**ПСИХОЛОГІЯ ВОЄННОГО ЧАСУ**

**або як зрозуміти та попередити можливий задум ворога з точки зору психології груп**

Сенс 🇺🇦

Ми без сенсу не можемо жити. Сенс цієї війни - ми знаємо чітко, тому і виграємо. Ми захищаємо нашу країну і нашу ідентичність, ми боремось за свободу та майбутнє. Ворог не має сенсу, бо сенсом не може бути брехня.

Психологічна зброя, що кожному зараз нам так потрібна для перемоги дуже проста. Всього три теми, але найважливіші:

🙏Молитва. Якщо ви релігійна людина, продовжуйте молитися, якщо ні - моліться, як умієте: сьогодні наша релігія - віра в ЗСУ.

Будь-які практики поліпшують наш психічний стан:

🔸медитація,

🔸повторення позитивного твердження як мантри,

🔸культивування вдячності.

❓Найважливіше питання до себе: що я повинен/-на робити? Це частина вашої ідентичності. Військові знають відповідь на це питання, для цивільних відповісти складніше.

🔸Якщо маєте роботу - продовжуйте працювати,

🔸якщо маєте час та ресурси на волонтерську діяльність - знайте свої сильні сторони, сфокусуйтесь на чомусь одному, робіть це добре.

🔸Якщо ви в укритті чи облозі - ваше завдання вижити.

🗓Часова послідовність. Пробуйте повертати себе до стану “тут і зараз”, і не випадати з часової послідовності.

🔸Відповідайте на найважливіше питання в пізних часах: що я повинен робити зараз? що я повинен зробити сьогоді? що я повинен робити завтра? а що післязавтра?

🔸Будуйте короткострокові плани на кілька днів - вони даватимуть вам відчуття контролю.

🔸Не відкидайте плани на час після війни - вони даватимуть вам силу.

"Позавчора був четвер

Вчора була п'ятниця

Сьогодні є субота

Завтра буде неділя

Післязавтра - понеділок”

💪🇺🇦 Настане день і це буде день нашої перемоги. Назавжди закарбований в нашому календарі.