

Жити: що доречно, а що ні постити у соцмережах під час війни

Життя триває навіть під час війни. І зараз, як і в мирний час, кожен може постити те, що вважає за потрібне.

□♀ Ми не несемо відповідальність за те, яку реакцію це викличе в інших людей. Наприклад, хтось переїхав закордон і може викласти фото з морозивом — хтось буде радіти, що людина в безпеці, хтось пройде повз, а хтось почне ображати людину за таке фото.

□ Кожна реакція — це про людину, яка цю реакцію проявляє. Якщо в когось це викликає наплив злості, агресії, людина починає ображати іншу людину — це завжди про переживання читача. Наприклад, хтось із рідних зараз на фронті й вони не дозволяють собі радіти, у когось рідні померли й життя стало чорним і дуже сумним.

□ Зараз люди постять більше природу, небо. Природа завжди давала і дає сили. Майже ні в кого немає фото щасливих моментів — всі зараз в тривозі та смутку. А навіть якщо трапляються радісні моменти — соромляться ними ділитися, бо хвилюються про те, «а що подумують інші» й «яке я маю право говорити про хороше, коли навколо смерть». Але це хибні думки. Концентрація на хороших моментах дає ресурс. Добре також постити щось гарне та підтримуюче з минулого. Чим більше позитиву й підтримки — тим краще.

□ Неетично постити те, в чому людина не розбирається. Наприклад, багато хто зараз намагається проаналізувати події, описувати політичні зміни й видавати це за істину. Важливо пам'ятати, що є сфери, в яких ми мало що розуміємо (навіть, якщо читали про це книжки) і є події та рішення, на які ми ніяк не можемо вплинути.

Клінічна психологиня Аліна Касілова