох нижчих шарів, ретельно її аналізує та приймає розумне й етичне рішення. Тож коли ми говоримо про етичну поведінку, то це теж про кору нашу мозку!

Під час еволюції ці частини мозку нашарувались одна на одну, і кожен шар має вплив на те, як ми поведимося. Думаю, що ви уже здогадуєтеся, на що натякають вчені і до чого тут спілкування та порозуміння з іншими людьми.

Для того, щоби ми могли встановити з іншою людиною добрий контакт, нам варто звертатися до її найвищого шару, до мозку людини (до кори головного мозку), а не до шару рептилії чи ссавця. Але якщо людина, наприклад, розгнівана чи налякана, то навряд ми зможемо встановити добрий контакт. Адже, можливо, ми маємо справу з ящіркою чи крокодилем, а можливо, як каже Марк Гоулстон, зі зляканим кроликом. І тут, власне, важливо навчитись достукатися до мозку людини розумної.

Вам, мабуть, цікаво, чому ж нижчі ділянки мозку таки беруть гору? Увесь секрет в мигдалині – ділянці мозку, про яку я вже згадувала у розділах, присвячених стресу та депресії. Мигдалина активується у ситуації загрози. Причому не обов'язково йдеться про фізичну загрозу, це може бути й словесна провокація (сказані в нашу сторону неприємні слова), або ж загроза самолюбству, або ж певні ситуації ризику.

Наша лобна кора головного мозку, яка відповідає за аналіз інформації та прийняття рішень, також у ситуації загрози чи словесної провокації переходить у режим готовності. Вона намагається проаналізувати те, що відбувається, але іноді на це бракує часу. Тому мигдалина у певну мить може знизити активність нашої лобної кори. Іноді у ситуаціях високої загрози, коли ми дуже налякані, мигдалина вимикає вищі функції нашого мозку, і ми тоді

керуємося примітивними інстинктами. Тож настає кінець розумної поведінки. Але так відбувається не завжди. У більшості випадків мигдалина таки оцінює ситуацію перед тим, як вимкнути нашу кору.

Марк Гоулстон порівнює процес активації мигдалини із закипанням каструлі з водою на плиті. Поки каструля повільно закипає, ми можемо розраховувати на вищі функції мозку. Але коли вода закипіла і почала витікати за вінця, то відбулось захоплення мигдалини. Це означає, що в цей момент розсудлива частка мозку втратила контроль над мозком, і ми починаємо поводитись як рептилія. В такому випадку людині вже важко думати і аналізувати інформацію та приймати розумні рішення. Наш організм продукує адреналін, який перешкоджає тверезому мисленню. І аби відновитися, нам може знадобитися якийсь час.

Тож дуже важливо навчитись тим методам, які допоможуть взаємодіяти зі злими, наляканими або впертими людьми. Ці методи спрямовані на те, щоб запобігти захопленню мигдалини і мати справу з розумним мозком, який допоможе вас почути.

Звичайно ж, у часі війни, коли ми перебуваємо у хронічному стресі, випадки захоплення мигдалини частішають. Тому варто практикувати навички психологічного відновлення, які описані вище, щоби подбати про своє психічне здоров'я та плекати стійкість. А методи, які можуть нам допомогти запобігати процесу захоплення мигдалини як власної, так і нашого партнера, ми розглянемо у наступному розділі.

5. Як навчатись регулювати емоційну напругу під час взаємодії з іншими

Важливо навчитись технікам, які спрямовані на те, щоб ми не почали поводитись, як рептилія, щоб запобігти захопленню мигдалини і мати справу з розумним мозком. Пригадуєте, як ми говорили про мигдалину у нашому мозку, яка активується у ситуації загрози? І такою ситуацією може бути словесна провокація (висловлені нам неприємні слова). Тож пропоную навчитись технікам регуляції емоційної напруги під час взаємодії. Використання цих технік допоможе сформувати навички конструктивної взаємодії та давати раду своїм емоціям.

У стосунках ми прагнемо реалізувати дві наші базові потреби:

перша потреба – це **відчуття зв'язку, близькості й прийняття**, тобто ми говоримо про безпечну прив'язаність,

і водночас

друга потреба – **відчуття автономії, компетентності та ідентичності**, тобто бути собою.

Тож у стосунках ми прагнемо бути і у зв'язку з іншими, і водночас лишатися собою. Цього прагне кожен партнер взаємодії. І про це варто пам'ятати.

Тож розглянемо першу техніку. Поширеним явищем у взаємодії між людьми є ігнорування емоцій, причому і своїх, і партнера.

Учасники починають відчувати роздратування або ж злість, і це проявляється у невербалиці (міміці, жестах, тембрі мовлення). І партнери можуть навіть докоряти один одному за ці емоції. Мовляв, «А чого це ти злишся?..» або «Не варто так злитись...».

Насправді в емоціях, які ми проживаємо, немає нічого поганого. Інше питання – це те, в який спосіб (добрий чи не дуже) і щодо себе, і до партнера ми виражаємо ці емоції.

Тобто чи вміємо ми приймати ці емоції, чи дозволяємо їм бути та виражати їх так, щоб не нашкодити ані собі, ані іншим. Ми маємо право і злитись (а це одна з наших п'яти базових емоцій), і сумувати, і радіти, і боятись... Але тут важливо навчитись давати раду своїм емоціям.

Іноді в дитинстві дітям кажуть «Ану не плач, ти вже дорослий, хлопчики не плачуть», або «То ти ще будеш гніватись, невдячний який!», і тим самим ніби доносять до дітей послання про те, що сумувати, злитись чи боятись ненормально, бо це прояв чогось не дуже прийняттого. І в такий спосіб діти, які потім виростають і стають дорослими, не вміють приймати свої емоції, не вміють в добрий спосіб проживати й виражати їх, або ж можуть соромитись цих емоцій. І це надзвичайно важливий момент. Важливо навчитись проговорювати емоції, озвучувати свій власний стан і стан іншої людини. Адже коли ми проговорюємо свої емоції, то дозволяємо їм бути і приймаємо їх, водночас ми активуємо свою лобну розумну кору, яка починає думати і виставляти слова у речення, і тим самим стишується емоційне збудження у мозку.

А коли ми проговорюємо з дитиною її емоції чи з партнером його стан, то тут ми задіюємо наші дзеркальні нейрони. Ці нейрони дають змогу нам відчувати те, що переживає інша людина, тобто віддзеркалити її почуття. Зараз ми розберемось з тим, що таке дзеркальні нейрони. Мабуть багато хто з вас відчував радість, коли герої фільму у фіналі одружуються, або ж ви можете зіщулитись, кривитися, коли ви бачите, як хтось їсть лимон. Або ж коли ви переглядаєте фотографії, на яких поранені внаслідок обстрілів люди, то відчуваєте злість, сум або страх. Це про дзеркальні нейрони.

