

**«Психологічна допомога від час війни»,
з досвіду роботи практичних психологів закладів фахової передвищої
освіти**

Як прийняти те, що життя змінилось назавжди

Перші вибухи, що пролунали по всій країні 24-го лютого, змінили нашу реальність. Страх невизначеності став на зміну мирному побуту, планам і мріям. Важливо, пройти складний процес прийняття того, що трапилось і адаптуватись до нового життя.

Що відбувається у момент змін і як із цим впоратись.

◆ Існує популярна теорія американської психологині Елізабет Кюблер Росс про стадії прийняття втрат та життєвих змін: заперечення, злість, торг, депресія, прийняття. Стадії можуть чергуватись по-різному або проживатись “уперемішку”.

◆ Прийняття змін — це передусім відсутність психологічного опору ситуації. Перша думка, яка вочевидь накрила багатьох “Я не можу в це повірити!”. Проте, чим довше опирається реальності, тим складніше перейти до адаптації та стати корисним.

◆ Заперечення й заціпеніння — це адекватна захисна реакція психіки. Цей стан може супроводжуватись забудькуватістю та дезорганізованістю. Забуваєте, де поклали телефон, не можете знайти ключі.

Що робити на цій стадії:

- ◆ відновити щоденну рутину (їжа, догляд за тілом, легкі фізичні навантаження)
- ◆ говорити про свій стан з близькими людьми
- ◆ дати собі час оговтатись й усвідомити ситуацію

◆ **Гнів** настає як наслідок усвідомлення змін. Дратівливість і злість, пошук винних та відчуття несправедливості — особливо гострі в цей період.

Докторка психологічних наук Вікторія Горбунова радить допомагати собі та близьким проживати емоцію злості:

- ◆ писати про свій гнів та інші емоції у щоденник
- ◆ виговорювати їх вголос собі чи близьким
- ◆ прокричатись

◆ **Торг** — спроба відкласти прийняття рішення про життя в новій реальності.

Характерні дії для цього стану:

- ◆ домовляння з собою та близькими про якийсь план дій
- ◆ багато сумнівів щодо дій, пошук якихось авторитетів, які скажуть, як краще вчинити
- ◆ підготовка до прийняття рішення: панічна перевірка документів, скуповування продуктів, перезбирання дорожньої сумки
- ◆ спроби відтягнути момент нових дій

Як діяти у цьому стані:

◆ працювати зі своїми думками: повторювати собі, що думки не дорівнюють реальності!

◆ змінити свій внутрішній фокус із сумнівів на пошук тих дій, що можуть допомогти вплинути на ситуацію

◆ **Депресія або апатія** — збайдужіння, стан пригніченості й смутку, знижена працездатність, відсутність енергії. Може зникнути апетит, з'являтися порушення ШКТ.

Що робити:

◆ встановити й дотримуватись режиму сну та харчування, щоденно приймати душ і вмиватись!

◆ просити близьких про допомогу й підтримку

◆ виконувати прості фізичні вправи

◆ **Прийняття.**

◆ Це момент усвідомлення того, що навіть у цій реальності можна знайти своє місце. Нехай одна людина і не може вплинути на глобальний перебіг подій, але є маленькі справи, які їй до снаги.

◆ Розвинути й закріпити цей стан допоможе волонтерська діяльність у тому, що вам вдається. А також звісно, меми і жарти, які так щедро створюють люди, про події довкола.

◆ Коли ви досягли стану прийняття нової реальності, почали шукати чи знайшли своє нове місце в ній — вам буде значно простіше допомагати іншим і зберегти своє життя та здоров'я.

(за матеріалами соціальних мереж)