

# Від виживання до бажання жити

🔴 На початку активної фази війни психіка працювала в "режимі виживання" – природній реакції на небезпеку. Людина "заморожує" всі емоції, не плаче, інколи не відчуває болю. Це має також фізичні прояви – відсутність апетиту та поганий сон.

🟢 Проте психіка не може працювати в цьому режимі постійно. Це дуже енерговитратно для організму. Психіка "перетравлює" всі події і поступово повертає до звичного життя з поправкою на нові обставини.

♥️ Подібна ситуація виникає у людини, яка зламала ногу. Їй доводиться носити гіпс декілька місяців, але життя триває. Вона має організувати побут так, щоби можна було жити з поправкою на травму. Те саме і під час війни. Якщо людина в умовно безпечному місці, вона має повернутися до життя, але з поправкою на ситуацію в країні.

Ознаки, які вказують на вихід з "режиму виживання":

✅ виникають думки про майбутнє.

На початку війни люди могли планувати лише на декілька годин. Зараз ті, хто живе або переїхав у відносно спокійне місце, можуть та хочуть планувати на декілька днів вперед.

✅ з'являються різні емоції.

Коли людині потрібно вижити, вона вимикає емоції та навіть частково сенсорне відчуття. Людина не до кінця відчуває біль. Але зазвичай через місяць у неї відбувається процес "розморожування". Вона поступово починає перейматися через дискомфорт в тілі або нарешті має змогу поплакати

💧 Сльози - це добре. Не потрібно заспокоювати людину чи зупиняти. Це тягар, який нарешті можна зняти з себе.

Проте "зеленим світлом" для сліз можуть бути непередбачувані речі.

Наприклад, моя знайома тривалий час жила в місті під окупацією. Вони не могли придбати корм для домашніх улюбленців. Після переїзду в інше місце вона зайшла в зоомагазин. На полиці побачила необхідний корм. У цей момент вона вперше за весь період війни розплакалась.

✅ кращий сон.

Людина не одразу почне спати всю ніч. Спочатку збільшиться тривалість інтервалів сну. Він буде не поверхневим, а глибоким. Людина вже не підриватиметься серед ночі з бажанням бігти кудись.

✅ з'являється апетит.

Стрес спочатку може викликати недоїдання, а потім переїдання. Проте згодом відчуття голоду та апетиту врегулюються. Людина зможе чітко назвати, що їй хочеться з'їсти та коли.

☀️ Уявіть, що йдете довгим неосвітленим коридором. Робите крок і навколо запалюються лампочки. Так і з виходом з "режиму виживання" – ви робите крок і вам хочеться будувати майбутнє, ще один – виникає бажання, як завжди, випити каву зранку чи піти на пробіжку. Так ви поступово відновлюєтесь і фізично, і психологічно.

🙏 Головне правило – не змушуйте себе та не пришвидшуйте процес адаптації.

🌱 Перш ніж зробити щось, запитайте себе: "Чи ти дійсно цього хочеш?". Інакше ви витратите більше сил, ніж отримаєте.

🌱 Якщо ви не готові повертатися до фізактивності, не змушуйте себе. Ви не готові. Має з'явитися внутрішнє палке бажання одягнути форму та кросівки і піти на тренування.

🌱 Спробуйте почати з малого. Якщо до війни ви проходили 10 км щодня, то сьогодні пройдіться бодай 1 км. Це вже ваша перемога. Наступного дня збільште дистанцію бодай на 100 м.

🌱 Є психотерапевтична метафора: у стані переживань людина рухається в ритмі танцю – два кроки вперед, один – назад. Потрібно до всього звикати поступово, а організм вам сам вказуватиме дорогу. Якщо ви прокинулися зранку, захотіли каву з молоком і прогулянку в парку, дайте це собі.

\_Медична психологиня та травмотерапевтка Оксана Степанюк\_