

Чому під час повітряної тривоги...



...нам хочеться чути звуки вибухів?

#2 Потреба у єдності

Причиною певної романтизації небезпечних ситуацій також може бути досвід, який ми пережили на початку повномасштабного вторгнення та під час перших масованих обстрілів. Це єдність.

Бути частиною групи — одна з наших базових емоційних потреб. Багато хто вперше за довгий час познайомився із сусідами, відчув силу й тепло єдності, взаємодопомоги, посмішки попри страх.

Романтизація небезпеки — можливий наслідок роботи захисних механізмів нашої психіки. Вони допомагають нам легше пережити сильний стрес.

На такі відчуття можуть впливати одразу кілька процесів.

У таких ситуаціях мозок міг помилково записати формулу

вибух = єдність

Через це ми можемо підсвідомо спиратися на це відчуття, навіть якщо обставини вже зовсім інші.

Якщо подібні відчуття бентежать вас чи викликають дискомфорт, зверніться до спеціаліста, який вислухає, допоможе зібратися з думками і дасть поради.

Лінія Національної психологічної асоціації
0 800 100 102
(з 10:00 до 20:00 щодня)

Лінія емоційної підтримки MOM
0 800 211 444
(з 10:00 до 20:00 щодня)

Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів
0 800 332 029
(цілодобово)

#1 Емоційна спрага

Через стрес наш рівень емоційної чутливості знижується. Розум так вчиняє, аби ми витримали емоційне навантаження внаслідок подій, які відбуваються.

Якщо стрес триває надто довго, чутливість притуплюється і виникає так звана емоційна депривація — щось подібне до спраги. Буденні речі не здатні її втамувати, і людина підсвідомо потребує сильного потрясіння, аби відчуті якусь емоцію.

Таким потрясінням можуть бути небезпека та звуки вибухів.

Приклад: військовий повертається із зони бойових дій, але не може звикнути до мирного життя і прагне знову доєднатися до побратимів і посестер.

#3 Відчуття безпеки

Як не дивно, та звук вибуху може давати нам відчуття безпеки.

По-перше, підсвідомо ми оцінюємо ситуацію так: якщо вибухнуло десь, то не вибухнуло тут, отже я в безпеці.

По-друге, нам завжди простіше справлятися з тим, що вже сталося, ніж очікувати. Пригадайте тривожне очікування складного іспиту чи неприємної розмови. Ми інтуїтивно відчуваємо потребу, щоб це відбулося якомога швидше.

Подібні відчуття не є ознакою психічного розладу чи набуті жорстокості.

Аби емоційна чутливість відновилася, необхідні час, усвідомлення безпеки та відсутність стресових подій.

Під час повітряної тривоги ми можемо впіймати себе на моторошній думці, що чекаємо вибухів, а коли чуємо їх — ніби відчуваємо певне полегшення. Так само підсвідомо можемо романтизувати хвилини небезпеки, коли загроза минає — згадувати обстріли, час в укритті чи блекауті з певним теплом, і це лякає. Забіжимо наперед, аби заспокоїти тих, кому ці відчуття теж знайомі: ви точно не збожеволіли і не стали жорстокими — так працюють захисні механізми нашої психіки (і це добре, що вони працюють). Як і чому виникає ця гра нашого розуму, пояснює психологиня UNICEF Ukraine Надія Браницька.