

Тривога перед 24 лютого:

чому це відбувається,
та як із цим
впоратися?



24 лютого — дата, яка

назавжди відлунюватиме подіями
минулого року. Тому напередодні або під
час річниці нас може накривати хвиля
флешбеків (психологічне явище, при якому
у людини виникають раптові, зазвичай
сильні, повторні переживання минулого
досвіду або його елементів).

Для когось це просто спогади, а для когось
— фізичний дискомфорт, тривожний сон і
страх, що деякі події знову повторяться
(попри те, що війна ще триває).

Давайте розберемося, що таке

ефект річниці, які його
симптоми та як уберегтися від зайвої
тривожності

Що це таке???

У психології є термін **ефект річниці**.
Ми відчуваємо його напередодні
важливих для себе дат: і позитивних,
і навпаки.

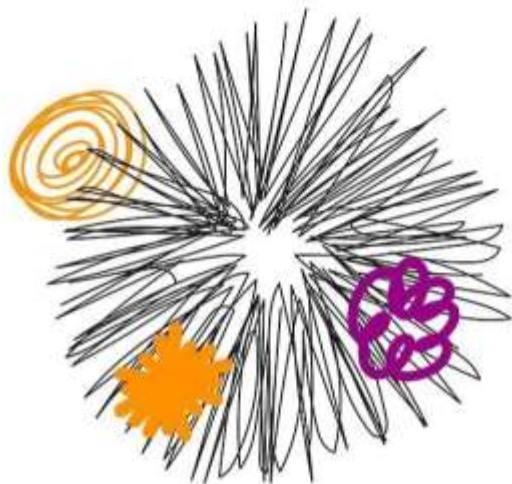


Що з нами відбувається?

Якщо подія завдала болю в минулому,
ми починаємо тривожитися напередодні
цієї дати і зараз.

Чому це відбувається?

Так наша психіка ніби намагається захистити себе, вберегтися від небезпеки.



Що є симптомами ефекту річниці?

- 🌀 Повторне переживання події (наприклад, постійні спогади про 24 лютого минулого року).
- 🌀 Різка зміна емоційного фону.
- 🌀 Фізичні симптоми.

Як впоратися?

- 🌀 Дозволь собі почуватися не ОК.
- 🌀 Остерігайся тригерів.
- 🌀 Не мовчи про свої переживання та за потреби шукай підтримку.
- 🌀 Вислови свої емоції через корисну діяльність (донати, нові проєкти тощо).



Важливо! !!!

Не соромся звертатися по допомогу до фахівця у разі потреби.

Особливо, якщо:

- 🌟 ознаки ефекту річниці не згасають із часом та / або лише посилюються;
- 🌟 симптоми тривають довше, ніж декілька тижнів;
- 🌟 твій стан суттєво ускладнює щоденне життя.

