

ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС БЛЕКАУТУ.

З настанням холодів московія все частіше намагатиметься здійснювати атаки на енергетичну інфраструктуру нашої країни, тому слід підготуватись до можливих віялових відключень електроенергії.

Підвищенням ймовірності розладів настрою, таких як афективні розлади, в темну та холодну пору року можна страждати навіть без відключень електроенергії. Однак під час можливих блекаутів погіршення стану може спостерігатися не лише у тих людей, які вже мали сезонні афективні розлади у минулому або знаходяться у депресивному стані.

Як же зберегти психічне здоров'я під час війни та блекауту?

Представляю вам приблизний перелік справ, які не лише допоможуть легше пережити можливі блекауту, але й ще й будуть корисними для психічного та фізичного здоров'я.

Що варто робити:

- **Прогулянки.** Але лише зі світловідбивними або світлодіодними аксесуарами (наприклад, браслета чи стрічка або жилет). Ви побачите дуже красиве зоряне небо, яким не бачили його при вуличному освітленні!

- **Механічна робота,** що не потребує яскравого освітлення: прибирання, наведення ладу на робочому столі, перепакування сипучих харчів тощо. Збільшення впорядкованості й зменшення хаосу довкола себе – це приємне для мозку явище.

- **Практикувати техніки психологічної самопомоги,** які постійно зберігаєте, але ще не мали часу ними скористатися.

- **Тренування вдома.** Ви можете вже зараз навчитися техніки виконання вправ з тренером (тренеркою), щоб потім вдома мати змогу виконувати їх навіть в сутінках. Також можна завантажити відео, щоб мати його під рукою!

- **Аудіокниги.** Допоможуть якісно провести період відключення світла.

- **Настільні ігри для всієї родини.** Це якісний час разом, для якого не потрібне яскраве освітлення та інтернет.

- **Сон.** Якщо вже по 9 вечора, можна і не грати в настолки – це ваш давно омріяний шанс виспатися.

- **Світло і настрій**

Дослідження показали, що блакитне світло може дезорганізувати наші цикли сну і бадьорості, а також підвищити ризик розвитку афективного розладу. Тому вечірні відключення електричного світла можна розглядати як корисне явище для психіки, за умови, що ви використовуєте час для розваг, гри в настільні ігри, справи по дому, прогулянки або відпочинку.

Під час відключення електроенергії важливо використовувати тепле світло від гірлянд та акумуляторних ліхтарів, що дозволить зробити атмосферу більш

комфортною, ніж застосування холодного блакитного світла. Тому варто обирати теплі жовті світлодіодні лампи для освітлення приміщень.

Інші сенсорні стимули в темряві

Ми маємо власні засоби сприйняття світу - зір, нюх, слух і тактильні відчуття. Коли стимул світла зменшується чи втрачається, ми активніше використовуємо інші органи чуттів. Застосування приємних запахів, звуків і текстур, які сприймаються мозком під час використання гірлянд або в умовах вечірнього відключення світла, може допомогти зменшити тривогу, спричинену нестачею вхідної інформації.

Темрява просто існує. Ми можемо просто бути в темряві або спостерігати за свічкою, слухаючи її потріскування. Перебування «тут і зараз», без роздумів про минуле чи майбутнє, може зменшити нашу тривожність і дискомфорт.

Запах

У нашому мозку інформація про запахи відразу досягає тих областей, які відповідають за виникнення емоцій та викликають спогади. Якщо перед вами стоїть перспектива перебування в темряві, використайте приємні емоції або спогади через аромати. Це можуть бути не лише ароматичні речовини, свічки або дифузори - для когось запах печива чи свіжо приготованої страви може створити відчуття затишку та безпеки.

Важка ковдра

Ковдра, що важить від 10 до 20% вашої ваги, може стати корисним засобом для зменшення тривожності. Якщо є можливість придбати або самостійно зробити важке покривало з кількох шарів бавовняних тканин або пледу, варто спробувати. Іноді роль важкого покривала виконує домашній улюбленець, наприклад, кіт, який лягає на вас спати.

Прослуховування ASMR-аудіо (autonomous sensory meridian response)

Ви мабуть не раз помічали, що певні звуки викликають на шкірі незвичайні відчуття, у вигляді хвиль дрижаків та підняття волосся? Це може траплятися не лише під впливом чудової музики, але також від шепоту, звуків обертання сторінок книги, тріску дров у вогнищі, постукування спиць під час в'язання і т. д.

Сьогодні відомо, що невротичні люди мають більшу схильність до відчуття ASMR, ніж інші. Невротичність не є розладом, це особистісна риса, за якої люди схильні до переживань, переаналізування сказаного, стурбованості заздалегідь, зміни настрою, легко роздратовуються та можуть часто бути в поганому настрої. Якщо у вас є подібні риси, спробуйте зробити їх корисними для себе. Слухайте аудіо ASMR з Інтернету або створюйте звуки, які викликають ці приємні відчуття на шкірі.