

_«Вибухи вже не лякають...»

«Новини страшні, але я більше не можу плакати...»

«Мені здається, я нічого не відчуваю...»_

Емоційне оніміння: психічний розлад чи реакція на стрес?

▲ Емоційне оніміння — це певний процес (психічний та емоційний) відключення почуттів у відповідь на травмуючу подію.

ЕО може бути побічним ефектом ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), тривоги або одним із симптомів депресії.

У деяких випадках такий стан може свідчити про те, що людина не готова боротися з негативними емоціями, тому відштовхує їх, щоб уникнути необхідності їх пропрацьовувати.

👤 Люди, які відчули емоційне оніміння, описують це як «внутрішню пустоту», «повну відсутність емоцій» тощо.

Коли відчуваєте, що оніміння може бути у вас, спробуйте протидіяти цьому:

- рухайтесь;
- робіть фізичні вправи;
- робіть речі, які любляете;
- нормалізуйте свій сон (не менше ніж 8 годин здорового сну);
- спілкуйтесь з рідними та друзями;
- додайте до раціону рослинну їжу.

! Якщо ви не можете впоратися самотійно, то краще звернутися по допомогу до спеціаліста.

🙋 Нагадуємо, наші психологи чи психотерапевти готові вам допомогти. Опишіть коротко вашу ситуацію на tellme.com.ua, і наші спеціалісти зв'яжуться з вами. Це анонімно та безкоштовно.

Галина Волошина, психологиня