

Щекавиця проти стресу: як українці справляються з емоційним виснаженням?



Писати про те, що війна – це стрес, вже немає ніякого сенсу, адже кожен й так це розуміє на власній шкірі. Але тема наших реакцій на цей «стрес», що триває сьомий місяць, – залишається цікавою, повною можливостей для психологічного дослідження та зовсім не вичерпує себе. Ми показуємо всьому світу не лише наші методи боротьби з психологічним виснаженням під час війни, а й різноманіття неочікуваних реакцій на речі, що жахають будь-яку людину: обстріли, окупація, ядерна загроза.

Одним з найяскравіших прикладів непересічного методу боротьби зі стресом, на думку психологині сервісу HoldYou **Катерини Сімороз**, є розквіт українського гумору. У статті експертка ділиться власними роздумами з цього приводу.



Катерина Сімороз, психологиня

Як допомагає гумор?

Напевно, це й так інтуїтивно зрозуміло кожному, хто хоч раз сміявся у складній чи стресовій ситуації. Але давайте систематизуємо інформацію.

Перш за все, звісно, від сміху міняється хімія мозку. Сміх дарує нам порцію позитивних гормонів, які допомагають розслабитись, відчутти радість та побачити надію. Та й на базові процеси організму вони впливають позитивно.

По-друге, гумор дозволяє «вирівняти» ефект від переляку, шоку, негативу. Щось погане стається завжди, з війною чи без. Одна з реакцій людини на це – катастрофізація. Подія здається жахливою, невідконтрольною, дуже страшною. Це когнітивне упередження, яке є суб'єктивним та спричинене шоком/переляком або чимось ще, бо в об'єктивній дійсності таких подій фактично не існує. В будь-якій ситуації можна знайти вихід, питання в тому, чи психологічний стан людини дозволить це зробити. Ось тут у гру вступає гумор. Він доводить до абсурду, викривлює та висміює абсолютно будь-що, цим самим руйнуючи когнітивне упередження про неможливість виходу з ситуації. Гумор можна назвати довгим словом – декатастрофізатор, за його

властивість знищувати віру в катастрофічність подій. Погодьтеся: після того, як вдалось посміятись над чимось, стає легше мислити раціонально.

Приклад твіту про Щекавицю

Перша реакція на інформацію про ядерну загрозу – паніка, відчай, страх, власна безпорадність та все найгірше. Потім в інфопростір просочується ідея в разі вибуху організувати оргію на Щекавиці. Через деякий час після сміху, жартів та вибору спідньої білизни – стає спокійніше. Тоді ви з чистим розумом вирушаєте за йодидом калію та необхідними речами в тривожну валізу. Це чудовий приклад того, як гумор підтримує у стресовій ситуації.

І третій аспект гумору – сила об'єднувати. Сміятись над чимось разом – фактично означає «ділити» радість. Це зближує, створює певну інтимність та особливість стосунків. Як локальні жарти у друзів, коли розуміють лише двоє. В українців відбувається щось схоже, але масштаби просто велетенські. Ви можете абсолютно не знати людину, але пожартувавши про ту ж Щекавицю – з великою ймовірністю отримаєте жарт у відповідь, а це відразу зменшує дистанцію між вами. Таке відчуття згуртованості – дуже важливий «побічний ефект» гумору, який також є значною підтримкою для нас на цій війні. Бо ж саме завдяки ньому є ось це відчуття – «ти не один».

Чому в українців виникла саме така реакція на досить серйозну загрозу?

Загроза ядерного вибуху. Ці три слова просто жахають. А коли це не просто «три слова», а порядок денний? Реакція точно не може залишатися нейтральною, ці слова мусять викликати емоції. Вони мусять налякати і, можливо, така в них і задача. Гумор в цьому випадку – найдієвіший метод залишатися при здоровому глузді. Ні раціоналізація, ні заспокоєння не

здатні так ефективно впоратися з чимось таким катастрофічним та масштабним. Українці інтуїтивно, шукаючи опори та підтримки в момент страху за власні життя, звернулись до жартів. Це природно та дуже вдало в цій ситуації. Лише після того, як загроза перестала бути такою страшною та сповненою відчаю (бо ж завжди є план Б – Щекавиця) – можна з «тверезим» мисленням підійти до теми: проаналізувати ризики, скласти план дій та підготуватись.