

ТРЕВОГА И СТРАХИ УКРАИНЦЕВ

Деревянченко М., студ. гр. ПР-22,

Иванова Т. В., доцент

В обществе сейчас абсолютно разные переживания: страх, тревога. Люди волнуются за дальнейшую судьбу страны, переживают, что будет дальше, будет ли война, что будет с ними и их родственниками, обсуждают мобилизацию в армию (у кого-то призвали мужа или брата, кому-то пришла повестка). Киевляне, не принимавшие активное участие в революции, раньше могли контролировать тревогу, принося вещи, еду на Майдан, пытаясь хоть чем-то помочь, сейчас остались один на один с собой. Жители других городов, «перенесшие» события Майдана дистанционно тоже в состоянии тревоги.

Страх порождается ощущением опасности и катастрофы, перед которыми обычные люди оказываются безоружными. Психологи говорят, что стресс в большей или меньшей степени коснулся каждого по обе стороны баррикад.

Во время событий на Майдане люди говорили, что тяжелее переживается страх, если сидишь перед телевизором и впитываешь все новости с экрана. Сами же майдановцы, как правило, не испытывали страха даже во время наступления «Беркута».

После победы революции люди тревожатся, что будет дальше в их жизни. У многих есть проблемы адаптации. Может быть, в связи с этим на Майдане до сих пор стоят палатки, баррикады, и бойцы самообороны не спешат покидать Киев. А те, кто уехал домой, возвращаются. Нет четких перспектив, тяжело перестроиться на мирный уклад жизни, да еще и враг в внешних ворот. А на Майдане - единомышленники, есть понятные функции, и тревога притупляется.

Тревога и страх достаточно частые гости в душе человека. Иногда эти чувства опасны, потому что они истощают силы организма. Когда человек испытывает тревогу, нервная система его возбуждается. А когда это возбуждение становится слишком большим, организм начинает искать выход сам. Он отключает наш мозг, чтобы тот не перегорел – приходит сильная усталость или даже депрессия. Если человек находится длительное время в тревожном состоянии, то организм может дать «сбой» - грозит истощение многих функций организма. Кроме этого, могут появиться заниженная самооценка, зависимость, одержимость, нервозность.

Для людей важно научиться справляться с тревожным состоянием. Каким образом? Важно хотя бы временно «отключиться» от новостей – какое-то время не смотреть новости из телеканалов, не читать газеты и «отключиться» от социальных сетей. Потому что информация подпитывает состояние беспокойства, создается постоянный фон опасности, неуверенности, т.е. постоянного состояния тревоги.

Кроме этого, для снятия состояния страха и тревожности можно заняться любыми спортивными и водными процедурами – шейпинг, езда на велосипеде, плавание, даже баня подойдет! Любая физическая нагрузка снимает психологическую напряженность. Можно вспомнить о забытом хобби или, например, увлечься выращиванием цветов. Любимое занятие отвлечет от грустных мыслей и доставит удовольствие.

Важно помнить, что тревога и страх – это эмоции, которые подчиняются нашему сознанию. Любым приемлемым способом можно избавиться от опасных состояний, важно только захотеть и начать действовать. Иначе эти ситуации и беспокойства возьмут верх и будут негативно влиять на жизнь.

Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 21-22 квітня 2014 р. / Відп. за вип. О.М. Сушкова. — Суми : СумДУ, 2014. — С. 340-41.