



Home » Психологія і стосунки » Постійна тривожність і паніка: що посилює цей стан під час війни

Постійна тривожність і паніка: що посилює цей стан під час війни



ЮЛІЯ КОВАЛЬЧУК — 16 Травня 2026, 20:46 ⌚ 2 Mins Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Під час війни тривога, панічні стани та емоційне виснаження стали частиною життя багатьох людей. Психологи попереджають, що деякі щоденні звички можуть лише посилювати цей стан і поступово виснажувати нервову систему.

Фахівці пояснюють, що у помірній формі тривога виконує захисну функцію, допомагаючи реагувати на небезпеку. Але постійна напруга здатна перерости у тривожний розлад та впливати на якість життя.

Однією з головних причин посилення тривожності називають нерегулярне харчування. Пропуск прийомів їжі та різке падіння рівня глюкози можуть провокувати

слабкість, дратівливість, тремтіння та відчуття паніки.

Також негативно на психіку впливає надмірне споживання солодкого, кофеїну та фастфуду. Експерти зазначають, що такі продукти можуть посилювати емоційні перепади та підвищувати чутливість до стресу.

Окремо психологи радять звернути увагу на інформаційне перевантаження. Постійне читання тривожних новин, особливо зранку та перед сном, здатне суттєво посилювати внутрішню напругу.

Ще один фактор ризику — хронічний недосип та відсутність фізичної активності. Через це організм гірше справляється зі стресом, а тривожні думки стають нав'язливішими.

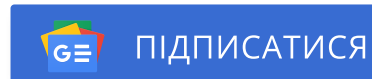
Фахівці також наголошують, що алкоголь дає лише короточасне відчуття полегшення, але згодом може ще більше посилювати тривогу та проблеми зі сном.

Для підтримки психіки психологи радять дотримуватися режиму сну, регулярно рухатися, контролювати інформаційний потік та використовувати дихальні практики.

Також важливо не пригнічувати власні емоції. Експерти пояснюють, що страх, агресія чи емоційне оніміння під час війни є природною реакцією психіки на сильний стрес.

При тривалому відчутті виснаження або панічних станах фахівці рекомендують звертатися по професійну психологічну допомогу.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

паніка

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua