


Свята в умовах війни

У більшості людей, які знаходяться у відносній безпеці, наразі виникає сумнів «а чи доречно зараз чомусь радіти, щось святкувати?». Так, так і ще раз так.

Якщо ви отримали гарну звістку або просто друзі вам надіслали смішний мем – не стримуйте в собі радість. Якщо у вас наближається важлива подія (наприклад, день народження) – відмічайте, не відкладайте це на потім.

Необхідно прийняти ситуацію, яка склалась та продовжувати жити у нових реаліях.

Наразі у всіх емоційний стан хиткий: то вгору, то вниз. Коли ми задовольняємо свої невеликі потреби, які приносять нам задоволення, то рівень дофаміну в організмі підвищується, наш емоційний стан вже поступово може вирівнюватись і приходити до норми.

 Особливо це важливо для дітей. Вони як ніхто потребують нашої уваги та турботи, а ще більше – щасливого дитинства (навіть в умовах війни). Якщо є така можливість, то радуйте своїх дітей, створюйте для них хоча б маленькі свята, даруйте їм добру казку.

Радість, веселощі, святкування – це те, що пов'язує нас з довоєнним періодом; це те, що надає змогу відновлювати та підтримувати свій емоційний баланс; це те, що дарує віру на краще та наближає нас з кожним днем до перемоги!

Галина Волошина, психологиня