Багато років тому вчені, які вивчали специфічні нейрони передлобної кори макак, помітили, що ці клітини

активізуються, коли мавпа їсть банан або грається з м'ячем. Але на науковців чекала несподіванка і відкриття: ті самі клітини активізувалися, коли макаки бачили, як інша мавпа грається чи їсть. Тобто коли перша мавпа спостерігала, як друга тварина кидає м'яч, мозок першої мавпи реагував так, наче гралась вона сама. Ці нейрони назвали дзеркальними, адже вони можуть віддзеркалювати поведінку одна другої у своєму мозку. Ці нейрони – один зі способів, якими природа змушує нас піклуватись один про одного. Проте багато хто з фахівців відзначає, що сьогодні відчувається «брак дзеркальних нейронів». Зокрема, психіатр Марк Гоулстон наполягає на тому, що варто навчитись тих методів, які допоможуть віддзеркалювати емоції та почуття інших людей. Тобто варто вчитись емпатії.

Коли ми НЕ ігноруємо емоційний стан ані свій, ані нашого партнера, коли ми його висловлюємо, проговорюємо, це знижує емоційну напругу і значно сповільнює процес захоплення мигдалини. Ми можемо застосувати прийом емпатійного приєднання до нашого партнера (здійюючи наші дзеркальні нейрони). Можемо сказати: «Я бачу, що ти хвилюєшся, знаю що це непросто... Можливо, ти хочеш про це розказати...».

Так само варто говорити і з дитиною. Дитині можна сказати: «Я бачу, що ти засмутився...», або «Я бачу, що ти злякалася...», і проговорити це. Ця техніка є добрим способом навчити дитину справлятися зі своїми емоціями в добрий спосіб. І водночас бути батьками, які приймають дитину у різних її емоційних станах.

Розглянемо другу техніку. Часто можна помітити, як хтось один з учасників прагне принизити партнера, негативно його оцінити, применшити внесок партнера у спільну справу чи сім'ю та перебільшити власний. Знайомо? Аякже. Прикро, коли вам хтось прагне розказати, що він робить щось

важливіше, складніше і в рази більше, а ваша робота нічого не варта, незначна і не така корисна для спільної справи чи для сім'ї, як його робота чи внесок. Таке собі знецінення партнера. Звісно, така поведінка не сприяє добрим і здоровим стосункам і значно підвищує емоційну напругу.

Пам'ятаймо, що ми схильні недооцінювати внесок інших людей у спільну справу і переоцінювати свій власний. Натомість коли ми підкреслюємо значимість партнера, його внеску у спільну справу, висловлюємо вдячність або ж важливість його думки для нас, то це сприяє зменшенню напруги під час взаємодії. Тоді партнер чується і у зв'язку з нами, і водночас почувається компетентним і важливим (адже його не знецінили й не принизили). Отже, замість знецінення партнера, – підкреслюємо його значимість і важливість його роботи, чи внеску, чи думки. Ми можемо наприклад, сказати: «Твоя думка важлива для мене...» або «Те, що ви зробили (чи робите), є надзвичайно важливою справою (чи внеском у справу)....», або «Завдяки твоїй турботі та допомозі я можу приділити час улюбленій справі».

Перейдемо до розгляду третьої техніки. Думаю, що багато хто з вас бував у ситуаціях, коли хтось один з учасників підкреслював відмінність між собою та партнером. Наприклад, «Та що ти там таке говориш? От я знаю як треба, а ти щось незрозуміле пропонуєш», або «Я ціле життя прожив, то може мені краще знати! А тобі ще досвіду бракує». Тобто у цих прикладах посил типу «Я розумний, а ти так собі...». Такий тип висловлювань також не сприяє побудові добрих взаємин. Напруга буде зростати, а мигдалина потрохи закипатиме.

Натомість краще наголосити на тому, що вас з партнером об'єднує: варто підкреслити схожі цілі, інтереси, думки, особистісні риси. Наприклад, «Ми з тобою обоє розвиваємось і навчаємось, хоч і на різних програмах, але це додає нам

можливість розглянути проблему значно ширше. Від цього ми обоє лиш виграємо...», або «Ми обоє докладаємо чимало зусиль, аби нашій сім'ї і нашим дітям було добре».

Тож пам'ятаймо, що знизити напругу і попередити процес захоплення мигдалини ми можемо, висловлюючи свої емоції. Також можна застосувати прийом емпатійного приєднання до партнера. Важливо підкреслювати значимість партнера та його думки. А також наголошувати на тому, в чому ми схожі з партнером.

Є багато інших дієвих технік, які ми з вами розглянемо у наступних розділах. Адже під час війни люди звертають увагу на те, що деструктиву у взаємодії значно побільшало.

6. Конфліктна взаємодія: як впоратися зі злістю

У попередньому розділі йшлося про те, що у стосунках ми прагнемо бути і у зв'язку з іншими, і водночас лишатися собою. І якщо нам не вдається реалізувати ці прагнення під час взаємодії з партнером, то порушується рівновага і починається деструктивний конфлікт.

Спробуйте на хвилюку подумати про те, які асоціації у вас виникають, коли ви чуєте слово «конфлікт». Серед цих асоціацій, мабуть, промайнули і сварка, і протиріччя, і погане самопочуття, і зіткнення різних думок, і нові можливості, і пошук істини... Насправді багато різних образів виникає, і вони пов'язані з нашим життєвим досвідом. Хтось переконаний, що конфлікт – це погано, а хтось вважає, що добре. Усе залежить від того, які наслідки має конфлікт для нас з вами і в який спосіб ми конфліктуємо.

Конфлікти виникають щодня і є нормальним явищем у нашому житті. Тож варто вчитись конфліктувати. І вчені з'ясували, що суттєве значення має наше ставлення до конфлікту. Адже це впливає на нашу поведінку. Якщо ми

сприймаємо конфлікт як явище негативне і партнера сприймаємо негативно, то і поведінка наша буде відповідною. Ми не готові будемо чути партнера. А якщо ми перебуваємо у конструктивній позиції щодо партнера і розглядаємо і себе, і його з позиції «ми обоє благополучні», тобто і «я благополучний» і «ти благополучний», то і поведінка наша у конфлікті буде конструктивною. Тоді ми будемо готові і вислухати партнера, і відповісти у добрий спосіб.

Тож не варто боятись конфліктів, а варто вчитись конфліктувати. Адже конструктивні конфлікти сприяють розвитку (причому як нашому особистому, так і розвитку груп, колективів). Також конфлікт сприяє інноваціям та пізнанню нового (адже ми чуємо різні думки та погляди). А ще у конфліктах ми єднаємось і гуртуємось навколо спільної проблеми чи спільного ворога, як от у військовому збройному конфлікті, але це вже про конфлікти на рівні держав. Також у конфлікті ми реалізовуємо і пізнаємо себе.

Тож позитиву чимало, та й ми не усе згадали. Але наголошу ще раз, що позитивні наслідки будуть у випадку конструктивної поведінки учасників. І у попередньому розділі ми з вами уже розібрали деякі техніки, які допомагають звернутись до лобної кори і сприяють добрій взаємодії.

