**Захисні механізми психіки, або Як залишатися здоровим всупереч кризам та форс-мажорам**

Наша психіка за своєю природою унікальна та пластична. Учені до сьогодні дивуються можливостям і потенціалу психічних реакцій людини на те, що відбувається. Отримуючи шокову реакцію, спрацьовують насамперед захисні, природні механізми – бийся, біжи чи замри.

Найчастіші реакції в людей на ті події, в яких ми всі зараз опинилися, – це відчуття розгубленості або бажання поїхати (сховатися, втекти, ізолюватися). І вищезазначені реакції цілком нормальні в тій ненормальній ситуації, в якій опинилися більшість українців сьогодні.

Первинні захисні механізми допомагають психіці впоратися з шоком, загрозою життю. Війна сприймається головою як катастрофа (гострий стресовий розлад). Усе, що загрожує життю людини, може сформувати згодом або не сформувати посттравматичний тривожний розлад (ПТСР).

***Як зрозуміти, що у вас є ПТСР (посттравматичний тривожний розлад):***

Дисоціація – відчуття байдужості, розгубленості, відірваності від реальності того, що відбувається. Тут же складно зрозуміти сенс того, що відбувається, є труднощі у сприйнятті людей довкола, подій. Людина відчуває всередині порожнечу, самотність та нерозуміння для чого жити.

Гіперпорушення – надмірне бажання говорити, практично без зупинки, перестрибувати з теми на тему. Або моторне збудження – надмірна метушня, імітація діяльності, багатодіяльність.

Уникнення – небажання говорити про події, що травмують, уникнення спогадів. Для людини, яка отримала ПТСР, головний страх – це фобія спогадів. Тут важливо розуміти – у спогадах немає загрози.

Коли загроза життю відсутня, людина може відчувати симптоми ПТСР протягом 30 днів після отримання ГСР (гострий стресовий розлад). Далі психіка може відновитися самостійно. Якщо вищезазначені симптоми продовжуються, краще звернутися до фахівця (психотерапевт, травмотерапевт, кризовий психолог).

*Ольга Котляр, психолог-практик у методі гештальт-терапії, транзактному аналізі, когнітивно-поведінковій терапії*