

## Контроль емоційного стану під час війни: як досягти внутрішньої гармонії



**У найскладніший для нашої країни час кожен українець переживає цілий фонтан емоцій. Постійні зміни настрою та поведінки, хвилювання, стреси та нервові напруження – і це далеко не весь список емоцій, з якими стикаються українці сьогодні. Як навчитися контролювати свій емоційний стан під час війни та чому це важливо.**

### Чому важливо тримати власний емоційний стан під контролем?

Стрес, напруга, роздратованість та хвилювання час від часу переживає кожен. А ось емоційні коливання під час війни супроводжують українців постійно. Негативні новини, сумні новини з фронту, невтішні прогнози експертів – все це псує настрій та змушує нас хвилюватися. Зберігати емоційний фон в нормі в таких умовах практично неможливо.

У психології людей, які вміють зосереджуватись на головному та абстрагуватись від зовнішніх чинників, називають емоційно врівноваженими. Вміння контролювати свої думки та емоції говорить про внутрішню гармонію, яка сприяє стабільному емоційному стану. Вона усуває страх та напругу,

здатна побороти негативні думки та стрес. А ще нормальний емоційний стан дозволяє:

- швидко та ефективно справлятися зі щоденними викликами долі;
- додає внутрішніх сил та енергії;
- сприяє нормалізації сну та повноцінному відпочинку;
- усуває негативні думки;
- допомагає налагодити діалог з оточуючими.

### Як контролювати емоційний стан під час війни?

Заспокоїтись та навчитися контролювати власні емоції під час війни допоможуть наступні практики.

- *Дихальні вправи.* Дуже ефективною у плані заспокоєння є дихальна практика під назвою "Квадрат". Після глибокого вдиху потрібно дорахувати до 4 та видихнути. Після 4 секундної паузи необхідно знову глибоко вдихати.
- *Робота тілом.* У цьому випадку людині потрібно постійно перевіряти наявність контакту з власним тілом. Для цього можна ставити собі прості запитання: «Де я зараз?», «Чи тут безпечно?», «Чи в безпеці мої рідні та друзі?». Якщо поруч є інші люди встановити контакт з власним тілом буде простіше, адже, ефект присутності пригнічує відчуття страху.
- *Планування дня.* Як би важко не було, але життя триває і навіть під час війни не слід забувати про справи щоденні. Щодня вранці необхідно скласти список справ на день. Це повинні бути прості задачі, які легко виконати, наприклад, вигуляти собаку, сходити в магазин за продуктами тощо. Це необхідно для того, щоб повернути людині бажання жити далі.
- *Вітаміни для підтримання нервової системи в нормі.* Вітамінні комплекси та інші добавки допоможуть підтримувати здоров'я

організму зсередини. Завдяки цьому людина почуватиме себе краще та бадьоріше.