

ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ



Війна зруйнувала життя українців, міста і села, домівки, сім'ї. Люди розпорошені по Україні та Європі. Посеред хаосу війни складно орієнтуватися та приймати рішення. Як жити далі?

- **Важливо прийняти своє місце перебування.** Це нормально поїхати в Європу, і це нормально залишитись в Україні. В кожного з нас безліч різних обставин, зважаючи на які ми приймаємо свої рішення, особливо через дітей чи похилих батьків. Краще тимчасово пожити в гірших умовах без комфорту, ніж у своєму домі з постійним відчуттям страху. Прийміть своє місце перебування, яке ви вибрали, чи яке життя «вибрало» для вас. На певний проміжок часу, це ваше місце проживання. В кожного тепер своя «норма».
- **Важливо: емоційні «гойдалки» під час війни — звична річ.** Війна це психотравматична подія, яка викликає стрес. Емоції будуть змінювати одна одну, відчуття ніби гойдаєшся на гойдалці. Тому важливо проживати емоції, а не ігнорувати: плачте, радійте, гнівайтесь тощо. Але не перекладайте свої емоції на тих, хто поряд з вами, не виплескуйте їх на дітей, батьків чи родичів.

Три важливі складові у війну для кожного українця:

- **Рішення.** Кожна людина має прийняти рішення жити, зберегти себе ментально та фізично. Це і є та внутрішня опора для кожного, яка буде мотивувати жити далі та на яку кожного разу треба спиратися.
- **Опора.** Сім'я, близькі люди та друзі – ще одна наша опора. Нам є для кого і для чого жити.
- **Інтереси.** У війну життя не варто ставити на паузу. Не треба жити думками: "Ось коли все мине...". Обирайте жити тут та зараз. Займайтеся тим, чим цікаво, зустрічайтеся з друзями, бо це дає енергію та потенціал жити. Планувати та дозволити собі відпустку тощо. Особливо у війну важливо не втратити здатність мріяти. Тому фіксуйте всі свої мрії – записуйте, обговорюйте з близькими та постійно тримайте в голові.

