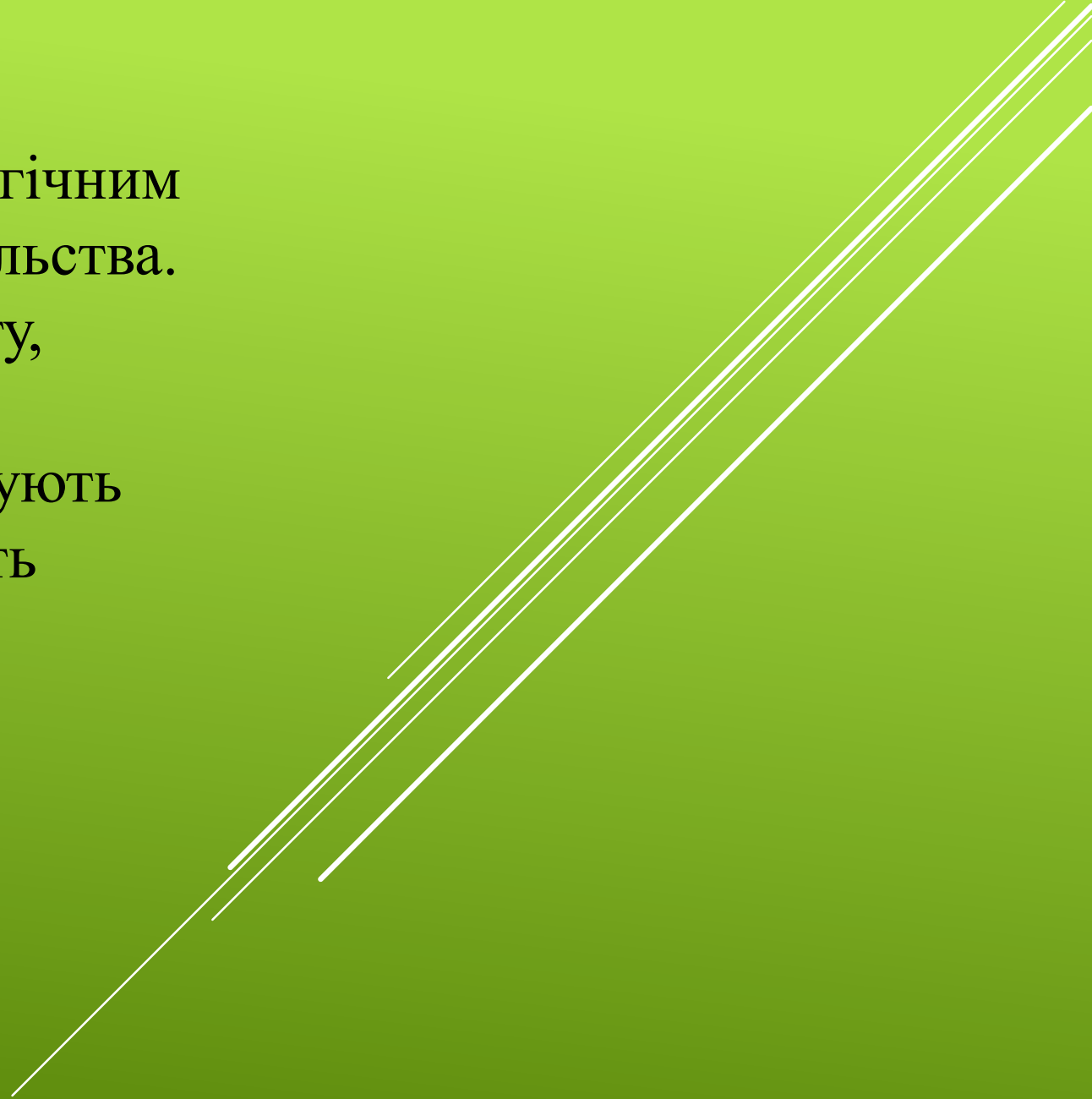


ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА В УМОВАХ ВІЙНИ



Війна є надзвичайним психологічним подразником для людини та суспільства. Ми не маємо природного імунітету, здатного захистити від стресу, що спричиняють бойові дії. Втім, існують правила і практики, які дозволяють навчитися спокійніше сприймати ситуацію. І цим зберегти фізичне здоров'я та душевну рівновагу.



ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ГІГІЄНУ

- Обов'язково дозувайте новини, тому що їх багато і зараз вони не надто приємні. Якщо постійно спостерігається негативний фон, наша психіка дуже швидко дестабілізується і привести її до адекватного стану важко. Надавайте перевагу офіційним джерелам інформації.

- Не забуваємо про обов'язкові побутові справи та роботу. Паніка вмикається тоді, коли ми абсолютно не займаємося тим, до чого звикли. Тому перемикайтеся на ті справи, які робили до війни.

- Якщо ви перебуваєте поруч із людьми зі слабкою психікою, із дітьми, які не можуть ще керувати своїми емоціями, то, як би вам не було страшно, переповнювала злість чи агресія, намагайтеся керувати своїми емоціями.

- Намагайтеся розслаблятися через заняття хобі, те що зараз доступне: малювання, співи, прослуховування музики, фізичні вправи, зарядка, гімнастика, перегляд фільмів ваших улюблених жанрів. Це розвантажує нервову систему. Також читайте книги. Намагайтеся спілкуватися з рідними не тільки на тему війни і обміну новинами, але й на нейтральні теми, обговорюйте плани на найближче майбутнє.

ПЕРША ТОЧКА ОПОРИ: НАВЧИТЬСЯ ЖИТИ З ОБМЕЖЕННЯМИ

А обмежене зараз усе: продукти, бензин, можливість вільного пересування, навіть час перебування на вулиці. Вам необхідно порахувати ваші ресурси.

Що є ресурсом? Це, звісно, вода та продукти, медикаменти та побутове приладдя. Проте нематеріальний ресурс не менш важливий: ваша енергія, сили, самопочуття, зв'язок з іншими людьми — абсолютно все!

ДРУГА ТОЧКА ОПОРИ: СПОКІЙ

У британців є вираз: «Зима завжди прийде». Так сталося, що вона вже до нас прийшла. щоб її пережити, необхідно бути в ресурсі та спокої. Особливо якщо у вас є діти або люди, для яких вам потрібно стати прикладом зібраності, життєлюбства та вміння конструктивно діяти. Тому варто берегти свої внутрішні ресурси.

Не піддавайтеся провокаціям, не підтримуйте сварок між людьми, які вас все одно не почують та не зрозуміють. Не розхитуйте свій емоційний стан. Не віддавайте свої внутрішні сили, не діліться ними з тими, хто вас провокує! Будьте у ресурсі.

ЯК ЗБЕРЕГТИ СПОКІЙ?

«Це неможливо» — скаже більшість. Проте це дуже потрібно. Спокій — один із наших головних ресурсів під час війни. Адже саме він дає нам змогу адекватно мислити, відрізнити фейки від достовірної інформації, допомагає приймати правильні рішення заради порятунку життя.

Як досягти спокою? Застосувати принцип альпіністів. Коли альпініст висить на скалі, він завжди притримується правила трьох опор. Дві руки та нога. Дві ноги та рука. Рука, нога та стегно. Рука, нога та п'ята точка. Неважливо. Їх (точок) має бути три. Саме так досягається рівновага. Саме три точки опори є шансом втриматися та не зірватися у прірву. Зараз наша головна ціль — зберегти ясний розум та здатність мислити раціонально.

ТРЕТЯ ТОЧКА ОПОРИ: ОСОБИСТИЙ ВНУТРІШНІЙ ПЛАН УСЕРЕДИНІ ЧУЖОГО ПЛАНУ

Людина ламається і здається, коли піддається надмірній паніці. Звичайно, є речі, на які ми не можемо впливати, але у вас має бути свій особистий внутрішній план! Це може бути що завгодно: зібрати сім'ю в одному безпечному місці, виїхати в спокійне місце, якщо це можливо, обклеїти вікна — та що завгодно! Дуже важливо зачепитися за реальність. Адже навіть якщо руйнується ваш світ, у ньому є щось постійне: звичний ритуал перед сном, прийняти ванну, приготувати сніданок, обід і вечерю і багато інших повсякденних речей. Не відмовляйтеся від них! Саме рутини не дасть вашому мозку створювати «кіпіш». Тримаємося! Ми обов'язково переможемо!