

Напружений момент. П'ять порад, як впоратися зі стресом в період виборів

Якщо ви постійно гортаєте стрічку новин або не вимикаєте телевізор, це вірна ознака того, що потрібно зупинитися

Наскільки сильний стрес ви пережили в зв'язку з виборами президента України? Я провів опитування на своїй професійній сторінці в фейсбуці і був здивований його результатами. За десятибальною шкалою багато поставили оцінку 7-8. Це високий рівень стресу, і він може вплинути на психічне здоров'я.

Стрес називають тихим вбивцею. На тиск зовнішніх факторів наше тіло реагує підвищенням рівня гормонів стресу – адреналіну і кортизолу. Вони приводять весь організм у стан збудження, ми не можемо заспокоїтися, заснути, доводимо щось.

У США стрес вивчається давно і ретельно. Чого варта одна тільки дослідницька програма Stress in America, що проводиться щорічно Американською Психологічною Асоціацією (далі – АПА).

У 2016 році АПА провела дослідження рівня стресу до і після виборів президента США Дональда Трампа. Ось результати:

- 52% опитаних підтвердили високий рівень стресу;
- 60% підлітків з обмеженими можливостями підтвердили високий рівень стресу;
- у 25% молодих людей з Державного Університету Сан-Франциско спостерігалися ознаки, характерні при переживанні травматичних подій (нав'язливий страх, тривога, відчуття жаху, емоційне відчуження і ослаблення здатності адекватно усвідомлювати навколишню дійсність);
- 59% людей у віці від 71 року і вище відзначили сильний стрес;

- 56% опитаних у віці від 19 до 37 також заявили про стрес.

Отримані результати вразили і змусили задуматися – як допомогти людям пережити електоральний стрес. Я не зустрічав подібних досліджень у нашій країні, проте це не говорить про те, що подібної проблеми в Україні не існує. Хтось не може ефективно працювати через тривогу або апатію. Хтось свариться з друзями і родичами. Хтось намагається розслабитися за допомогою алкоголю.

Як же можна допомогти собі в цій ситуації? Як знизити рівень електорального стресу?

1. Якщо вам складно заспокоїтися, ви постійно гортає стрічку новин або не вимикаєте телевізор, це вірна ознака того, що потрібно зупинитися. Залишайтеся в курсі подій, але обмежте час, що на це виділяється. Пам'ятайте, що бажання «висіти» в соціальних мережах – це контроль, а контроль – симптом тривоги.
2. Спробуйте зрозуміти, що конкретно ви можете контролювати, а що ні. Ви можете піклуватися про себе, про свою сім'ю, відповідально виконувати свою роботу. Все інше ви не можете контролювати – і це нормально. Ви можете контролювати тільки свій вибір.
3. Уникайте розмов про вибори, якщо вони переростають в конфлікт і напруження.
4. Занепокоєння про те, що буде після виборів, не є продуктивним. Постарайтеся жити сьогоднішнім і робити те, що ви можете. Не тисніть на себе надуманими страхами.
5. Пам'ятайте, що життя триває. Незважаючи ні на що.

Ми всі хочемо ясності і визначеності, але невизначеність (або «виклик складності» за Міхаєм Чіксентміхайї) – це об'єктивна характеристика людського життя. Важливе наше до неї ставлення. Визнання невизначеності, толерантність до неї виступає умовою і ознакою психологічної зрілості і здоров'я.

Нассім Талеб, автор економічного бестселера *Чорний лебідь*, сказав: «Наш розум – чудова пояснювальна машина, яка здатна знайти сенс майже в чому завгодно, витлумачити будь-який феномен, але абсолютно не в змозі прийняти думку про непередбачуваність».

Навчитися жити з опорою на себе, на свою структуру особистості, діяти, спираючись на свої цінності – ось те, що допоможе жити в умовах невизначеності. Визначеність у невизначеності – це наш повсякденний вибір.

В'ячеслав Халанський – психолог, психотерапевт

Джерело – style.nv.ua