

ТОЧКИ ОПОРИ

Багато людей зараз дуже вразливі, і психіка починає розгойдуватися. Травматична ситуація, пов'язана з війною, є негативною і позначається на нашому стані. Дуже важливо наразі вміти собі допомагати.

Потрібно розуміти, що з одного боку психологічні травми – це шрами, а з іншого – посттравматичний зріст, і треба вміти відштовхуватися від травми, тобто, шукати сенс, як казав В. Франкл: «Коли знаєш «навіщо» жити, витримаєш будь-яке «як»». Треба шукати сенс в усьому: в дітях, рідних, навколишньому середовищі, маленьких приємних дрібничках.

Зараз люди вже можуть адаптуватися до війни, звикають, так налаштована психіка. До всього, рано чи пізно, звикаєш. Через шляхи захисних механізмів, шляхом дисоціації, потрібно постійно себе налаштовувати на позитивне, говорити із близькими та психологами. Всі ми знаходимося у стресі, іноді ситуація більш-менш стабілізується – і знов ми бачимо, чуємо всі ці обстріли та трагедії. І це знов вганяє нас ще більше у стресовий стан. Ми постійно знаходимося у підвішеному стані, і це сильно нас втомлює. На тлі всього цього негативу починається вигорання. Коли людина перестає абсолютно на щось реагувати, то це вже «дзвіночки». Тому під час війни дуже важливо говорити про емоції, не замикатися та не замовчувати свої переживання. Потрібно вміти правильно їх висловлювати. Наша злість і агресія, тривоги і страхи є цілком нормальною реакцією на зовсім ненормальні ситуації.

Ми морально виснажуємося тому, що в нас баланс роздратування та гальмування порушений. Ми збуджуємось та відразу ж захисні механізми спрацьовують, і ми гальмуємось. І цей процес є нескінченний. Психіка втомлюється, починають працювати всі наші рептильні захисти.

Як досягти спокою? Застосувати принцип альпіністів. Коли альпініст висить на скалі, він завжди дотримується правила трьох опор. Дві руки та нога. Дві ноги та рука. Рука, нога та стегно. Рука, нога та п'ята точка. Неважливо. Їх (точок) має бути три. Саме так досягається рівновага. Саме три точки опори є шансом втриматися та не зірватися у прірву.

Перша точка опори: навчіться жити з обмеженнями. А обмежене зараз усе: продукти, бензин, можливість вільного пересування, навіть час перебування на вулиці. Вам необхідно порахувати ваші ресурси.

Друга – спокій. У британців є вираз: «Зима завжди прийде». Так сталося, що вона вже до нас прийшла. І щоб її пережити, необхідно бути в ресурсі та спокої.

Третя точка опори: особистий внутрішній план усередині чужого плану. Людина ламається і здається, коли піддається надмірній паніці. Звичайно, є речі, на які ми не можемо впливати, але має бути свій особистий внутрішній план! Це може бути що завгодно: зібрати сім'ю в одному безпечному місці, виїхати в спокійне місце, якщо це можливо, обклеїти вікна — та що завгодно! Дуже важливо зачепитися за реальність. Адже

навіть якщо руйнується ваш світ, у ньому є щось постійне: вкласти дитину спати, приготувати сніданок, обід і вечерю, прочитати малюку на ніч казку і багато інших повсякденних речей. Не відмовляйтеся від них!

Зараз наша головна ціль — зберегти ясний розум та здатність мислити раціонально. Кожна людина, в міру своїх сил і обставин, повинна постаратися зберегти своє життя. Цього можна досягти шляхом вибудовування кордонів, дозування всього того, що йде на нас із зовнішнього світу. Ми маємо намагатися контролювати свої емоції, як би важко це не було, тому що це забирає в нас дуже багато сил. Всі ми вміємо придушувати свої емоції, уникати, боятися, перекладати їх на інших, маніпулювати, але мало хто вміє **проживати** свої емоції та свій стан. Розповсюдженим стає **синдром відкладеного життя**. Успішними в роботі, допомозі, підтримці інших під час війни зазвичай стають люди, які не відкладають життя на потім. Живіть сьогоднішнім днем!