Водночас, якщо нам не вдається задіяти лобну кору і відбувається захоплення мигдалини, то конфлікт стає деструктивним. Погіршуються стосунки та взаємодія, наростає конфронтація, мета якої – довести свою позицію будь-якою ціною та знищити опонента. І таких деструктивних конфліктів у нашому житті, на жаль, більшість.

Вчені з'ясували, що обставини визначають характер конфлікту лише на 10%, а решта 90% залежить від нас з вами.

Адже мова йде про наші з вами індивідуальні особливості: про характер, темперамент, інтереси, навички комунікації та про рівень культури. Тож пам'ятаймо, що якщо хочемо мати конструктивні конфлікти, то варто кожному почати з себе.

Таким чином, підсумуємо: конфлікт – це нормальне явище у нашому житті. Має значення те, як ми ставимось до конфлікту та до партнера. Конструктивна поведінка сприяє тому, що конфлікт буде мати позитивні результати, а деструктивна поведінка призводить до негативних наслідків.

Тепер поговоримо про наші межі. Чи варто відстоювати свою думку та свої межі? Звісно. Але робити це можна в різний спосіб. Можна принижувати партнера чи партнерку, знецінювати, перебивати, ігнорувати, звинувачувати, бути нещирим, переходити на особистості, вживати категоричні слова типу «завжди», «ніколи», «всі», «все» і казати щось на кшталт «Ви докотились до найнижчого рівня!!!». А можна ж вести дискусію і при цьому не принижувати людину, не переходити на особистості. Для цього достатньо звертатись до суті проблеми і до фактів, шукати шляхи та способи її вирішення.

Манера спілкування пов'язана з життєвим досвідом, який людина почала отримувати ще в дитинстві. Якщо в дитинстві батьки або інші значимі дорослі допомагали дитині в добрий спосіб давати раду своїм емоціям та справлятися зі злістю, вислуховували дитину, ставились з повагою до неї та її потреб, то вона переймає відповідну поведінку. А якщо батьки перебивали, ігнорували та знецінювали емоції дитини та казали щось на кшталт «Та що ти там верзеш таке, ще маленький, щоби рота відкривати», або казали «Ану не плач, ану не злися» та інші подібні фрази, то висока ймовірність, що, ставши дорослою, людина буде поводитись так само у спілкуванні з іншими. Адже у дитинстві від значимих дорослих вона перейняла цю манеру та засвоїла, що такий

спосіб знецінення, приниження та перебивання партнера дає суттєву перевагу під час конфліктної взаємодії.

Коли ми говоримо про злість, тут важливо визначити такі особливості. Є набуті реагування, коли не було доброго прикладу у житті людини, і ми про це щойно поговорили. А є генетично зумовлена схильність до відчуття злості. Ми усі різні, у нас різний поріг чутливості і реакція злості. Мова йде про те, що хтось швидко спалахує і його злість швидко переходить у гнів.

Але є гарна новина. Можна навчитись і самому давати раду своїй злості, і навчити цьому наших дітей. Адже мати емоції – це нормально. І злість – це одна з наших п'яти базових емоцій. А вже те, як ми поведимось, тобто прояви агресії у нашій поведінці, коли злість виходить з-під контролю, має значення і впливає на нашу взаємодію з іншими. Бо агресія спрямована на нанесення шкоди. Адже ми можемо кричати, тобто проявляти вербальну агресію, а іноді може дійти й до бійки – фізичної агресії. І це про наші нижні шари мозку – про рептилію або ссавця.

Загалом злість є ключовою емоцією у стосунках. І сигналізує нам, що якісь наші потреби не задоволені, а іншим – що щось не так. Також злість мобілізує наше тіло до боротьби, а нашу свідомість – до фокусування уваги на загрозі. Це дає нам швидкість і відвагу у реакціях. Проте злість стає проблемою, коли виходить з-під контролю (тобто коли не служить, а шкодить). Коли не відповідає реальній загрозі, заважає думати і вирішувати проблеми та впливає на якість життя. Пам'ятаймо, що коли злість керує нами, то вона здатна зруйнувати те, що ми маємо.

Окрім того, бути в стані злості довго – не корисно для нас, адже при тривалій злості в організмі виділяються глюкокортикоїди, і це впливає на наше здоров'я та імунітет. Тож варто вчитись регулювати злість. Саме регулювати, а не

викидати її на когось чи на щось. Бо ж часом можна почути поради про те, що варто викричатись або побити добряче подушку. Але ця теорія катарсису не застосовується у сучасній психології, вона не знайшла підтвердження. Адже в такому випадку наш мозок НЕ вчиться регулювати злість, і це небезпечно. Бо у довгостроковій перспективі людина не може конструктивно реагувати в ситуаціях взаємодії. В результаті такий тип поведінки відштовхує від нас людей.

З чого ж почати? Є гарна техніка «Термометр злості». Спробуйте заміряти свою злість від 0 до 100. І коли відчуєте, що стає гаряче, тобто більше 50-ти, то варто взяти паузу. Адже чим вищий градус злості, тим менш активною є наша кора і більш активною – лімбічна система (наші нижчі шари мозку). Після 50-ти балів починається захоплення мигдалини, і завершується розумна поведінка.

Як взяти паузу? У цьому нам допоможе ще одна гарна техніка «тайм-аут». Суть техніки полягає у тому, що, коли ви відчуваєте ось ці 50 градусів на термометрі злості, можна сказати партнеру, що вам потрібна пауза і ви повернетесь до розмови пізніше. Але для застосування тайм-ауту варто з партнером домовитись наперед, що у ваших стосунках буде застосовуватись ця техніка. Щоб партнер розумів, що відбувається. Інакше конфлікт може розбурхатися ще більше. Після паузи (а нашому мозку потрібно приблизно пів години, щоб знизити показники злості) можна повернутись до розмови та спробувати поговорити з партнером.

Якщо ж ви відчуваєте, що злегка роздратовані, і на термометрі злості помірні показники (тобто менше 40), то можна застосовувати техніку емпатійного приєднання, коли ми висловлюємо та поділяємо емоції і переживання партнера, тобто коли не ігноруємо їх (ця техніка описана в одному з попередніх розділів).

Також можна просити партнера про зміну поведінки та сказати про свої межі. Наприклад, «Мені неприємно, коли на мене кричать, будь ласка, не роби так більше». Або якщо хтось переходить на особистості, можна запропонувати звернутись до фактів та говорити по суті проблеми. Тут важливо говорити про себе і про свої емоції та почуття, а не характеризувати партнера. Тобто застосовуємо «я-повідомлення». Це важливе правило у міжособистісній взаємодії. І це гарний спосіб відстоювання своїх меж.

Пам'ятаймо, що від кожного з нас залежить те, чи буде конфлікт мати позитивні наслідки. Ми можемо навчитися регулювати свою злість, у добрий спосіб відстоювати свої межі, вчасно помічати гарячий момент на нашому термометрі, щоб попереджати захоплення мигдалини.

