

Як подолати паніку в умовах надзвичайних ситуацій: поради психологині



Як не панікувати і тримати себе в руках / Pexels

Повідомлення про вторгнення Росії в Україну та повітряне бомбардування піднімають рівень тривоги у населення країни. ТСН.ua зібрав дієві поради психологів, як подолати паніку і не піддаватися стресу.

Як не піддаватися паніці і не втрачати голову у цей важкий час, розповідає **психологиня**, засновниця психологічної студії «Сенс» Мар'яна Франко. За її словами у психології вже давно створено кілька дієвих напрацювань, які допомагають справитися з панікою та стресом. Один з цих способів можна сформулювати наступною фразою: **“Не знаєш, що робити – гризи паличку”**.

Саме так працює найважливіший механізм для пристосування до стресової ситуації. Його придумав японський нейробіолог Масатоші Танака. Він провів кілька експериментів, під час яких піддавав дії невеликого струму щурів. Це призводило до підвищення рівня стресу. Першій групі щурів дозволяли при цьому гризти палички. Було зафіксовано, що друга група, яка не могла гризти паличку, страждала через стрес. В цих щурів розвивалася язва шлунку та інші супутні хвороби.

Цей експеримент показує, наскільки важливо в стресовій ситуації робити щось, що допоможе контролювати емоції. Це, звичайно, не означає, що вам потрібно в прямому сенсі “гризти паличку”. Просто **знайдіть щось своє, щоб не переживати через ситуацію**. Це може бути вивчення мов,

прибирання в оселі, робота над важливим проектом. Головне – займатися цим щодня.

Також потрібно обов'язково розробити два плани дій. План А (якщо ситуація буде стабільною) і план Б (якщо вона погіршиться). І пам'ятати, що ви не можете вплинути на загальний хід подій, але можете вплинути на своє здоров'я, як фізичне так і психологічне.

Використана література:

1. Як подолати паніку в умовах надзвичайних ситуацій: поради психологині. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/yak-podolati-paniku-v-umovah-nadzvichaynih-situaciy-poradi-psihologini-1986178.html> (дата звернення: 06.03.2022)