

## СИНДРОМ РІЧНИЦІ

Незабаром 24 лютого, річниця повномасштабного вторгнення. В цей період ми можемо переживати дуже складні відчуття, бо вони пов'язані з досвідом, що став для нас травмуючим. Цей ефект має назву «Синдром річниці». Ці прояви можуть з'явитися напередодні цієї дати або навіть проявитися через декілька тижнів після дати річниці.

«Синдром річниці» може опанувати людиною незалежно від того чи залишилась вона в Україні, чи одразу виїхала до іншої країни, чи приймає участь безпосередньо в бойових діях, чи займається волонтерством або знаходиться доволі далеко від лінії фронту та живе, на перший погляд, майже звичайним життям. Але тіло, а саме наша нервова система, пам'ятає ці відчуття і вони, ніби привиди минулого, можуть повертати нас до травмуючих подій.

Треба зазначити, що різні люди переживають цей синдром по-різному і в різному ступені виразності, дехто може не помітити ніяких ознак і взагалі його не переживати. Давайте зазначимо, які симптоми можуть виникати.

### СИМПТОМИ І ПРОЯВИ СИНДРОМУ РІЧНИЦІ:

- Тривога за себе, за свою сім'ю, близьких людей;
- Дратівливість, інколи переростаюча в ненависть та лють, яка може виходити з під контролю та виливатися на близьких людей;
- Плаксивість та підвищена чутливість;
- Апатія, відчуття втрати сенсів;
- Нав'язливі думки і спогади, що повертають нас в минулорічні події;
- Можуть виникати відчуття провини та сорому: «Я міг щось зробити/не зробити, повести себе якось інакше... та ін..»;
- Може виникати бажання щось кардинально змінювати в своєму житті: розірвати стосунки, одружитися, переїхати, звільнитися з роботи;
- Дисоціація – відчуття, що все, що зараз відбувається, взагалі не реальне, несправжнє, не зі мною.

## **ЧИМ МИ МОЖЕМО СОБІ ДОПОМОГТИ:**

- Зрозуміти, що те, що з Вами відбувається – це абсолютно нормальний процес «допрожиття» минулорічних подій. Таким чином, наша психіка продовжує засвоювати та інтегрувати отриманий досвід;
- Повертати себе в сьогоднішній час – нагадувати собі, який сьогодні рік, дата, день тижня. Сьогодні ми вже не ті, що були рік тому. У нас вже є досвід, як діяти в тих чи інших обставинах, як реагувати при тих, чи інших загрозах, ми адаптувалися до змінених реалій сьогодення;
- Бути дуже уважними до інформаційного поля – використовувати інформаційну гігієну. Пам'ятати, що медіа-ресурси можуть використовувати надто емоційні заголовки для привертання уваги. Довіряти тільки перевіреним джерелам інформації. Уникати спілкування з людьми, які нагнітають паніку;
- Піклуватися про своє тіло: своєчасно їсти, краще теплу їжу, бо відчуття голоду може підвищувати рівень тривоги, пити достатню кількість води, гуляти на свіжому повітрі, носити приємний до тіла одяг з м'яких теплих тканин, робити прості фізичні вправи на заземлення (ми вже приводили приклади таких вправ в попередніх статтях), користуватися улюбленими парфумами;
- Піклуватися про близьких та просити у близьких допомогу в разі необхідності;
- Спиратися на свої цінності та віру – віру в перемогу та мирне майбутнє!

**Якщо, не дивлячись на наші рекомендації, Вам не вдається впоратися з почуттями чи тяжким станом, звертайтеся до нас за телефонами:**

**093-703-33-93 - Оксана Володимирівна; 067-732-49-52 - Лілія Вікторівна**

**Ми обов'язково надамо Вам допомогу!**