

«Пережити виснаження»

Війна має свою «психологію». Вона складається з інформаційно-психологічних атак. Ми уже пережили всі стани діяльності психіки. І зараз у нас виснаження. Попередній стан — це була ейфорія, яка підкріплювалася дикою злістю до ворога і невичерпною гордістю за наші перемоги. Під час ейфорії ми по максимуму об'єдналися, згуртувалися, зарядилися бойовим духом. Ми могли не спати, не їсти і функціонувати на всю бойову готовність. Але для мозку енергетично важко працювати в такому стані. Тому він включив для себе функцію захисту! І ми почуваємо себе тотально виснаженими. Можуть бути ознаки депресії через постійну тривогу.

Ворог знає усі ці прийоми! Він на це й розраховує. Щоби у стані виснаження зламати нас повністю! Залякати. Обдурити. Знешкодити. Наш мозок потім знову включиться в режим «готовності».

Зараз йому потрібно допомогти пережити виснаження.

- За будь-якої нагоди спимо, навіть якщо для цього треба випити заспокійливе. П'ємо воду. Обезводнений організм не може боротися зі стресом. Вода потрібніша за їжу.
- Робимо інформаційні паузи від читання новин.
- Виключаємо режим жалості за усім матеріальним. Ворог на це розраховує, тому нищить наші інфраструктури. Саме постійна жалість за втраченим ще більше підживлює тривогу і вирубує наш мозок. Ми усе відбудуємо. Гроші нам на це нададуть.
- Включіться в план «що я зроблю після війни». це допоможе вашому мозку працювати на ваш порятунок, а не на тихеньке самознищення.
- Рятуйтеся гумором. Це надійний щит для мозку, щоб трохи знизити кортизол;
- Обіймайтеся.
- Говоріть близьким «я тебе люблю». Такі слова допомагають тримати сили.