

Синдром провини вцілілого



Гриценюк Сніжанна

практичний психолог ВСП “Технологічно-економічний фаховий коледж БНАУ”



- Якщо під час війни ви у безпеці, а інші — ні, почуття провини та сорому можуть почати гризти вас зсередини.

Сьогодні ми поговоримо про провину вцілілого — синдром, який навіть у спокійних обставинах змушує сумніватися у собі.

- Гортайте карусель, аби дізнатися більше про те, як упоратися з цим та допомогти країні з безпечного місця.

Що це таке?



- Синдром провини вцілілого виникає внаслідок перебування в ситуації, що загрожує життю та здоров'ю, у людей, які пережили травматичні події, врятувалися або уникли їх епіцентру.



Як проявляється?



- Вцілілі люди можуть звинувачувати себе у тому, що вони врятувалися, а інші – ні. Чи у тому, що вони могли зробити більше, щоб допомогти. Часом виникає почуття сорому та провини, адже власна безпека сприймається як зрада решти постраждалих.



Як проявляється?



- Людина може знецінювати власний негативний досвід, адже вважає, що їй слід радіти порятунку, а реальні “проблеми” у тих, кому пощастило менше.



Що робити?



1. Насамперед зрозуміти для себе, що не ви винні у тому, що розпочалася війна.

Отже, негатив слід спрямувати не на себе, досередини, а назовні – на справжнього ворога.



Що робити?



2. Ви маєте право на будь-які почуття, незалежно від того, наскільки серйозно постраждали інші.

- ❖ *Поверніть контакт зі своїми емоціями – не варто вдавати що вам легко і весело, якщо насправді вам сумно чи ви страждаєте від тривоги.*
- ❖ *Поділіться переживаннями із близькими або іншими українцями, які пережили/опинилися у схожій ситуації.*

Що робити?



3. Допоможіть там, де ви можете це зробити, у міру власних сил.

Варіанти:

- ❖ Займіться волонтерством там, де зараз перебуваєте;*
- ❖ підтримайте армію фінансово;*
- ❖ приєднайтеся до інформаційного фронту;*
- ❖ ваш варіант...*



- Пам'ятайте, що ваші проблеми важливі та потребують уваги, а ваш головний пріоритет - піклування про себе та близьких.
- На війні кожен/кожна грає свою роль, а перебуваючи у безпеці, можна надати іншим безцінну допомогу.





- Зберігайте спокій та допоможіть у цьому іншим!
- І пам'ятайте – війна скінчиться нашою перемогою!!! Слава Україні!!!





Бережіть себе!