

Загострення кризи довіри: як відновити баланс? 🤔

Під час війни зростає недовіра, загострюється страх і розвивається підозрілість. І в таких умовах це є природною і нормальною реакцією нашої нервової системи. Адаптація до нових більш небезпечних реалій – це запорука виживання.

🌀 Кожна емоція, яка неконтрольовано з'являється в нашому тілі – має важливу функцію. Жодне почуття не виникає на порожньому місці. Під час війни реальність така, що довіряти стає важче. Ті з нас, які мають досвід перебування під обстрілами, в бомбосховищах, інших критичних ситуаціях, розвинули почуття недовіри, яке в певний момент, можливо, зберегло життя. Ті, хто перебуває у відносно безпечній атмосфері, все одно відчули на собі негативний вплив війни з усією її нестабільністю і також певною мірою зростили свою недовіру до звичного світу. У кожному випадку це є адекватною відповіддю нашої психіки на дану реальність.

🌀 Недовіра і підозрілість – це намагання повернути собі контроль над ситуацією. І тут треба розділяти речі, над якими ви можете мати контроль і ті, які перебувають за межами вашого контролю. Недовіра, страх і підозрілість необхідні тоді, коли допомагають зберігати власне життя і життя інших людей. Встановлення контролю над своїми діями в стресовій ситуації є життєвою необхідністю. Недовіра дозволяє не покладатися на випадок, а приймати необхідні рішення. Страх ідентифікує небезпеку і допомагає її уникнути. Підозрілість зосереджує увагу на потенційно руйнівних речах. Але постійне перебування в режимі підвищеного тону виснажує нервову систему. Тому потрібно давати собі відновлюватись за першої нагоди, чергуватись з іншими людьми і розділяти з ними відповідальність.

🌀 Разом з тим об'єктивно неможливо все тримати під постійним контролем. Велика частина нашого контролю – це ілюзія. Саме тому доречною інколи буде порада відпустити ситуацію і довіритись природному плину речей. Як би це не було прикро, але біль, кризи та катастрофи – також бувають частиною життя. Не залежно від того як ми будемо ставитись до навколишнього світу – з довірою чи недовірою, він все одно залишатиметься таким, яким є. Світові процеси – це щось набагато більше, ніж кожен з нас. Саме усвідомлення того, що інколи ми є безсилим щось змінити, дозволяє розслабитись і наповнитись більшою довірою до процесів, які відбувалися задовго до нашого існування і будуть після нашої смерті.

🌀 Неможливо силою змусити себе чи когось довіряти. Але можна свідомо зробити цей вибір. Довіра собі і своєму народові значно укріплює відчуття опори та зміцнює психіку. Довіра нашим Збройним Силам України, керівникам і всій українській нації дозволяє відчути надійний фундамент, на який кожен із нас може опиратися. Якщо лягти на поверхню води й довіритись, то вода буде підтримувати. Так само довірившись можна відчути підтримку всієї України. За кожними із нас стоїть наш малий і великий рід, завдяки якому ми з'явилися на світ і якому можна довіряти. При цьому не забувати, що ми самі є особисто відповідальними за своє життя і життя своїх дітей, а від наших конкретних особистих рішень, вчинків і виборів також багато залежить.

Психотерапевтка Анастасія Свердел