7. Як впоратись з тривогою

Тема тривоги була актуальною й у довоєнний час, а зараз вона ще більш затребувана, адже під час війни тривога суттєво зростає.

Протягом війни у нас було багато емоцій, почуттів та реагувань: і сум, і тривога, і ненависть. І такі реагування є нормальними на ненормальні події, які відбуваються під час війни. Іноді люди запитують, як позбавитись тривоги. Але тривоги позбавитись неможливо, адже вона сигналізує нам про небезпеку та мобілізує наші внутрішні сили, щоб ми могли впоратись з тим, що загрожує. Якби не було тривоги, то ми не змогли б вижити. Ми б тоді не реагували на червоний сигнал світлофора, коли переходили дорогу. Нехтували б елементарними правилами безпеки. Тому варто навчитись жити з тривогою та давати раду тривожним думкам.

Є біологічні та психологічні чинники, які впливають на рівень тривоги. До біологічних чинників належить темперамент з особливо чутливою системою безпеки у мозку. Ми народжуємось з різним рівнем тривожності та схильністю до тривоги. Це передається нам генетично. Тож одні люди більш тривожні, а інші менш тривожні. Усі ми різні.

А до психологічних чинників належать травматичний досвід та стресові ситуації, відсутність безпечної прив'язаності у дитинстві, а ще гіперопіка з боку батьків (коли був надмірний батьківський контроль та дитина не отримала досвіду і не знає, як давати раду перешкодам та небезпекам). Також до психологічних чинників належить високий рівень тривоги у батьків (коли у сім'ї обговорювалась тема безпеки і говорилося про те, що потрібно буде дуже обережним та уникати тих ситуацій, в яких не впевнений на 100%). Тож з чинниками тривоги ми розібрались.

Тепер пропоную розглянути, як працює наш мозок та забезпечує реакцію тривоги. За нашу безпеку у мозку відповідає мигдалина, яка реагує на небезпечні ситуації та активує реакцію нашого організму за типом «бий-втікай-замри» (хоч деякі сучасні дослідження вказують, що цих типів реакцій більше, ніж три). Вона знаходиться в нижній частині нашого мозку. Коли виникає небезпека, мигдалина миттєво активує симпатичну нервову систему, яка відповідає за мобілізацію наших ресурсів в організмі у тілі й у психіці.

Наша лобна кора врівноважує систему реагування та аналізує інформацію. Вона робить висновок щодо реальності загрози та ухвалює рішення: або вживати заходів безпеки, або ж спростовувати реакцію мигдалеподібного тіла. Мабуть, декому з вас знайомі буденні ситуації, які можуть викликати тривогу. Згадаємо приклад з життя не на тематику війни: ви

перебуваєте вдома та чуєте дивний шум-шурхіт в коридорі чи іншій кімнаті у своїй квартирі. Ви на мить прислухаєтесь і намагаєтесь зосередитись на цих звуках, а ваш мозок у цей час генерує різні думки та сценарії того, що ж це може бути. Серед думок може промайнути, наприклад, ось така: «Можливо, це злодій пробрався у квартиру». Ви помаленьку йдете у коридор, потім підходите до кухні, з якої лунає шурхіт, і намагаєтесь побачити, що ж відбувається. І помічаєте, що це ваш домашній улюбленець кіт Мурчик вистрибнув на шафу та скинув коробку, яка на ній стояла. Тож ви переконались у тому, що небезпеки немає, поступово заспокоюєтесь. Тобто ваша система безпеки добре, злагоджено спрацювала.

Але буває так, що протягом життя лобна кора отримала багато скерувань та інформації про небезпеки у навколишньому середовищі. Коли близьке оточення постійно трансливало ідеї про те, що світ небезпечний і варто усього остерігатись та уникати. Або ж людина не отримала належної підтримки у непростих обставинах життя від значимих дорослих. І тоді виникає надмірна тривога. І тут важливо розуміти, що якщо тривога заважає нормально жити та функціонувати, і при цьому реальних підстав тривожитись немає, то варто звернутись за допомогою до фахівців, адже це можуть бути симптоми тривожного розладу.

Тож підсумуємо. Тривога – це нормально. Генетично у нас різна схильність до тривоги, але коли тривога заважає нормально виконувати свої функції у різних сферах життя і підстав для її прояву немає, то варто звернутись за допомогою.

Далі будемо говорити про тривогу, яка в межах норми. Під час війни тривога зростає, тож є потреба навчитись з нею справлятись. Тобто навчитись давати їй раду в добрий спосіб. Тут ми маємо згадати те, що вже розглядали в одному з

попередніх розділів. Про зв'язок наших думок з емоціями та поведінкою. Сумні думки викликають сумні емоції, а тривожні думки викликають тривожні емоції. У нас поточна ситуація – це війна, і ми на це вплинути не можемо. Це наша реальність. Тому в нас виникає чимало думок щодо ситуації, і ми надаємо подіям певного значення. Ці думки викликають у нас відповідні емоції, а емоція впливає на поведінку. І якщо ви помітили, що тривожних думок багато, то варто почати їх впорядковувати.

Як це робити? Можна почати їх занотовувати. Щодня записувати у зошит або в нотатник на мобільному ті думки, які виринають у голові. Наприклад, «Я боюсь, що наше місто можуть захопити орки», «Я боюся за свою сім'ю», «Економіка країни розвалиться»... І так щодня виписувати усі ці думки. Як вони звучать, так і записувати. Це допоможе впорядкувати ті думки, які хаотично плавають в нашій голові. Також навпроти кожної думки спробуйте прописати емоції, які виникають. І відсоток вираження кожної емоції. Від 0 до 100, де 0 – немає емоції, 100 – максимальне її вираження. Таке прописування допомагає впорядкувати наші думки та емоції та не заперечувати їх.

Далі для роботи з занотованими думками можна застосувати техніку «Дерево переживань». Для цього потрібно оцінити кожну думку на предмет її реалістичності. Тобто наскільки вона має відношення до реальності чи можливо стосується гіпотетичного й малоімовірного сценарію? Оцінюйте думку з позиції поточного часу, тобто станом на зараз. І подумайте, чи можете ви щось зробити для вирішення цієї проблеми. Тобто наскільки ви впливаєте на неї? І тоді спробуйте сформулювати для себе більш корисну та конструктивну думку. Наприклад: «Наразі у нашому місті відносно безпечно, й ситуація перебуває під постійним контролем та спостереженням відповідних служб та ЗСУ. Я

дотримуюсь заходів безпеки, моя тривожна валізка зібрана. У разі надзвичайної ситуації я знаю, що робитиму і яких правил безпеки потрібно дотримуватись». Така робота з думками допоможе впоратися з тривогою.

Якщо ж ви бачите, що думка реалістична, тобто має відношення до реальної проблеми, то подумайте, що ви можете зробити. Тобто розробіть план дій і подумайте, що можна зробити для втілення цього плану. Адже конкретні кроки, які ми робимо для вирішення проблеми, не лише вичерпують її, а й дозволяють впоратися із тривогою.

