

СИНДРОМ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ

Сьогодні багато хто з українців відчувають ніби життя зупинилося того страшного 24 лютого. Вони перестали усвідомлювати себе в реальності, частіше думають про те, як складеться життя в майбутньому і насолоджуються цими уявленнями.

Люди, які планують жити лише після війни, мають синдром відкладеного життя, вони постійно переживають через минуле чи майбутнє і не можуть жити тут і тепер.

Синдром відкладеного життя – це стан людини, який проявляється в очікуванні сприятливого часу для щасливого життя.

Ознаки синдрому відкладеного життя:

- ✓ ви живете думками про безхмарне майбутнє;
- ✓ ви постійно очікуєте слушний момент;
- ✓ відкладаєте чи навіть забороняєте собі насолоджуватись приємними моментами, прогулянками, квітами, заходом сонця, книжками, манікюром, кавою тощо;
- ✓ відчуваєте себе спостерігачем власного життя.



Як подолати синдром відкладеного життя?

Почніть діяти. Можна почати з елементарного: пересадити квіти, перебрати речі, почати малювати картину.

Створіть детальний план. Виконуючи перший пункт, ви час від часу будете зупиняти себе: «Навіщо це все?». Тому має бути продуманий план для різних варіантів розвитку подій. Що б не сталося, наявність плану не зіб'є вас з колії.

Організуйтеся. Почніть зі свого побуту, режиму дня і допоможіть у цьому іншим.

Будьте активними та стійкими. Активність у нинішніх умовах може бути різною, але, перш за все, вона має приносити задоволення. Важливо знайти те, що дійсно подобається робити: вести сторінку в соціальних мережах, готувати, волонтерити тощо.

Хваліть себе за те, що ви зробили сьогодні.

Говоріть з тими, хто вас підтримує у цій ситуації.

Задовольняйте свої потреби. За можливості, регулярно харчуйтеся, пийте достатньо води та висипайтеся. Інші ваші потреби ідуть від відчуттів та бажань.

Людям із синдромом відкладеного життя дуже важко зрозуміти, що життя відбувається саме зараз. Життя, яке вони завжди планували проживати, вже йде і потребує активних дій.

Бережіть себе та близьких!