

Тетяна Висоцька: А раптом ракета прилетить, а в мене ще блакитних очей не було.

Ведуча програм "Вікна-новини" та "ДНК. Свої" на телеканалі СТБ, а також загальнонаціонального марафону "Єдині новини" Тетяна Висоцька розповіла про те, як підтримує своє ментальне здоров'я.

Як тримати себе в умовах війни

Підтримувати психічне здоров'я зараз важливо для всіх. В Україні щодня — ракетні атаки, прильоти, біль, панічні атаки. Це хронічний стрес, що виснажує. Тому я дуже раджу: пошукайте та прочитайте, що таке бути спостерігачем. Пам'ятайте про критичне мислення та інформаційну гігієну. Якщо ви відчуваєте, що більше не можете стежити за стрічкою новин — візьміть паузу. Ми накопичили стільки емоцій від війни, що кожен має думати про те, як берегти себе.

Як ви справляєтеся з цим?

Якщо відчуваю, що не можу читати новини — відкладаю телефон і шукаю собі домашні справи. Наприклад, приготувати щось для родини. Особисто мене чудово "перемикає" кухня. Також допомагає садотерапія. Це буквально заземлення: коли бачиш, як ростуть паростки, це надія, це життя. Попри тривоги і новини, коли ти стаєш частиною цього нового життя, це дає надію, що все буде добре.

Про зміни в суспільстві

Якщо говорити про якість суспільства, то я бачу, що ми стали трохи кращими. Але мене, як дружину військовослужбовця і людину, яка веде цикл "Херсонські голоси" про окупацію, яка бачить стільки болю у проєкті "ДНК. Свої", найбільше ображає, що люди не завжди відчувають межі моралі та етики. Зараз дуже важливо берегти одне одного, не завдавати зайвого болю. Всі ми в стресі, всі агресивні, це зрозуміло, але від цього всім стане лише гірше.

Про любов до людей і до себе

Цього року я купила собі блакитні лінзи. У мене складні стосунки з яскравими кольорами, вони мені зараз зайві. Але тут — захотілося! А раптом ракета прилетить, а в мене ще блакитних очей не було? Я мала це спробувати. У таких дрібницях і є сенс життя під час війни: купити тістечко, приготувати вечерю для рідних, зробити сюрприз або отримати його. Нас ніхто не вчив жити під час війни, і тому ці маленькі радощі мають особливу ціну.