

ВЧИМОСЯ ЖИТИ У ВІНІ

«Пережити війну» — це те, що нам ще треба буде зробити. А ось те, що з нами відбувається зараз — «життя у війні». Як цьому дати раду — справді велике питання. То як нам продовжувати нормально функціонувати, якщо накриває відчуття, що опускаються руки?

Ви відчуваєте, як у вас усередині накопичилася втома — і в кожного різні причини. Хтось відчуває безсилля, бо не може ні на що вплинути, навіть якщо віддає багато енергії й праці на добрі справи. Ще хтось бореться зі своєю скрутною ситуацією та виживає — мариупольці, харків'яни й жителі багатьох інших міст і селищ. Ніхто нас не навчав, як поводитись, коли ти на межі життя і смерті. Ми налаштовувалися на інше життя, вірили в іншу долю.

Що важливо пам'ятати: психіка має дуже великий потенціал самовідновлення і запас міцності. Навіть зважаючи на те, що ми опинились у пеклі. Я й сама ставлю собі запитання: «Чи залишусь я нормальною людиною після всього?» Відповідь і для мене, і для вас — ствердна. Так, залишимося. Це питання глибоко досліджували ізраїльські психіатри й психологи. Маємо два варіанти:

1. Допомогти собі відновитись, дбаючи про психічне здоров'я щодня.
2. Загнати себе в кут, розкачувати психіку безжально і так, що доведеться її відновлювати з допомогою спеціалістів і медикаментів.

Що допоможе зберегти психіку під час війни?

Маленькі справи й прості завдання

Це те найголовніше, що ми можемо зробити і в підвалі, і в бомбосховищі, і в місті, що в облозі, і за кордоном. Річ у тім, що життя наше розвалилось, і мозок звідусіль отримує сигнал SOS: «На мене скрізь чатує небезпека», «Я не знаю, чи вціліють мої близькі», «Тут все не так, як було в мене вдома/у моїй країні». Коли ми отримуємо таких сигналів через край — психіка потроху ламається, організм дає збій. Травма практично неминуча.

І саме тому необхідно робити ЗВИЧНІ справи й дії за будь-якої нагоди. Так у мозок надсилатиметься сигнал: «Все добре, наскільки це зараз можливо. Ми в безпеці».

Що може бути вашими щоденними опорними рутинами?

- Вигул домашнього улюбленця.
- Вихід на каву в кафе, яке досі працює поруч із домом.
- Готування смачних обідів.

Раджу фіксувати все, що ви робите протягом дня: «Ось я прокинулась і поснідала, нагодувала дитину. Сфотографувала пиріжки й виклала швидкий рецепт у сторіз». Психіка буде вам вдячна — така фіксація для неї — це як знак: «Я справляюсь з усіма труднощами».

Ревізія ресурсу

«На скільки в мене вистачить грошей?» — нормально ставити собі це питання. Далеко не в усіх, хто виїхав з України чи втратив роботу, є сили ОДРАЗУ починати будувати своє життя з нуля. На це потрібен додатковий ресурс. Нам треба зараз навчитися говорити собі: «Ти не маєш цієї ж секунди кидатись у бій і шукати роботу», «Не потрібно будувати плани, якщо не хочеться». Саме так: зараз добре уникати довгострокового планування.

До прикладу, у вас є сума грошей, якої вистачить на два місяці. Ви можете сказати собі: «Цього місяця я займаюсь тим, щоб «зберегти» себе і відновитись. Я дбаю про здоров'я, гуляю з дітьми».

«На скільки в мене вистачить їжі?» — теж важливе для багатьох запитання. У мене є клієнти, які кажуть: «Що години мені потрібно подивитися, що є в холодильнику». Відповідаю: «І це дуже добре — робіть це і переконуйтеся, що ви захищені». Страхи про базові речі мають бути вгамовані.

Коло спілкування

Чую від людей: «Начебто щиросердно спілкуються зі мною знайомі, друзі. Але мені важко підтримувати спілкування. Я відчуваю, як втрачаю енергію. Що робити?» Не соромтесь, намагаючись «вичавити» із себе інтерес чи підтримуючи активно бесіду, де вам намагаються співчувати, давати поради. Навіть у комунікаціях зараз все відбувається за законами воєнного часу.