Якщо ж думка реалістична, але ми не можемо нічого зробити (або зробили, але тривога тримається, бо не на все ми можемо впливати), то тут рекомендація може бути така: дозволити тривозі бути. Для цього спробуйте сісти у крісло, добре відчувати стілець, який тримає ваше тіло, та підлогу, на якій стоять ваші ноги. І спробуйте «просканувати» своє тіло і відчувати у ньому тривогу. І трохи просто побудьте з нею. Просто дозвольте їй бути.

Є дуже гарні слова, які застосовують на практиках із духовного відновлення, і звучать вони так: «Прошу смирення прийняти речі, які не можу змінити, відвагу змінити те, що можу, і мудрість відрізнити одне від іншого». І це вже про наш з вами вибір. Ми не можемо знати, коли закінчиться війна, але ми можемо навчитись жити в час війни. І це наш вибір. Є дуже гарна книга психотерапевтки Едіт Єва Егер «Вибір». Рекомендую її прочитати. У віці 16 років Едіт Єва Егер потрапила до Аушвіцу, де втратила батьків. Вона вижила. Авторка пише про те, що ніхто не може уникнути страждань у своєму житті, але кожен має вибір, як вийти з таких ситуацій.

8. Панічні атаки: що відбувається з організмом та як впоратись

Чимало запитів до фахівців сфери психічного здоров'я стосуються саме проблеми панічних атак. З початком війни звернень з цією проблемою побільшало. Ми розглянемо, що саме відбувається з нашим організмом під час атаки, чому відбуваються ці зміни і як впоратися з панікою.

Що ж таке панічна атака? Це короткий напад відчуття жаху. Зазвичай триває від 3-5 і до 30 хвилин, а іноді може тривати і до години.

Що характерно для панічної атаки?

1. Під час паніки виникає сильний неспокій та страх.
2. Атака починається раптово і несподівано
3. Триває відносно коротко і відчуття доволі інтенсивні.

Під час панічної атаки здається, що має статись щось жахливе. У людей в цьому стані виникають різні страхи. Наприклад, може здаватись, що людина зараз помре або збожеволіє.

Самі по собі панічні атаки – це явище доволі поширене. Приблизно кожна десята людина хоча б раз в житті пережила панічну атаку. У декого панічні атаки через деякий час зникають, у інших це явище може тривати довго. Тобто панічні атаки можуть повторюватися доволі тривалий період часу.

Варто пам'ятати, що самі по собі панічні атаки не загрожують нам, від них не вмирають. Водночас не варто нехтувати цією проблемою. Адже якщо проблема не зникає і дошкуляє, то таки варто звернутись до фахівців за допомогою.

Панічні атаки проявляються у нашому тілі, у думках та у нашій поведінці.

Які ж тілесні відчуття виникають? Серед симптомів у тілі найчастіше зустрічаються:

- Відчуття сильного прискореного серцебиття;
- Часте дихання (відбувається гіпервентиляція легень);
- Відчуття браку повітря і неможливість зробити повний вдих;
- Біль у різних частинах тіла, найчастіше у грудях;
- Нудота;
- Неприємні відчуття у горлі;
- Запаморочення і відчуття, що ніби можеш знепритомніти;
- Відчуття поколювання та «мурашки»;
- Тремтіння;
- Припливи крові до обличчя та пітливість;
- Відчуття нереальності та віддаленості від усього, що навколо;
- Відчуття втрати контролю над ситуацією.

Окрім тілесних симптомів у людини виникають тривожні думки про те, що може статись інфаркт, що вона зараз впаде чи задихнеться, чи що її знудить та багато інших думок про те, що станеться щось жахливе. Ці думки у момент панічної атаки здаються реальними. Але вони не справджуються і лише посилюють страх.

І ще ми говорили, що панічні атаки також проявляються на поведінковому рівні. Тож як найчастіше поводитьься людина під час епізоду паніки? Зазвичай вона намагається втекти у те місце, яке вважає більше безпечним. Загалом поведінка уникання доволі поширена у таких ситуаціях. Також люди під час паніки намагаються вдаватись до тих дій,

які можуть допомагати відчувати безпеку. Наприклад, намагаються за щось схопитись, щоби не втратити свідомість, або лягти, щоб не стався інфаркт, або ж вибігти на вулицю, щоб не задихнутись.

Панічні епізоди неприємні, проте вони є крайнім вираженням нормальної реакції страху. А страх допомагає нам вижити, адже активується реакція «нападай-втікай-замри», про яку вже неодноразово згадувалось у попередніх розділах. І під час панічної атаки відбувається активація цієї системи, хоча реальної загрози немає. Тобто відбувається збій.

Британський психотерапевт Девід Вестбрук порівняв цей процес із сигналізацією автомобіля. Сигналізація виконує функцію захисту від злодіїв. І коли є загроза, наприклад, хтось хоче викрасти автомобіль або нашкодити, то вона спрацьовує. Проте іноді відбувається збій, і сигналізація спрацьовує, коли реальної загрози немає. Наприклад, поруч з вашим автомобілем проїхав інший автомобіль, або ж кішка вистрибнула на автомобіль, або ж надворі негода, і від сильного пориву вітру спрацювала сигналізація. От щось подібне відбувається і під час панічних атак. Окрім того, від чутливої активації сигналізації автомобіль не ламається, як і наш організм, який здатний впоратись із страхом. Та й страх нам потрібен для того, щоб захиститись і вижити, а не нашкодити.

Чому ж виникають панічні атаки? Про причини відомо мало, й однозначної відповіді наразі немає. Але вчені помітили, що у людей, які більше за інших переживають за здоров'я, а також людей, які перебувають у стресі або переживають певні життєві труднощі або ж мають депресію, панічні напади трапляються частіше.

То що ж робити, якщо виникають панічні атаки? Якщо у вас сталася одна панічна атака, то до лікаря йти не потрібно.

Проте якщо панічні атаки є регулярними і тривають більше 15 хвилин, а також виникає страх, що панічна атака знову повториться, і цей страх починає продукувати всередині надмірну кількість тривоги, то варто звернутися до лікаря. Адже тоді вже мова йде про панічний розлад, який суттєво впливає на якість життя. Фахівець проведе обстеження, щоб з'ясувати, чи ці симптоми не стосуються фізіологічних проявів інших хвороб, та призначить лікування. Це може бути як медикаментозне, так і психотерапевтичне лікування. Зазвичай з цим гарно працює когнітивно-поведінкова терапія.

