

# П'ять ресурсів для збереження ментального здоров'я: рекомендації експерта

Поки триває війна, складно концентруватися на чомусь, крім стрічки новин, переживань за рідних, друзів і тих, хто воює на фронті, кому в сотні разів важче. Всі ми нині намагаємося опанувати свої страхи, знизити рівень стресу і тримати стрій.

Про внутрішні ресурси та механізми захисту ментального здоров'я розповів експерт Центру психічного здоров'я та психосоціального супроводу Національного університету «Києво-Могилянська академія», психотерапевт Євген Лікарчук.

Якщо людина не може звернутися до психотерапевта - тоді їй слід частіше звертати увагу на ресурси збереження ментального здоров'я.

Перший з таких ресурсів - **підтримка людей**, які можуть бути поряд і допомогти, принаймні просто поговорити ні про що, аби відволіктися, провести разом час. Корисно навіть отримати практичну підтримку, щось робити по господарству, щось відремонтувати, піти разом на каву, погуляти із собакою. Вчені довели: чим більше розгалужена мережа спілкування, соціальної підтримки людини, чим активніше вона підтримує старі зв'язки, а також спілкується з новими людьми, тим легше їй впоратися зі стресом. Іноді доводиться прямо планувати таке спілкування, телефонні дзвінки, зустрічі.

Останнім часом став розповсюджений термін, що не має стосунку до клінічної психології, але має відношення до психології популярної. Це так званий синдром картоплі - коли людина сидить сама в напівтемному приміщенні, нікуди не виходить, не хоче ні з ким спілкуватися, все більше сумує, занурюється в одноманітні непродуктивні думки. У такому стані їй важко щось змінити, відчувається вона погано, їй не просто вийти до людей, отримати якусь розраду, але це можливо і це теж навичка. Якщо говорити про когнітивно-поведінкову терапію, то це навичка, яку можна опанувати і користуватися нею - цього справді можна навчитися.

Другий ресурс, який допомагає зберігати ментальне здоров'я - **увага до сну**. Сон має тривати 7-9 годин на добу, а засинання має бути фіксованим, тобто

лягати і вставати потрібно в один і той самий час. Тому що коли людина спить по п'ять годин на добу, а їй треба вісім - створюється дефіцит сну. Можемо вирахувати, що за тиждень може накопичитися недосипання в 10 годин, а за місяць – 40 годин. І це важливо надолужити, на вихідних досипати теж не добре, бо графік збивається, а він має бути сталий.

Третій ресурс, також пов'язаний зі сном, - це **інформаційна гігієна**. Читання новин на ніч не допомагає організму зосередитися на засинанні. Часто ми говоримо про засинання, як посадку літака. В польоті й паливо вичерпується, і швидкість та висота поступово знижуються, потім літак випускає шасі, гальмує, зупиняється і тільки тоді подають трап і виходять люди. Так і відхід до сну - має відбуватися поступово. Увечері слід обмежити вживання солодкого, ніякого кофеїну, засобів, що тонізують. Мерехтіння екрана сприймається мозком як загроза, це підтверджують нейропсихологи, психіатри. Краще замінити занурення у смартфон на читання паперових книжок або слухання музики. Перегляд жахливих сцен у новинах недоречний увечері, потрібно виділити час на ознайомлення з основними новинами посеред дня та звести його до мінімуму. Натомість часто люди роблять це о десятій-одинадцятій вечора, коли вже лягають спати, відкривають телеграм-канали, читають це все, переглядають відео, а потім плачуть вночі та ще гірше почуваються емоційно, намагаючись із цим заснути. Звісно, організм до цього не пристосований і заснути не вдається. Вкрай необхідні психогігієна і регулювання своїх звичок сну: провітрювати приміщення, подбати про фізичну активність перед сном або теплий душ. Це прості речі, які дійсно допомагають зберегти ваші внутрішні ресурси.

Четвертий ресурс – це різні **механізми і техніки**, що мають позитивний заспокійливий і стабілізаційний вплив. Щоб впоратися зі стресом, важливо мати базові навички механізмів дихання, когнітивного заземлення, зокрема використовувати техніку «5, 4, 3, 2, 1» (її суть у тому, щоб відокремити 5 об'єктів, 4 звуки, 3 текстури, 2 запахи і 1 смак), техніки релаксації за Джекобсоном, коли напружуються і розслабляються різні групи м'язів, медитативні техніки.

Зазвичай людям здається, що такі прості речі не допоможуть. Ми, психологи, завжди кажемо: спробуйте, а там подивимось, які будуть результати. Особливо

навички дихання та релаксації дуже важливі для відновлення внутрішнього ресурсу. А навичка харчуватися хоча б три рази на день у фіксований час - коли організм точно знає, що він буде нагодований - дає стабільність. Корисно мати певний каркас дня. Я часто питаю клієнтів: як ви ставитеся до того, що маленькі діти мають режим дня: вони снідають, обідають, вечеряють, мають прогулянки на свіжому повітрі, час для занять, сон. Чому ж ви вирішили, що для дорослої людини це не працює і вона може лягати о другій ночі, а вставати о сьомій ранку, ще й вечеряти о перші ночі? Режим має бути у всіх, це простий і дієвий спосіб підтримки свого організму та психіки.

Крім того, п'ятим ресурсом є **власний копінг людини** (психологічна стратегія та спосіб подолання стресової ситуації), її власні можливості щодо подолання стресу. Взагалі люди по-різному справляються зі стресом, одні можуть викурити сигарету, інші вживають алкоголь, ще хтось може покричати на когось і йому стає легше. Але є більш **конструктивні допоміжні техніки подолання стресу - дихання, фізична активність**, приділіть цьому хоча б пів години. Крім того, у людини, яка має чимало стресу протягом дня, виділяється багато адреналіну, м'язи наливаються силою, організм так реагує на стрес - бий або біжи. А якщо людина нічого не робить і все переживає в собі - адреналін накопичується і токсично впливає на організм. Якщо ж людина займається фізичними активностями, виходить, скажімо, прибирати подвір'я, косить траву, не обов'язково ходити в спортивний зал, то і засинати легше і долати стрес вдається ефективніше.

Навчитися нового в період стресу дуже важко. Всі зусилля мозку витрачаються на стабілізацію і збереження того, що є. Тому **варто відновлювати ті активності, які вам вже відомі**. Якщо ходили на прогулянку зранку, то варто відновити цю звичку, малювали - малюйте знову, читали книжки - продовжуйте читати. Деякі кажуть, що після переїзду не можуть знайти відповідний зал, стадіон, чи парк, як удома. Але ж людина здатна носити в собі частку дому, він завжди з нею. **Якщо ви відновлюєте свої активності, корисні звички – це вклад у вашу безпеку і стабілізацію ментального здоров'я.**