



Уникнути відключень електроенергії цієї зими навряд чи вийде, а тому слід підготуватися до можливих блекаутів. Розповімо про фізіологічні аспекти, які допоможуть бути більш стійкими у період браку електроенергії, та про те, як дати собі раду в разі паніки чи просто розпачу через темряву.

Ймовірність розладів настрою (афективних розладів) в темну і холодну пору року зростає і без відключень електроенергії. Особливо ризикують люди, які уже мали [сезонні афективні розлади](#) в минулому чи наразі переживають депресивний епізод.

Зарадити погіршенню стану можна бодай у три способи, які один одного доповнюють:

- консультація психіатра та прийом призначених антидепресантів,
- світлова терапія вранці (детальніше про неї йтиметься нижче),
- [когнітивно-поведінкова терапія](#) заради зміни ставлення до темного періоду року.

Якщо після переходу на «зимовий час» ви перебуваєте майже постійно в стані апатії, суму чи байдужості, розгубленості, прагнете чогось солоденького чи жирного, весь час хочете спати, а наїстися і виспатися ніяк не можете, то краще звернутися до сімейного лікаря чи психіатра, ніж намагатися врятуватися кавою і солодким.

Світло і настрій

Наш мозок має свій лічильник світла, причому двофазний: денне світло – на одному рахунку, нічне – на іншому. Світло удень плюсує здоров'я і гарний настрій, нічне світло – псує. Адже ділянки мозку, що сприймають рівень освітлення та відповідають за настрій, пов'язані між собою, тому зміни в освітленні з високою ймовірністю впливають на настрій.

Наш мозок чутливий і до кількості світла, і до його розподілу упродовж доби, і до його спектрального складу. Ми «запрограмовані» природою так, щоб у світлий час доби бути активними, а коли темнішає – гальмуватися і засинати. На додачу, для блакитного холодного світла в нашому циклі відведений ранок, а для теплого жовтого – вечір.

Чи це означає, що настання темряви через короткий день та відключення електроенергії – це наш вирок мати поганий настрій чи афективний розлад? Не зовсім. Темні вечори без гаджетів, ліхтарів, екранів, з теплим і не дуже яскравим світлом гармонізують із нашою фізіологією. Особливо, якщо вранці ми бачимо сонячне світло, а вдень – багато

сонячного і штучного нейтрального світла.

Дослідження свідчать, що вплив блакитного світлового забруднення руйнівню впливає на наші цикли сну і бадьорості та може посилювати ризик розвитку афективного розладу. Тому вечірні відключення світла можна сприймати як корисне для мозку і психічного стану явище – за умови, що в цей час ви слухаєте музику чи аудіокнигу, граєте в настільні ігри, робите побутові справи, гуляєте чи спите.

Під час відключення електроенергії тепле світло гірлянд та акумуляторних ліхтарів буде значно комфортнішим, ніж холодне блакитне. Тому подбайте про освітлення дому саме жовтими світлодіодними лампами. Зважайте, що блакитне світло екранів, сидіння і соціальні мережі псують психічний стан.

А щоб «насититися» природним світлом, можна починати свій день разом зі сходом сонця, якомога більше перебувати на вулиці під час світлового дня. Також варто зробити природне освітлення в кімнаті якомога більшим: жодних фіранок чи рошет на вікнах удень. За можливості уникайте взимку кімнат з вікнами на північ та переміщуйтеся слідом за сонцем, як коти. Мозок акумулює побачене за день світло, тож накопичуйте люкси світла за кожної нагоди.

Інші сенсорні стимули в темряві

У нас є зір, нюх, слух і тактильні відчуття. Якщо пропадає чи слабшає стимул світла, ми більше спираємося на інші органи чуттів. Стимуляція мозку приємними запахами, звуками і текстурами при світлі гірлянди чи в темряві можуть зменшити тривогу мозку через брак вхідної інформації. Варто зосередитися на своїх відчуттях: що я чую, відчуваю на дотик чи запах, мені тепло чи ні, як звучить мій власний голос і вібрує в грудях, коли я співаю – та не треба надавати жодних оцінок цим сигналам.

Темрява – це ані добре, ані погано. Ми лише перебуваємо в темряві чи дивимося на свічку і слухаємо потріскування її гнота. Це викликає певні відчуття, вони просто є, ми зосереджені на них, але не даємо оцінювальних суджень тому, що відбувається. Таке перебування «тут і зараз» без жодних думок про минуле і прийдешнє може стишити нашу тривожність і дискомфорт.

Запах

У нашому мозку інформація про запахи надходить одразу до ділянок, залучених до створення емоцій та пробудження спогадів. Саме тому деякі запахи кидають нас у вир раптових емоцій чи деталізованих спогадів – приємних чи прикрих, і в кожного з нас такі тригерні аромати свої. Якщо попереду майорить перспектива сидіння в темряві, залучіть приємні емоції чи спогади за допомогою запахів. Це можуть бути не лише парфуми, свічки чи дифузори – для когось тригером відчуттів затишку і безпеки може бути запах дерунів або оладок.

Важка ковдра

Ковдра завважки в 10-20% вашої власної ваги може бути непоганим засобом для зменшення тривожності. Наразі для чітких висновків щодо дієвості таких ковдр у подоланні тривожності і безсоння бракує досліджень на великих обсягах добровольців. Втім, якщо у вас є змога купити ліжник чи спеціальну важку ковдру, чи змайструвати щось подібне з кількох бавовняних покривал та пледу, – можна спробувати. Інколи роль важкої ковдри виконують коти, які вмощуються на нас спати.

Прослуховування ASMR-аудіо (autonomous sensory meridian response)

Чи бувало у вас, що від певних звуків на шкірі виступали сироти, тілом прокочувалася хвиля дрижаків і волосся наче ворухилося? Таке трапляється не лише від прекрасної музики, а й від шепоту, шурхотіння сторінок книжки, тріскоту багаття, цокання в'язальних спиць тощо. Ця мимовільна реакція тіла на певні сенсорні стимули буває не у всіх і не завжди, та в кого буває знають, що це приємно. Навіть без хвилі дрижаків дехто любить слухати, як хтось пошепки читає «Гаррі Поттера» чи пише чорнильним пером. Якщо ви – один/одна з тих, хто позитивно реагує на певні звуки - спробуйте використати це в умовах темряви, коли хочеться повернути приємні відчуття та спокій.

Наразі відомо, що невротичні люди мають кращу здатність до відчуття ASMR, ніж решта. При цьому невротичність – це не розлад, це риса особистості, за якої люди схильні

тривожитися, забагато обмірковувати сказане, перейматися наперед, мати коливання настрою, легко дратуватися і часто бути не в гуморі. Якщо ви маєте подібні риси, спробуйте використати невротичність собі на користь. Слухайте ASMR-аудіо з інтернету чи самі створюйте звуки, які викликають приємні сироти на шкірі.

До речі

Чимало практичних та корисних порад можна знайти у [довіднику](#) «Блекаут під час зими», а ідеї для «темних» справ, які допоможуть легше пережити відсутність електроенергії, а також є корисними для психічного й фізичного здоров'я, – у [публікації](#) «Як пережити відключення світла і не втратити здоровий глузд?»

Бережіть себе та будьте здорові!

Матеріал підготовлено МОЗ у межах впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я [Ти як?](#) за ініціативою Олени Зеленської.