Як же впоратись з атакою? Серед офіційних рекомендацій – спробувати перевести фокус уваги з внутрішніх відчуттів у тілі на зовнішні об'єкти та стимули. Наприклад, зробити вправу 5-4-3-2-1. Порахувати 5 предметів за однією ознакою, які вас оточують, відчутти на доторк 4 предмети, зосередитись на 3-х звуках, які ми можемо почути навколо себе, спробувати відчутти 2 запахи та один смак (наприклад, можливо, є з собою льодяники). Також можна пригадати свій улюблений запах (прянощі, парфуми чи ефірну олію). Або ж мати його із собою, якщо ви знаєте, що у вас іноді трапляються атаки. Також серед рекомендацій нагадувати собі, що це тимчасовий епізод і незабаром він завершиться. Адже вчені з'ясували, що робота з думками є одним з ключових елементів попередження паніки у майбутньому. А схильність до катастрофізації, коли ми накручуємо себе, суттєво підвищує тривогу. Тож варто кинути виклик думкам. Також рекомендують стабілізувати дихання, дихати повільно та спокійно, зробивши акцент на видиху. Це допоможе запобігти гіпервентиляції легень і запамороченню, яке виникає. Тож спробуйте знайти свої дієві способи стабілізації, які будуть підходити саме вам.

Пам'ятаймо, що панічна атака – це короткий напад відчуття жаху. Епізод проявляється у тілесних відчуттях, у думках та у поведінці. Самі по собі атаки не шкодять людині і є частиною захисного механізму. Робота з думками – один з найбільш дієвих способів впоратись з панічними атаками у перспективі.

9. Як дати раду думкам, які заважають заснути

Спробуємо у цьому розділі розглянути рекомендації, які допоможуть дати раду думкам та фантазіям, що заважають спати і назбируються у нашій голові. А також зосередимо увагу на деяких звичках, які можуть посприяти доброму сну.

Ми усі знаємо, що якість сну впливає на наше фізичне та психічне здоров'я. Тож тема актуальна.

У дитинстві багато хто з нас не любив спати і допізна засиджувався. А хтось засиджується допізна і в дорослому віці. І причин може бути багато.

Батькам іноді дуже непросто переконати дітей вчасно лягати спати. Спроби вкласти дитину спати перетворюються на справжню пригоду. Ну а денний сон у садку – це окрема історія. Наприклад, я в садочку не любила спати і вважала цей час марно витраченими годинами життя. Адже навколо стільки цікавих справ та ігор, а вихователька каже засинати. З віком наше ставлення до сну змінюється. І уже в дорослому віці ми згадуємо садкові будні і думаємо про те, що «от зараз би залюбки поспали, і сміємось з дитячих протестів проти сну».

Найчастіше скаржаться на те, що важко дати раду думкам, і замість сну розпочинається процес думання і «вирішування проблем». І процес думання чи фантазування

заважає засинанню. В таких випадках радять застосувати техніки роботи з думками для ідентифікації та дистанціювання думок, а також майндфулнес техніки. Тож почнімо потрохи розбиратись, що ж це за техніки.

Майндфулнес допомагає навчитись усвідомленому проживанню нашого життя «тут і тепер». Мабуть багато хто може сказати, що має дуже багато думок у голові і постійно про щось думає. Наш мозок справді щодня продукує близько 60 тисяч думок. Тобто багато думати – нормально. Але важливо навчитись думати так, аби цей процес не забирав нас нібито в іншу реальність. Адже постійно бути у думках теж некорисно. Багато хто з нас помічав, що часом дорогою на роботу замість усвідомленого скерування своєї уваги на те, що відбувається навколо, думає про те, що ще не зробив чи що має зробити. І така звичка призводить до того, що ми не помічаємо, як листя на деревах змінилось (пожовкло, якщо це осінь, чи розпустилось, якщо це весна). І замість бути у «тут та тепер» ми вганяємо себе у паралельну реальність і створюємо додаткові умови для розвитку хронічного стресу. Постійно кудись біжимо і щось думаємо, замість побути в поточному моменті. Те саме стосується і сну. Звичка вирішувати подумки ситуації й проблеми і думати вночі у ліжку про те, як би можна було щось зробити інакше, забирає у нас сон. В результаті і сну немає, і проблема не вирішується.

Тож тут важливо навчитись дистанціюватись від думок та переходити до практики дихання. Перенесення уваги на дихання допоможе розслабити тіло у ліжку перед сном і бути у «тут і тепер», а не в думках і фантазіях.

Для початку варто навчитись просто помічати думки, а не «йти» за думками. Адже коли ми «йдемо» за думками, то ми розвиваємо тему або внутрішній діалог. А коли ми просто намагаємось помітити думку і подивитись на неї зі сторони, то шансів для розвитку цієї думки буде значно менше.

Спробуймо скористатись метафорою. Уявіть річку. Ви стоїте на березі цієї річки та спостерігаєте за тим, як тече вода. У воді є листочки й гілочки. І вони плывуть разом з потоком води. А ви просто спостерігаєте за процесом. Наші думки як ці листочки та гілочки у річковій воді, вони просто плывуть, а ми просто спостерігаємо за ними на березі. Не заперечуємо думки і не відкидаємо їх. Ми помічаємо думки, але не розвиваємо їх. І це наш вибір: вчитися просто помічати думки і дистанціюватись від них – чи розвивати тему і занурюватись у неї, як у річкову воду, і пливти за листям, що в ній пливе.

Після того, як ми помітили думку і відпустили її пливти у річковій воді, переключіть свою увагу на «тут і тепер» та на своє тіло. Зосередьте фокус уваги на диханні. Із закритими очима спостерігайте за вдихом та видихом. Вдих та видих мають бути спокійними. Якщо думки знову повертаються, а вони можуть повертатись, і це нормально, то спробуйте просто їх помітити, як листя у воді, та знову переключитись на дихання.

Ці техніки потрібно практикувати тривалий період часу, щоб навчитись стосунку з думками.

Якщо ж загалом говорити про підготовку до сну, то варто сформувати кілька звичок та ритуалів. Вони допоможуть нашому мозку краще підготуватись до засинання. Наші звички та ритуали за 2-3 години до сну можуть суттєво вплинути на засинання та якість сну.

До гарних звичок варто додати захід сонця. Спробуйте піймати момент, коли заходить сонце, і зосередьтесь на цій картинці. Поспостерігайте за кольорами заходу сонця, якщо це можливо. Спробуйте насолодитись цим моментом. Це допоможе стишитися в кінці дня. А наш мозок передасть сигнал в ділянку мозку епіфіз. Однією з функцій епіфізу є синтез мелатоніну. Нейрогормон мелатонін сприяє заспокоєнню та забезпечує добру якість сну. Тож звичка

милуватися заходом сонця може допомогти нашому організму краще підготуватись до сну. Якщо ж поспостерігати за заходом сонця не вдається, то тоді подбайте про тепле штучне освітлення в домівці. Мова йде про жовте освітлення, яке допоможе зменшити холодну гаму кольорів. Дослідження показують, що саме теплі кольори допомагають нашому мозку виробити необхідну дозу мелатоніну за кілька годин до сну. До речі, в наших гаджетах також у налаштуваннях є можливість встановити теплий кольоровий фон.

Якщо ж самому важко впоратися з проблемами зі сном, то краще звернутися до лікарів, які спеціалізуються на розладах циркадного ритму (тобто на різних біологічних процесах, пов'язаних зі зміною дня і ночі). Лікар проведе діагностику та допоможе знайти причину розладу сну. А якщо лікар проведе обстеження і порадить звернутись саме до психотерапевта, то із безсонням працює когнітивно-поведінкова терапія.

