Що робити, коли опускаються руки?🥺

За останній тиждень ми пережили стільки емоцій, скільки, часом, не випадає за все життя. Настрої постійно змінюються. Коли розстрілюють пологовий будинок - розумієш, що ідіоти ні перед чим не зупиняться. І від цієї думки стає страшно. Але читаєш про боротьбу воїнів і простих людей і розумієш: я ними пишаюся і відчуваю гордість. Потім з’явилася інформація про сили стримування, і знову: ядерна війна, хімічна війна… Але потім бачиш, як росіяни мародерять, брехливо і жалісливо скиглять, і думаєш: господи, яке ж воно кончене.

У голові все пов’язано: думка провокує стан, який посилює думку, яка посилює стан і так далі. Слизькі думки можливі, від цього нікуди не дінешся. Ви маєте розуміти, що необхідно багато енергії, аби подолати стан відчаю. Як ви можете собі допомогти:

🔹 Зменшити перегляд новин, це не є новим, але переконалася - дієво

🔹 Допомагає проста рутинна робота: вчора я віддраяла мікрохвильовку. З сусідкою обрізали малину, благо – сонце.

🔹Спати та їсти – треба. Під гарячим душем постояти – треба. Планувати на день – треба. З рідними поговорити – треба. Кота погладити – треба. З дітьми погратися- необхідно. Це вітамінки, це підсилює нас. Особливо важливо – говорити, хоч з кимось ,хоч з тим же котом, виговорювати все,що хвилює,непокоїть, злить, не зажимати в собі. За бойову психіку слизьким думкам зачепитися складніше. Але за ослаблену – запросто.

🔹 Сон. Якщо ви колись були у відчаї ввечері, але потім засинали, вранці ситуація вже не здавалася такою страшною.

Звичайно,»правильних »рецептів немає, бо ми вперше в такій ситуації, ми всі такі різні, кожен по-своєму реагує,кожен для себе прийняв вже якесь рішення ( і воно ,мабуть,на цей момент – найправильніше), але я дуже хочу вірити, що це жахіття врешті закінчиться і ми повернемося до мирного життя.