***Як подолати страх втратити близьку***

***людину на війні:***

***поради для українців у складний час***

**Сьогодні, коли Україна переживає жорстоку війну, тисячі людей стикаються з нестерпним страхом і тривогою за близьких, які перебувають на фронті або в небезпеці.**

Як впоратися з емоціями, навчитися відпускати контроль і знаходити ресурси для життя у складних умовах.

**Прийняття: перший крок до спокою**

Існує відома приказка: «Дай, Боже, сили змінити те, що можу змінити, прийняти те, чого не можу змінити, і мудрість відрізнити одне від іншого». Війна, на жаль, належить до тих обставин, на які ми не можемо безпосередньо вплинути. Більшість нашого стресу виникає саме від спроб контролювати те, що не піддається нашому впливу. Навчання прийняттю реальності – це ключ до зменшення внутрішньої напруженості.

**Розмова з собою: виявлення раціонального погляду**

Тривога – це насамперед реакція нашої «внутрішньої дитини». Спробуйте подивитися на ситуацію очима вашої «дорослої» частини. Поставте собі запитання: кому допоможе ваша тривога? Чи зменшить це ризик для рідної людини? Очевидно, що ні. Ба більше, ваша тривога виснажує вас, а іноді навіть передається вашим близьким.

**Перенаправлення енергії тривоги в дії**

Тривога – це енергія. Перенаправте її в корисне русло, наприклад:

    •    Займіться волонтерством.

    •    Говоріть собі, що ваша робота, сплата податків або будь-яка допомога армії – це ваш внесок у перемогу.

    •    Зосередьтеся на тому, що ви можете зробити зараз.

**Вивільнення емоцій: простір для виговорення**

Дуже важливо мати простір, де ви можете поділитися своїми переживаннями. Якщо є можливість – зверніться до психолога. Якщо ні, знайдіть близьку людину, яка просто вислухає вас. Тут ключове – вислухає, тобто не даватиме поради або не втішатиме. Рекомендую так і говорити своїм близьким: «Мені дуже потрібно зараз, щоб ти мене вислухала чи вислухав».

Чудовою практикою також може бути ведення щоденника, де ви записуватимете всі свої страхи й думки.

**Фізичний стан: основа емоційної рівноваги**

Фраза «У здоровому тілі – здоровий дух» не втратила своєї актуальності. Почніть з малого:

    •    Прогулянки на свіжому повітрі хоча б 30 хвилин щодня.

    •    Заміна шкідливих продуктів на більш корисні.

    •    Невеликі фізичні навантаження, наприклад, ранкова зарядка.

Не потрібно радикальних змін. Це недоречно в умовах сильної напруженості. Прості маленькі щоденні кроки приводять до великих змін.

**Проживання найгіршого сценарію**

Іноді уявлення найгіршого сценарію допомагає знизити тривогу. Поміркуйте: що ви робитимете, якщо станеться найгірше? Які кроки потрібно зробити для себе, своїх дітей чи родини? Наявність чіткого плану Б додає впевненості.

**Шукайте джерело інтересу**

Інтерес до життя, нові захоплення або хобі допомагають спрямувати енергію в конструктивне русло. Читайте книжки, як-от «Потік» Міхая Чиксентмігаї, які показують, як важлива справа може допомогти впоратися навіть з найскладнішими обставинами.

**Пам’ятайте: ви не самі**

Ваша тривога є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію. Але важливо не дозволити їй зруйнувати ваше життя. Робіть маленькі кроки щодня, звертайтеся по допомогу до близьких і фахівців і пам’ятайте: найважче обов’язково мине.

***Живіть тут і зараз, а тривогу перетворюйте на ресурс для себе і тих, хто поруч. Це не лише допоможе вам, але й зробить вас опорою для ваших близьких.***