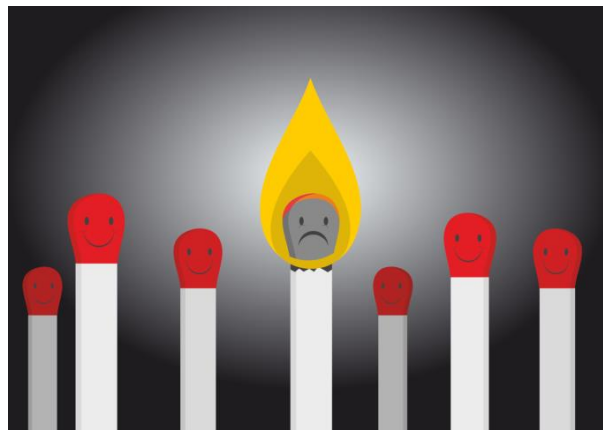


**Бережіть себе та своїх
близьких!**



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

**СИНДРОМ ВТОМИ ВІД ТРИВОГ:
ЯК НЕ ВИГОРІТИ ЕМОЦІЙНО**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул. Княгині
Ольги, будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: <https://nmc.dsns.gov.ua/kr>



Ще деякий час тому повітряна тривога спонукала миттєво реагувати: бігти в укриття, писати рідним, прислухатись до звуків неба... А сьогодні — байдужість, втома, емоційне вигорання. Це — синдром втоми від тривог.

Що це таке? Це стан, коли постійне перебування в режимі стресу виснажує нервову систему. Людина більше не реагує на сигнали небезпеки, не відчуває страху — або навпаки, живе у постійному напруженні. З часом виникає апатія, агресія, безсоння, фізичне виснаження.

Це небезпечно, бо...

- ігнорування сигналів тривоги = підвищений ризик для життя;
- хронічний стрес = послаблення імунітету, серцево-судинні проблеми;
- втома = погіршення якості рішень у критичний момент.

Чому ми ігноруємо тривоги?

1. Психологічне виснаження. (військова втома).

Ми не можемо жити в режимі надзвичайної ситуації постійно. Людська психіка «вмикає» захисний механізм — заперечення небезпеки, щоб зберегти сили. Це нормально, але небезпечно.

2. Відсутність реального укриття або зручного доступу до нього.

Чому люди не йдуть в укриття?

- не знають, де воно;
- не довіряють його стану;
- там брудно, холодно, темно або просто страшно;
- «все одно не встигну» — звична думка в умовах коротких «прильотів».
- «банально» - немає куди йти!

Тому що - втомилися бути відповідальними наодинці, зневірилися, що це щось змінить і тому кожен «виживає як може...».

3. Ефект звикання (звикання до тривоги = втрата рефлексу безпеки).

Коли тривоги часто й без наслідків — спрацьовує правило: «Якщо минулого разу нічого не сталося, то й цього разу нічого не буде».

4. Брак чітких інструкцій та підтримки.

Не всі знають, як діяти або що взяти з собою. Людина без опори — не діє.

Як упоратись з емоційним виснаженням: прості кроки, які допоможуть втримати емоційний баланс:

- Не ігноруйте свої відчуття.
- Визнати, що вам страшно, сумно, важко — це нормально. Емоції не слід «гасити». Ми виснажені — але ми живі. Сказати собі чесно: “Я втомився, мені страшно, я злий. Але я ще можу діяти. І це — сила.
- Не намагатися завжди бути «радісним», «продуктивним», «адекватним». Емоції — це сигнали, а не сором. Якщо щось болить — це не слабкість, це чесність.

- Плануйте свої дії заздалегідь.

Заздалегідь продуманий маршрут до укриття та зібраний «тривожний рюкзак» зменшують паніку. Якщо не пішов в укриття — спробуй хоча б відійти від вікна, сховатися у власному сховищі. Покращіть доступ до безпечного місця.

- Встановіть “режим емоційної економії”.

➤ Вимикайте новини після 20:00, обмежте перегляд тривожного контенту.

Перевантаження новинами, соцмережами, чужими думками — це інтоксикація. Психіка не витримує постійної тривожності, тож влаштовуйте собі інформаційний детокс.

➤ Просити про допомогу, якщо вона потрібна. Це ознака не слабкості, а дорослості.

Психолог, розмова з другом, рідними або просто можливість виговоритися — важлива частина відновлення.

6. А загалом — спати, їсти, дихати. Це три стовпи нервової системи. Якщо не працює щось одне — падає все інше. Порушення сну, харчування чи дихання — перші сигнали, що варто зупинитись. Бо найкращий спосіб зберегти психічне здоров'я — забути про його ідеальний образ і просто жити у власному ритмі.

Ваша безпека — це не лише ваша справа. Це безпека ваших рідних, дітей, сусідів.

Якщо ви не йдете в укриття — вас може не стати. І з вами може піти частинка чийогось світу.

Головне — не мовчати. І не звикати. Бо байдужість — це теж вірус, який ми здатні зупинити.

Кожен сигнал тривоги — це не формальність. Це попередження.

І ми маємо зробити вибір:

- проігнорувати — або
- захистити себе, дитину, життя.

Ворог хоче, щоб ми втомились. Щоб ми збайдужіли. Щоб ми втратили пильність.

А ми — не дамо. Бо байдужість вбиває. А відповідальність — рятує.

Це — для кожного, хто забув, що життя — одне. І воно вартує дій.