Також можу порадити гарну книгу про сон від авторок Ольги Маслової та Ніки Бельської, яка називається «Коли я нарешті висплюся? Як засинати і прокидатись із задоволенням». Біологині описують, як працюють циркадні ритми, що таке хронотипи, якими бувають розлади сну, коли варто звертатись до лікаря, як безсоння впливає на наш мозок та як налагодити режим сну в дорослих та дітей. Книга читається легко, містить дієві техніки та поради.

10. Як впоратись із почуттям провини

Під час війни багато хто з нас відчував провину. За що лиш не картали та не критикували себе українці. І за те, що лишились в Україні і не вивезли дітей у більш безпечне місце.

І за те, що вивезли дітей і зрадили країну. І за те, що дозволили собі відпочити. І за те, що мало волонтерять, а хтось волонтерить більше. Восени 2022 року та взимку 2023 був тренд картати себе за те, що маєш світло вдома, а хтось не має. Ну, або за те, що не маєш світла і посмів про це сказати (поскаржитись). Бо ж комусь іще гірше. «Хтось уже пів року без світла і тепла, а ти тут ще ниєш!». Знайомо? Авжеж. Тож давайте розбиратись із тим, що таке почуття провини і як впоратись із цим почуттям.

В дитинстві багато хто чув критику від дорослих. Це були і батьки, і дідусі з бабусями, і вчителі. Чого тільки не казали дітям значимі дорослі. І про дитячі малюнки, і про манеру танцювати, і про оцінки та досягнення в школі. Наприклад, «Та ти ж нездара», або «Поглянь на свій малюнок! Де ти бачив жовтого слона? Довго думав перед тим як намалювати чи не думав взагалі?», або «А що це за зачіска така? То треба було вже поголити голову!». Ця критика лунала в адресу дитини регулярно. І це сприяло формування власного внутрішнього критика, який у дорослому віці продовжує критикувати і засуджувати, але тепер уже самого себе. І внутрішня критика може звучати приблизно так: «Ти тут у теплі й добрі, поки інші люди в Україні долають усі труднощі війни», або «Ти не заслуговуєш підвищення на роботі!» або «Сам винен! От і терпи тепер», або «Ти недостатньо добра мама». І так щодня. Наш внутрішній критик знецінює нас. Якщо постійно його слухати, то можна швидко виснажитись і впасти. Адже внутрішньому критику мало того, що ми робимо. Але нам важливо вистояти у цій війні. Тож важливо пам'ятати про відновлення своїх ресурсів, аби бути продуктивними у майбутньому.

Почуття провини може мати різну спрямованість. Наприклад, ми можемо відчувати провину через те, що докладаємо недостатньо зусиль. І наш внутрішній критик

буде казати нам, що ми недостатньо старанно працюємо чи мало волонтеримо. Або сьогодні під час війни багато в кого виникає ще такий різновид почуття провини, як провини вцілілого. І ми трохи зараз поговоримо про цей вид провини.

Дослідження почуття провини вцілілого розпочалися ще у 50-х роках 20-го століття. Вчені звернули свою увагу на почуття, які виникли у тих людей, які вижили у нацистських концтаборах. У 60-х роках психіатр та психоаналітик Вільям Гульєльмо Нідерланд ввів поняття «синдром провини вцілілого». Які ж причини сьогодні найчастіше сприяють виникненню цього токсичного почуття? Це життя в атмосфері постійної загрози, це фізичне та психічне виснаження людини, це небезпека смерті, життя в умовах безправності, це надмірний тиск, клеми та знущання без змоги захистити себе. І якщо людині вдалося виїхати на більш безпечну територію, або вона від початку війни проживає в умовно більш безпечному регіоні (хоч як показав досвід війни, безпечних регіонів в Україні нині немає), то може виникнути цей різновид провини.

Важливо пам'ятати, що почуття провини може перерости в агресію. Причому як щодо себе, так і щодо інших. Якщо говорити про агресію до себе, то це може бути самопожертва, наприклад, нехтування безпекою. Тобто з'являються деструктивні способи дати раду емоціям.

І якщо вірити та дослухатись до внутрішнього критика, то почуття провини буде зростати. Адже щоразу наш критик буде казати нам, наприклад, що того, що ми зробили, недостатньо. Тому тут важливо розвивати дорослу конструктивну частку. І конструктивний погляд на справи допоможе мати добру та помічну думку. Тож аби впоратись із почуттям провини, найкраще апелювати до контролю над думками та до поведінки.

Ще кілька слів про зовнішню критику, і тоді перейдемо до способів самодопомоги у випадку виникнення почуття провини. Відомо, що зовнішня критика (тобто критика від інших людей) посилює почуття провини. Фрази типу «Дякуйте, що живі» або «Ви ще у підвалі не сиділи кілька діб підряд» і подібні інші висловлювання знецінюють проблему людини. І такими докорами проблема не вирішується, а от деструктивних конфліктів стає дедалі більше. У таких ситуаціях доречно застосувати техніку емпатійного приєднання, а не знецінення. І ми у попередніх розділах уже розглядали з вами цю техніку, яка допомагає нам задіяти дзеркальні нейрони нашого мозку.

Тепер розглянемо техніки, які допомагають впоратись із почуттям провини.

Робота з думками. Тут варто перерахувати ті аспекти проблеми, які дають змогу нам поглянути на проблему під іншим кутом. Наприклад. Ви виїхали з сім'єю у більш безпечне місце, але картаєте себе за те, що багато хто лишився у небезпеці, а у вас все відносно добре, тому ви почуваетесь зрадником. Тож варто проаналізувати проблему та прописати основні позиції стосовно того, що відбулося. Спробуйте задати собі запитання про переваги вашого рішення виїхати. Причому про переваги у широкому розумінні. І перерахуйте ці переваги.

Наприклад,

1 – подбав/ла про фізичне та психічне здоров'я дітей. Діти не сидять постійно під обстрілами. Адже це батьківська місія. Ми несемо відповідальність за життя і безпеку наших дітей. Наші діти – майбутнє країни.

2 – потурбувався/лась про себе. Це теж важливо. Адже у разі настання критичної фази не буде затрачатись ресурс

волонтерів та військових на вивезення цивільних людей з міста, і вони зможуть більше зосередитись на інших справах.

3 – Потурбувався/лась про те, що у разі настання гуманітарної катастрофи у місті менша кількість людей потребуватиме ресурсів (води, їжі).

4 – потурбувався/лась про те, щоби не перевантажувати медичну систему міста під час війни...

І ось таким чином ми даємо конструктивні помічні думки. І бачимо, що прийняте рішення допомогло потурбуватись не лише про свою сім'ю, а й про систему (знижити навантаження на відповідні служби у країні). Тобто суть техніки полягає в тому, щоб перейти від позиції внутрішнього критика до дорослого конструктивного розлогого пояснення.

