

10 звичок, які починаємо з НЕ за час війни

1. НЕ напомповуємо себе новинами по вінця, залишаємо простір для продуктивних думок, критичного мислення. Черпаємо інформацію тільки з офіційних джерел. До прикладу, я вже визначила для себе одну годину вранці й одну годину ввечері для, щоб не перевантажувати психіку.
2. НЕ чваримось, не розганяємо суперечки щодо політикуму, правильно чи не правильно ведуть переговори, добре, чи не добре провадять війну, тощо. Всі сварки між українцями – на користь ворогові. Всі докази міжусобиць в поганому світлі будуть сприйняті за кордоном, а там вірять у нашу єдність, як ніколи. Мовне питання навіть не дискутується, бо мова має бути єдина і це контатація факту. Але з цим розберемось після війни!
3. НЕ засуджуємо, особливо в соціально неприйнятній формі, що хтось піариться, тікає, зраджує, краде, боїться, тощо. Кожному своє, – це по-перше, а по-друге без доказів самосуд – ганьба! Ввійти в ситуацію людей, які пережили обстріли, втрати майна, чи інші жахи війни й хочуть врятувати себе та життя своїх дітей, не кожен зможе. Це треба пережити, а краще не переживати ніколи! Вказувати комусь, як він має жити і чинити під час війни марно, а тільки власним прикладом демонструймо повагу, дисципліну та спокій.
4. НЕ культивуємо почуття вини, що вижили, що не всім допомогли, не всіх вивезли, розселили, що не за призначенням чимось займаємось... Дихаймо, заземляємось, робимо все, що можемо і пам'ятаємо, що кожен потрібен на своєму місці задля перемоги, задля нашого майбутнього!
5. НЕ відмовляємо в допомозі, коли вона необхідна ближньому і ми можемо чимось зарадити. Бодай би добрим словом, цінною порадою, розрадою. Як тільки є нагода задіюймо свої знайомста, зв'язки за кордоном, інші ресурси. Так, окрім волонтерства й допомоги ліками на передову та біженцям на заході України, ми організували передачу броніків і іншої амуніції, хоча це ніби й не жіноча сфера. Однак, жінки не тільки ліплять вареники та сітки плетуть. Вони й воюють!!!

6. НЕ намагаємось змінити те, що наразі змінити не є можливим. Небо нам не закриє НАТО, і це вже озвучено й аргументовано. Вся надія на нас самих, на нашу армію та владу. Завдання в тилу – виконувати основні розпорядження щодо непоширення фейків, нерозголошення даних, нерозміщення фото-відео після вибухів і т.д.

7. НЕ ставимо на гальма життя! Працюємо, щоб жила економіка держави, щоб нас не застала розруха й легше було відбудовувати. В освіті основне – заповнити вакуум знаннями, зайняти дітей справою, відволікти від реалій, вберегти психіку. Варимо, прибираємо, робимо манікюр і макіяж. І це не гріх! Це про людське достоїнство!

8. НЕ вигоряємо, бо наш ресурс має нам довго слугувати. Вся суспільна діяльність має бути вміру без шкоди власному здоров'ю, яке ще дуже пригодиться! Для цього маємо в арсеналі безліч технік і, слава Богу, українські психологи про це подбали. Варто зазначити, що надання психологічної допомоги постраждалим має відбуватись виключно професіоналами кризовими психологами. Бо ж основний наш принцип – не зашкодь!

9. НЕ перестаємо вчитись. Кожна війна – це новий досвід. Аналізуймо історію, вивчаймо мову, психологію ворога, приклади відбудови країн у повоєнні часи, профілактичні заходи виходу з гуманітарної та економічної кризи, опановуймо нові професії, вміння, навички, створюймо нові продукти.

10. НЕ вживаємо! Слова-паразити тому так і називаються, бо паразитують на нашій солов'иній мові. А ще перекривають енегрію для доступу молитов, які провадяться жінками України і світу. Ми маємо тримати марку культурної нації і крапка!