

«Психологія воєнного часу: мені байдуже на небезпеку»

Вже як 19 днів ми перебуваємо у стані постійної готовності та очікування небезпеки.

Тривала активація нервової системи веде до виснаження і втоми, зниження пильності. Якщо у перші дні при звуках сирени люди негайно шукали укриття, спускалися у сховища, то з часом все більше людей починає ігнорувати сигнал небезпеки, продовжуючи займатися звичними справами.

Ситуацію ускладнює ще й те, що психологічно мало хто був готовий до війни, а тим більше до тривалих обстрілів, облоги, тривалого перебування у сховищах.

Реакції збайдужілості до небезпеки виникають внаслідок:

1. Звикання. Сирени звучать десятки разів на день, проте обстрілів чи ракетних ударів на своїй території люди не чують, не бачать вибухів. Тому вже можна почути легковажні виправдання, на кшталт, «скільки разів вже лунала тривога, а нічого не відбувається, тож можна не реагувати».
2. Втоми і виснаження. Тривале перебування у стані тривоги веде до виснаження захисних сил організму. Виникає втома, яка зменшує протидію небезпеці. Відчуття, що просто немає сил бігти у сховище.
3. Апатії. «Станеться те, що має статися, від мене нічого не залежить». Ми спостерігаємо багато емоцій, страждань, але й випадки щасливого неочікуваного порятунку, тому й може видаватися, що не варто й пробувати докладати зусиль.
4. Зрідка можливі й інші:

Переоцінка сил, власного досвіду, «безтурботність» – «зі мною нічого не трапиться», «я вмю поводитися у небезпеці». Так говорять люди, чия професія у мирному житті була пов'язана із небезпекою, забуваючи про те, що сьогодні маємо справу із небезпекою зовсім іншого рівня.

Схильність «бути як всі» – «інші не ховаються, і я не буду». Навіть у стресових ситуаціях ми намагаємося подібатися оточуючим.

Та наразі саме пильність та реагування на небезпеку потрібні для того, щоб:

вижити самому та допомогти вижити близьким

не просто вижити, а зберегти сили, щоб працювати, бути корисним, бо після перемоги потрібно буде багато зусиль для відновлення того, що було зруйновано

бути прикладом для оточуючих. У небезпеці діти, люди старшого віку часто губляться та не можуть швидко орієнтуватися.

За матеріалами "Розкажи мені".