

# Як зберегти почуття і сім'ю в розлуці

💙Кохання підтримує у складних ситуаціях, наповнює сенсом боротьбу з ворогом і протидію труднощам адаптації на новому місці, надає сил для турботи про близьких.

💛Кохання у час війни дає відчуття стабільності та хоча б мінімального контролю над ситуацією. Але кохання й саме потребує підтримки, особливо у період вимушеної розлуки з коханою людиною. Труднощі виникають, бо:

●здається, що почуття зараз не на першому місці: здається, що зараз важливіше воювати, волонтерити, «бути корисним» іншим;

●що почуття почекають: у кожного з партнерів першочергові завдання стояти на посту, працювати, реагувати на сигнали тривоги, налагоджувати побут на новому місці, влаштовувати дитину в садочок, оформляти документи в іншій країні тощо;

●кохання притуплюється: виникає відчуття самотності — не вистачає слів любові, обіймів, підтримки. Протидіяти цим відчуттям може усвідомлення, наскільки ви важливі один для одного. Декілька способів, які можуть допомогти збереженню почуттів:

♥Використовуйте у спілкуванні свої зрозумілі тільки вашій парі, «спеціальні» кодові слова, ласкаві прізвиська, які здатні підтримати й нагадати найтепліші моменти спільного життя.

♥Створіть ритуал дзвінків або переписки у месенджерах. Розповідайте один одному про все, що відбулось протягом дня, подробиці щоденних справ, успіхи й досягнення дитини. Добре,

якщо є можливість зробити такі дзвінки регулярними. Бажано щодня в один і той самий час.

♥Говоріть і пишіть про свої почуття. Навіть якщо немає можливості розмов або детальної переписки, надсилайте символічні смайлики або романтичні стікери, які можуть миттєво нагадати партнеру про ваше кохання.

♥Слухайте партнера. Пам'ятайте, що вам обом зараз нелегко, ви обоє можете бути стривоженими або роздратованими. Спробуйте спокійно реагувати, якщо почуєте емоційні сплески.

♥Показуйте, що помічаєте зусилля партнера.

♥Зробіть віртуальне побачення з чашкою кави або найпростішу, але спільну вечерю по різні боки екрану.

♥Підтримати почуття допомагають дрібнички (невеличкі прикраси, брелоки), подаровані коханими. Спогади про моменти, коли і як були зроблені ці подарунки, нагадують і про почуття, які вас об'єднують. А в ситуації тривоги ці дрібнички можуть допомогти «заземлитися», заспокоїтися.

♥Якщо дружина з дітьми знаходиться у безпечному місці, гарним нагадуванням про мирне життя для чоловіка/батька можуть стати фото дітей у їхніх щоденних справах.

♥Діліться мріями про спільні справи після перемоги.

♥Сприймайте вимушену розлуку як привід посумувати один за одним. Головне — це довіра між партнерами, віра в почуття.  
*Кандидатка психологічних наук, психотерапевтка Наталія Портницька*