

Поради, як подолати тугу за рідною домівкою

- Смуток за домом - це природна реакція людини, навіть в моменти, коли полишити дім було підготовленим вибором: переїзд у зв'язку з навчанням чи роботою, подорож чи довга відпустка. Це почуття посилюється в стократ, якщо це вимушено. Кожен четвертий українець зараз був вимушений покинути свій дім, чи то переїхавши в інший регіон, чи то закордон.
- Коли ми сумуємо за домом, ми відчуваємо себе невпевненими або незручними від того, де ми знаходимося, фізично та емоційно, і прагнемо чогось відомого, передбачуваного, послідовного та стабільного. Ще ми можемо відчувати сором та провину, що полишили дім.
- Пам'ятайте, що бути в безпеці - найкраще рішення. Людське життя - найвища цінність. Рятувати себе та рідних в умовах війни не соромно. Ніхто не буде вас засуджувати.

Адже як би моторошно це не звучало, але мертвими чи з травмованою психікою, ви не зможете допомогти своїй країні.

Як справитись з тугою за домом?

- _Визнайте, що ви сумуєте за домом. Багато з того, що ви знаєте і на що можете покластися, залишилось вдома. У найкращому випадку у вас валіза речей, куди ви спакували своє життя. Туга за домом є природною реакцією на це відчуття втрати.
- Кожну емоцію, яку ми відчуваємо дуже важливо прожити, а не стримувати всередині. Приховані почуття часто проявляються пізніше як головний біль, втома, хвороба або відсутність мотивації.
- Якщо вам вдалось взяти з дому не лише речі першої потреби - знайдіть їм зараз особливе місце: чи то прикраси, фото чи навіть записник. Це може допомогти створити відчуття безперервності та полегшити шок від нового середовища.

- Якщо у вас не було можливості взяти нічого, що б нагадувало вам про дім - видрукуйте фото з соцмережі або телефону. Чи, можливо, ви можете завести рослину, таку ж як була у вас на підвіконні. Чи чашку, схожу на ту, яка була вашою улюбленою. Не стримуйте себе в імпульсі придбати щось, що нагадує вам дім.
- Залишайтеся зайнятим. Встаньте і зробіть щось, аби позбутись негативних думок. Наприклад увімкніть улюблену музику й почніть прибирати, помийте посуд, підіть на пробіжку або займіться йогою. Намагайтеся зберігати позитивний погляд і зберігати мотивацію!
- Їжте, рухайтесь, спіть в потрібних кількостях. Збалансовані фізичні вправи, відпочинок і харчування допоможуть вашому тілу та розуму функціонувати якнайкраще.
- Зробіть крок і познайомтеся з новими людьми. Полегшити самотність допоможе дружба та формування системи підтримки. Це може бути особливо складним через відмінність культур та мови, але ви можете познайомитися з місцевою діаспорою.
- За можливості, підтримуйте спілкування з рідними та друзями не лише за допомогою смс у месенджерах. Важливо бачити та чути один одного. Тобто, час від часу, спілкуватися по відеозв'язку.
- Мрійте, чим ви займетесь, коли буде безпечно й повернетесь додому. Це може допомогти зменшити імпульсивну віддачу і зосередити вас на своїх цілях зараз.
- Шукайте нові можливості. Дослідіть околиці, вивчіть нову місцевість, приєднуйтеся до клубів за інтересами, шукайте роботу чи долучіться до волонтерства, беріть участь у подіях, відвідуйте мітинги в підтримку України.
- Поговоріть про свої почуття з кимось, кому ви можете довіряти, будь-то друг, член сім'ї чи порадник.

- Якщо туга за домом не покидає вас або заважає вам в щоденному житті та в побуті - зверніться за професійною психологічною допомогою.

Важко передбачити, як війна вплине на кожного з нас і що може бути найбільш вдалим способом впоратися з ситуацією, забезпечити свою безпеку, здійснити плани та успішно вижити.

Ми добре справляємося, тобто наші стратегії подолання ефективні, коли:

- Ефективно робимо все, що потрібно. Знаходимо їжу, транспорт, обживаємося на нових місцях, дбаємо про власне здоров'я.
- Відновлюємо щоденні ритуали, традиції. Знову читаємо книжки або займаємось іншими улюбленими справами, цікавимося чимось, окрім перебігу війни.

♥Зберігаємо здатність відчувати теплоту та значущість наших контактів з іншими. Сміятися з хороших жартів, обіймати своїх близьких, відчувати їхню теплоту та ніжність.

Незважаючи на те, що іноді можемо бути переповнені емоціями — сум, паніка, страх, гнів — ми не знаходимось повністю під їхнім контролем.

Хоча деякі з наших розрахунків могли бути хибними, а наші плани та спроби дій не принесли бажаних результатів, ми не звинувачуємо себе, а зберігаємо позитивне уявлення про те, хто ми є і за що ми стоїмо.

Якщо це те, в чому ми знаходитесь зараз — у нас все гаразд. І, коли війна закінчиться, ми вийдемо назовні — можливо, зі шрамами, — але не з ранами, що кровоточать.