

Психіка під час війни.

◆ Перші реакції психіки на такі жахливі події - шок та заперечення 🤔. Спочатку люди не готові повірити в те, що реальність настільки змінилася і відчувають розгубленість та апатію.

Проте, дуже швидко вмикається інстинкт самозбереження.

Плани будуються швидко, на короткий проміжок часу. Може виникати відчуття збудження та ейфорії від перших перемог та сили супротиву ворогу 🌟.

◆ Може виникати почуття провини 😞, якщо людина не бере безпосередньої участі у захисті країни.

Варто зрозуміти, що це нормально. Є ті, хто першими повинні виконувати ці функції - це військові, усі хто має необхідні навички та знання, вміє користуватись зброєю. У резерві має бути велика кількість людей. Саме вони можуть у випадку необхідності підключитися до боротьби. Не звинувачуйте тих чоловіків, що першими не взялися за зброю !

Хтось мусить розвозити гуманітарну допомогу, хтось - варити металеві "їжаки" для пошкодження транспорту ворога, набирати мішки з піском для перекриття доріг та ін.

Завдання жінок - берегти себе і дітей 👶. Можливо, займатися волонтерською справою, проте головне завдання - вижити і не додавати клопотів чоловікам, які задіяні в боротьбі.

◆ Очікування і розчарування. Більшість має надію, що війна скінчиться швидко, а коли цього не відбувається - впадає у відчай 😞

Треба внутрішньо прийняти можливість будь-якого розвитку подій, бо інакше деморалізації не уникнути.

◆ Життя. Повернути собі максимально можливу буденну рутину. Хатні справи, роботу, перегляд фільмів та ін. Тим, хто знаходиться у бомбосховищах чи підвалах одне завдання - вижити, бо країни без її громадян не існує.

◆ Знайти сенс. Сенс війни, сенс життя. У нашому випадку сенс війни не агресія чи бажання захопити чуже, а захист своєї країни. Сенс життя зараз може бути в прагненні перемоги, дітях, втіленні мрій у майбутньому.

Запам'ятайте, що навіть у концтаборах частіше виживали ті люди, які планували майбутнє, доглядали за собою, бачили у житті сенс.