Одна з найпоширеніших історій, коли киянам, які залишились у місті, починають наполегливо радити: «Що ж ти там сидиш, якнайшвидше виїжджай! Я так хвилююся за тебе. У новинах щодня такі жахи, це ж неможливо». Так, люди роблять це з внутрішніх міркувань піклування. Але це сильно розхитує внутрішній стан співрозмовника.

Я хочу донести до українців: люди, які проживають у містах під облогою чи на тимчасово окупованих територіях або під обстрілами, мають дуже важливу цінність всередині себе: вміння зберігати внутрішній спокій. Наскільки ми вміємо зберігати внутрішній спокій — настільки ми працездатні, активні, здатні робити користь для себе і оточуючих. Отже, найдорожчий ресурс, який нам можуть подарувати інші люди — не ліки й не продукти, а нормальний врівноважений

стан. Тож люди, на яких ви можете обпертись у цьому розумінні — ваш безцінний ресурс.

А якщо людина — у геть поганому, панічному стані, важливо проговорювати: «Ось ці і ці дорогі мені люди живі. Поряд зі мною — ось такі люди. Вони можуть мені допомогти ось у цьому й цьому». Так, ви маєте просто вголос перераховувати, що цінного є у вашому житті. Це і людський ресурс у тому числі.

Не концентруватися на втратах

Дуже багато жінок пишуть мені про те, скільки всього ми втратили за ці тижні війни. Хочеться сказати: «Та ми все життя втратили». Наші втрати багато в чому неосяжні. Нас переповнює страх, розпач, розгубленість. Та ось моя думка: таке нескінченне важке горювання відбирає немислимо багато сил. Рекомендую наплакатись досхочу, наридатись. Якщо накриває злість — можна кричати в подушку, гарчати. Але не затискати в собі ці емоції — вони потім перетворюються в тілесну напругу, а там і психосоматичні хвороби поруч.

Отже, назліться як слід. А от «смакування» планів, що не збулися, відкладіть у дальню комірчину — бо це вони висмоктують із вас дорогоцінну життєву енергію.

Ваші ресурси з минулого (втрачені гроші, нерухомість) — це вже минуле. Женіть від себе думки про них. Так, згодом ви все це обов'язково відрефлексуєте, відгорюєте, інтегруєте у своє життя. Є умова: ви це маєте зробити у благополучному місці, у більш-менш зібраному стані. Коли відчуєте в собі бодай трішки більше сил для цієї рефлексії й налагодження внутрішнього життя. А от просто зараз ми живемо в режимі виживання. І те, що має найбільше значення, — піклування про базові потреби. Про те, що відбувається сьогодні, завтра й на відстані «протягнутої руки». Тільки в такому випадку в нас є шанс на стратегії та рефлексії в майбутньому.

Приємні емоції під час війни та пошук вдячності

Глибина переживання простих насолод у час війни — дуже висока. Ви зовсім по-іншому можете сприймати смак ранкової кави, смак свіжого хліба, обійми рідних. Знаходьте те, за що ви можете подякувати новому дню. Мені в коментарях пишуть: «Зробила велике прання. Все так чудово пахне. І порошок улюблений ще залишився». Всі, хто не виробив до війни правильну життєву філософію вдячності, мають прекрасну нагоду зробити це просто зараз.

Смійтеся, не стримуйте себе. Це не соромно! Це зараз ліки для українців. Сміх не лише знижує напругу, а й допомагає відсторонитися від гірких і важких думок. Це як сльози, тільки інший «заряд» розрядки. Гортайте меми перед сном. Мій улюблений: «Звідки стільки воєнних аналітиків? Нормальні ж вірусологи були!».

Відмова від «накручування»

У жахливих умовах опинилися тисячі українців. Мені пишуть люди: «Сиджу в бомбосховищі, води немає. Як бути?» У такій ситуації дуже легко розкочати негативні емоції на максимум. А можна, навпаки, навчитись самозаспокоєння — молитись, медитувати. Навіть якщо вам радше хочеться застосувати звичну поведінку з накручуванням. Домовтесь із собою: «Якось я із цим упораюсь! Що б не було — упораюсь».