

Що відбувається з нами напередодні 24 лютого?????

● Наближається дата, яка розділила наше життя навпіл, на «до» і «після». Вже майже два роки повномасштабного вторгнення росії в Україну і 10 років війни, протягом якої наші люди, кожен на своєму фронті, мужньо виборюють своє право жити незалежним і вільним життям.

□ 24 лютого. Що з нами відбувається напередодні цієї дати?

Ми вже багато чого пережили і змогли адаптуватись до звуків сирен, вибухів, переміщень: дім – сховище – дім, до відключення світла, жахливих новин із фронту.

Створити (наскільки це можливо) затишок там, де ми є зараз. Зробити нові кроки в своєму новому житті. І наче все частіше відчуваємо і чуємо від інших: "Ми незламні. Витримуємо". Але чим ближче до річниці війни, тим більше можемо відчувати неспокій, мати проблеми зі сном, відчувати депресивні симптоми або навіть фізично захворіти.

? Що таке «синдром річниці»



● Це набір тривожних почуттів, думок та/або спогадів, які можуть виникнути в річницю травматичної події або близько неї.

Людина може відчувати симптоми посттравматичного стресового розладу, включаючи кошмари, спогади, нав'язливі образи, тривогу, страх, гнів або труднощі зі сном. Інші стани/почуття, які можуть виникнути - це депресія, смуток і страх.

■ Загальні реакції на річницю включають 📌:

✓ Пам"ять: раптові, яскраві спогади про подію. Може здатися, що подія відбувається в теперішній час і залучає всі органи чуття, включаючи смак, нюх або відчуття тіла.

✓ Страх: коли виникають травматичні спогади, мигдалеподібне тіло посиляє сигнали тілу, щоб підготувати його до боротьби чи втечі. Для тих, хто наближається до річниці травматичної події, ці відчуття тіла можуть бути такими ж реальними, як і в день, коли ця подія відбулася.

Це може включати пітливість долонь, прискорене серцебиття та відчуття тиску в грудях або утруднене дихання.

✓ Розчарування та злість: річниця травматичної події може викликати почуття розчарування, особливо якщо людина продовжує перебувати в ній. Люди також можуть відчувати гнів через несправедливість, що це взагалі сталося, і через те, як це змінило життя з тих пір.

✓ Спогади, думки та почуття: підсвідомість має спосіб пов'язувати дати з травматичними подіями. Іноді спогади, думки та почуття виникають ще до того, як людина навіть усвідомлює зв'язок із річницею.

✓ Відчуття і біль в тілі: деякі люди напередодні або під час річниці можуть помітити тіж самі відчуття в тілі або біль, які вони відчували ще рік тому, під час травматичної події.

✓ Сни та кошмари: можуть знов з'явитись неприємні сни, кошмари. Це спосіб мозку все ще намагатися обробити та осмислити подію. Звернути нашу увагу на те, що потребує уваги і зцілення.

✓ Уникання: коли наближається річниця травматичної події, люди можуть намагатись уникати місць, людей, ситуацій, які б нагадували про травматичну подію.



Синдром річниці

Чим можна собі допомогти зараз?

✓ Піклуйся про свої першочергові потреби вдвічі більше, ніж це було до цього періоду. Здоровий сон, якісне і смачне харчування, фізична активність, прогулянки, перерви в роботі, теплий душ або ванна.

✓ Ще більше міцних обіймів і теплового, якісного часу із близькими.

✓ Поговорити з тими, хто може розділити Ваші почуття. З тими, з ким є спільний досвід проживання подій цього року. Це може бути друг, колеги, психолог або психотерапевт, групи підтримки.

✔ Ретельно структурувати свій час. Скласти і проговори із близькими плани А, В і С на випадок непередбачуваних обставин або посилення бойових дій в твоєму регіоні у дні річниці.

✔ Згадайте те, як багато зробив/ла за цей рік. Що завдяки вам відбулось, частиною чого ви став/ла? Які зміни відбулись у вас? У чому ви став/ла сильнішим/шою? Чому навчився/лась?

✔ Нормалізуйте свої відчуття в тілі, якщо такі виникають.

У когось, хто відчуває синдром річниці, можуть пітніти долоні, прискорюватися серцебиття, з'являється задишка. Це так мозок сигналізує тілу виділяти кортизол і адреналін у відповідь на пам'ять тих днів.

💡 Було б корисно пам'ятати про це і проговорювати: «Це просто адреналін. Це не означає, що я зараз в небезпеці. Навпаки, саме зараз я в безпечному місці». Допоміжними є фізичні вправи.

Турбуймося про себе, проживаємо свій досвід, живемо і йдемо далі до Перемоги💙

[#психологіявійни](#)

[#синдромрічниці](#) [#психіка](#) [#саморефлексія](#)