Коли завершили роботу з думками, то можемо переходити до поведінки. Якщо продовжити той приклад, яким ми щойно обговорювали, то подумайте, що конкретно ви готові й можете зробити для людей, які лишились на тих територіях. Можливо, доєднатись до волонтерської роботи. Можливо, задонатити якомусь фонду для допомоги ЗСУ. І так далі. Тобто чіткі кроки, які допоможуть вам відчуті свою причетність до справи. І пам'ятаймо, що те, що ми працюємо і сплачуємо податки, – це також допомога країни. Такі дії частково дають змогу повернути відчуття контролю та впоратися із почуттям провини.

Якщо ж відчуваєте почуття провини за те, що у вас є світло і вода, а в когось його нема, то знову ж продумати конкретні кроки, які можна зробити, аби допомогти владнати ситуацію. Наприклад, зменшити користування електроприладами у пікові години, як того просять відповідні служби. Запропонувати допомогу друзям, колегам та родичам, які потрапили у непросту ситуацію. Наприклад,

можливо, комусь потрібна вода, і ви можете її завезти... Це те, що допомагає нам хоч якось впливати на ситуацію та дати раду провині.

Почуття провини токсичне, тож не варто дослухатись до нього і намагатись йому догодити. Адже провині завжди буде мало того, що ми робимо. І спроба догодити провині лише нас виснажує. Тож не варто картати себе. Побороти внутрішнього критика ми можемо шляхом перегляду своїх думок з позиції дорослої зрілої частки. А також шляхом поведінкової активації у вигляді конкретних кроків, які можуть допомогти повернути відчуття контролю.

11. Що нас спонукає звертатись до соцмереж і чому люди «залипають» у віртуальному середовищі

Кожній людині притаманні певні свої мотиви звернення до соціальних спільнот. А ми розглянемо загальні тенденції та причини, які спонукають людей користуватись соцмережами.

Досить часто люди годинами просиджують у соцмережах і з цікавості спостерігають за людьми та тим, що вони ширять. Вони фактично збирають відомості та інформацію про життя інших, і це стає з часом звичкою. Причин такої цікавості і тривалого просиджування багато. І варто розбиратись з кожним випадком окремо.

До прикладу, однією з можливих причин може бути небажання брати відповідальність за певні справи та робити їх, і тоді людина шукає можливості прокрастинувати, тобто намагається уникати і відкладати виконання на потім. І так може тривати тижнями. Замість займатись потрібними справами – днями просиджує час у мережі. Простіше і

комфортніше пасивно спостерігати за іншими, аніж брати на себе відповідальність за своє життя й активно творити його.

Іноді це перетворюється на залежність і стає проблемою для самої людини. І якщо людина відчуває таку проблему, то найкраще звернутись до фахівця і спробувати розібратись із глибшими чинниками.

Вчені багато говорять про зв'язок такого нейромедіатора, як дофамін, з лайками під дописами у мережі. Дофамін змушує людей хотіти шукати задоволення і нагороду. Мова йде саме про передчуття від очікування цієї нагороди. І ось цей процес пошуку насолоди та її передчуття і спонукає людей постійно звертатись до соцмереж. І з цим варто бути обережними. Адже втрапити на гачок дофамінового ефекту просто. І мова йде не лише про лайки, а й про очікування насолоди від перегляду контенту.

Багато для кого соцмережі є простором для відпочинку і розваг. Люди намагаються відволіктись і зарядитись емоціями, переглядаючи коротенькі відео. До речі, фахівці з масових комунікацій дослідили, що найбільш рейтингові позиції у тих роликах, які здатні викликати яскраві емоції. І цим також користуються фахівці з реклами.

Віртуальне спілкування дає змогу реалізувати деякі мотиви у специфічний спосіб. У реальному житті цього досягти значно важче. Ну от наприклад, у соцмережі збільшується можливість самопрезентації людини, адже користувач може сам обрати, що саме демонструвати іншим, а що приховати. Тобто ми фактично конструємо свій образ за власним вибором (демонструємо себе такими, як хочеться, щоб нас бачили). Це допомагає користувачу домогтись бажаних позицій у віртуальному середовищі. Проте в реальних групах досягнення такого статусу неможливе.

Полегшення самопрезентації дає можливість зосередитися, продумати відповідь або ж відкоригувати її. Щодо відео, то можна підготуватись, кілька разів відзняти, обрати кращий ракурс, додати ефекти. А от під час реального спілкування такої можливості немає, часу обмаль, ми ситуативно й часто надто емоційно реагуємо та поводимось.

Або ж візьмемо, до прикладу, потребу у безпеці. У мережі ми можемо не показувати реального імені або ж піти зі сторінки, коли відчуваємо дискомфорт, тобто людина може почувати себе більш захищеною, ніж в реальному житті.

Хтось полюбляє багато коментувати, адже це сприяє самореалізації.

Звертаються у віртуальні мережі й ті люди, які використовують їх з практичною професійною метою. Тобто для поширення інформації про послуги, продукцію, події, акції.

Інформація, яку ми отримуємо з мережі, також слугує для нас орієнтиром того, що відбувається у суспільстві загалом, які настрої переважають, а ще для соціального порівняння.

Якщо ж ви помічаєте, що надто багато часу проводите у соцмережах, то спробуйте обмежити кількість відвідувань мережі та час перебування (встановивши нагадування сигналу, коли час вичерпався). Пам'ятайте, що існує чимало інших варіантів корисного проведення часу та отримання задоволення. Якщо ж соцмережі – це спосіб прокрастинувати від виконання певних завдань, то спробуйте ці завдання розбити на дрібні кроки, щоб їх виконання не виглядало таким важким. Від виконання цих завдань ви отримаєте відчуття досягнення («я молодець, бо зробив/ла це!»), а відповідно й задоволення. І це вже буде «довгий» дофамін. Якщо відчуваєте, що самому важко впоратись із проблемою

«залипання» у мережі, то зверніться за допомогою до психолога, щоб з'ясувати причини та продумати способи вирішення проблеми.

Література:

1. Володимир Станчишин. Емоційні гойдалки війни. 2022.
2. Девід Вестбрук, Хадіжа Рауф. Подолати панічний розлад. 2015.
3. Девід Вестбрук. Подолати депресію. 2015.
4. Едіт Єва Егер. Вибір. Свобода полягає в тому, аби прийняти все, що сталося. 2022.
5. Маріанна Шквир. Подолати безсоння. 2022.
6. Марк Гоулстон. Я чую вас наскрізь. Як порозумітися з будь ким. 2020.
7. Олег Романчук. Психологічна стійкість подібна до м'язів: тренуєш їх правильно – вони ростуть / Інтерв'ю для The Ukrainians <https://theukrainians.org/oleh-romanchuk/>
8. Ольга Маслова, Ніка Бельська. Коли я нарешті висплюся? Як засинати та прокидатися із задоволенням. 2021.
9. Ольга Сергієнко. Якщо ви надмірно переживаєте за все. 2018.
10. Раян Голідей, Стівен Генсільман. Зберігайте спокій. Щоденна інструкція з вирішення проблем. 2019.