

Що допомагає жити під час війни?

Після хвилі емоцій, які ми всі пережили наша психіка поволі стабілізується. Ми думаємо про те, що буде далі, як діяти в новій реальності, звикаємо до невизначеності та все одно будуємо плани на майбутнє. Усвідомлюємо, що все змінилось і треба жити відповідно до нових умов. Дуже важливо вийти на фазу адаптації, у якій ми діятимемо раціонально, усвідомлено та більш стійко. Як собі в цьому допомогти?

✔ Знизьте інформаційні потоки вдвічі.

Читайте ще раз - вдвічі. Довіряйте - лише офіційним джерелам. Спробуйте один день, і побачите різницю.

✔ Зателефонуйте близьким та поділіться гарною новиною.

Чимось хорошим, життєвим, гарним, планами на майбутнє. Щось класне завжди є. Перемовини проводьте не більше 2 хвилин! Попросіть їх теж розказати вам щось хороше. Таким чином ви будете відчувати підтримку й побачите, що в цій складній ситуації є справжнє теперішнє, яке надихає.

✔ Допоможіть іншим.

Це дає відчуття внутрішньої сили. Комуś зараз гірше, і вони потребують вашої допомоги. Якщо волонтерством вам зараз займатись важко – це може бути одна старенька бабуся біля магазину, охоронець будинку, або хтось, хто потребує допомоги. Маленькі речі, які дадуть сил іншим і особливо - вам самим. Ви можете. Ви допомогли. Ви для когось змінили день.

✔ Пограйте з дітьми.

Діти вміють перемикатися на приємне. Війна - чи не війна - щось маленьке приємне обов'язково дозволяйте. Вони малюють – тож і ви малюйте. Вони читають книжки – і ви читайте. Вони грають у ляльки – і ви грайте.

✔ Створюйте ЩОДЕННИК ЖИТТЯ.

У ньому ви запишете все, що вам дав цей день. Свої почуття, свої думки. Ви знайдете свої власні рецепти спокою й станете провідником сили для інших. Писати - дуже допомагає, структурує і заспокоює. І, головне, - після нашої остаточної перемоги – ми всі опублікуємо ЩОДЕННИК ЖИТТЯ УКРАЇНИ, де впишемо гідність і славу кожного героя і кожного українця. Де розкажемо світові, як нам було страшно, і як ми кожен день вірили у краще. І допомагали один одному. Кожну годину під обстрілами й бомбардуванням, у часи розпачу, і часи спокою.

У стані адаптації треба усвідомити: ми знаходимося в нових умовах на невизначений термін. Треба вчитися в них функціонувати.

Слава Україні! 🇺🇦