

ASMR, ЗАПАХИ ТА ВИМКНЕНІ ГАДЖЕТИ:

ЩО МОЖЕ ДОПОМОГТИ ПРОЙТИ

БЛЕКАУТ СТІЙКО



МІН
ОХО
ЗД
УКР

Уникнути відключень електроенергії цієї зими можливо не вийде, тому слід підготуватися до можливих блекаутів. МОЗ вже писав про те, як пережити блекаут і не втратити здоровий глузд тут <https://bit.ly/blackout-help/>.

Сьогодні ж розповімо про фізіологічні аспекти, які допоможуть бути більш стійкими у період браку електроенергії.

Світло і настрій

Наш мозок має свій лічильник світла, причому двофазний: світло удень плюсує здоров'я і гарний настрій, нічне світло – псує. Ми «запрограмовані» природою так, щоб у світлий час доби бути активними, а коли темнішає – гальмуватися і засинати.

Дослідження свідчать, що вплив блакитного світлового забруднення руйнівню впливає на наші цикли сну і може посилювати ризик розвитку афективного розладу. Тому вечірні відключення світла можна сприймати як корисне для мозку явище, якщо ви не користуєтесь гаджетами, екранами чи якимось яскравим світлом.

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. 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

Наразі для чітких висновків щодо дієвості таких ковдр у подоланні тривожності і безсоння бракує досліджень на великих обсягах добровольців, але на малих групах вони показали гарний результат – ковдра завважки в 10-20% вашої власної ваги може бути непоганим засобом для зменшення тривожності. Якщо маєте змогу – придбайте.

P.S. Інколи роль важкої ковдри виконують коти, які вмощуються на нас спати.

Прослуховування ASMR-аудіо (autonomous sensory meridian response)

Хруст круасанів, шепіт, звук шарудіння паперу – від певних звуків на шкірі можуть виступити сироти і тілом прокочується приємна хвиля дрижаків. Ця мимовільна реакція тіла на певні сенсорні стимули буває не у всіх і не завжди, але якщо ви – один/одна з тих, хто позитивно реагує на певні звуки - спробуйте використати це в умовах темряви.

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

За інформацією МОЗ.