***Війна триває, а ви не знаєте,***

***як жити далі?***

***Декілька питань, які можуть вас цікавити***

Нам усім потрібно продовжувати жити у нових реаліях, і намагатися не шкодити своєму психологічному здоров'ю.

Поговорити з психологом про те, як боротися з почуттям провини, коли ти живеш у регіоні, де немає активних бойових дій. Про те, як подолати хвилювання через невизначеність майбутнього та дізналися, чи нормально звикати до війни?

Багато українців нині говорять, що життя для них у психологічному плані, наче зупинилося 24 лютого. Люди бояться повноцінно, наскільки це можливо, жити теперішнім і планувати майбутнє, відкладаючи своє життя на «після перемоги».

*Що таке синдром відкладеного життя? Як з цим боротися?*

Синдром відкладеного життя (СВЖ) — це поведінка у повсякденному житті, коли людина не робить те, що вона дійсно хоче, прагне, а натомість робить те, що потрібно. Якщо простіше, замість «хочу» робить те, що «повинна».

Але я не вважаю, що в українців зараз синдром відкладеного життя. Ситуація дещо складніша. Мозок людей зайнятий виживанням, пошуком виходу і свого місця. Він перевантажений думками, почуттями, реакціями на війну та усім, що з нею пов'язано.

Це подібно тому, як на комп'ютері відкрили одночасно десятки-сотні різних програм і він починає гальмувати, а то й зовсім зависає. Мешканці України живуть в екстремальній ситуації, яка загрожує їхньому життю, тобто найбазовішій потребі. І цим усе пояснюється.

Ситуацію певною мірою ускладнюють новітні технології та моделі поведінки. Інтернет, месенджери миттєво надають багато інформації про події. Але разом з цим вони дуже перевантажують мозок інформацією, на яку людина в принципі не готова адекватно відреагувати.

*Що робити, коли розумієш, що ти у відносній безпеці та маєш продовжувати жити, але все здається не на часі?*

Найбільш важливе те, що людина з причин, наведених у першій відповіді, просто не має сил, часу на те, щоб спокійно сісти та подумати про свої плани. Бо війна, новини про неї забирають весь ресурс оперативної пам'яті мозку і ні на що більше вже не вистачає.

Наприклад, в області за день лунають кілька довгих повітряних тривог, і, на щастя, у цей день регіон не постраждав від обстрілів. Але з іншого боку в цей день будь-яка адекватна людина розуміє, що «прилетіти» може. І це може коштувати твоєму життю, або дітей, близьких. Звичайно, що рівень кортизолу (гормону стресу) підіймається. А це ж тільки одна з причин для хвилювання та навантаження мозку думками та почуттями.

*Як боротися з провиною за те, що продовжуєш жити якоюсь мірою звичне життя?*

По-перше, добре прийняти свої почуття провини та тим самим знизити рівень дискомфорту з цього приводу. По-друге, люди часто відчувають себе винними одночасно з відчуттям себе жертвою війни, обставин. Тобто бути жертвою — це такий психічний стан, коли не хочеш, не маєш сил, бажання брати на себе відповідальність за своє становище. І людині буває простіше відчувати себе винною, ніж щось робити.

Разом з тим, погоджуюсь з тезисом, що Україні зараз і у майбутньому конче потрібні здорові (фізично і психічно) люди, які вже зараз, кожен на своєму місці можуть відновлювати країну. І з цієї точки зору контрпродуктивно жити з відчуттям провини.

*Як подолати хвилювання через невизначеність майбутнього. Яких правил варто дотримуватися зараз, аби покращити свій емоційний стан?*

Перш за все потрібно мінімізувати обсяги інформації, яку людина переробляє за день, звести до мінімуму. Це як дієта. Потрібно встановити для самих себе дозу: скільки часу на день людина присвячує споживанню контенту. Наприклад, не більше однієї години. Сюди входить контент з будь-яких джерел: телебачення, інтернет, телеграм канали тощо.

По-друге, коли ви виконаєте першу пораду, у вас через деякий час сам по собі зміниться настрій на більш позитивний та оптимістичний, відчуєте більше сил. Направте свої сили на конструктивні дії для себе та навколишніх. У період тривалої інформаційної тиші прислухайтесь до себе, відчуйте чим хочеться займатися, куди рухатись у своєму житті, розвитку, чим ви можете бути корисними для інших. І робіть це!

*Чи нормально те, що я звик/ла до війни?*

Так, нормально. Так влаштована наша психіка та мозок. Усе, що повторюється певну кількість разів перетворюється у мозку на нейронні ланцюги. А те, що стало нейронним ланцюгом — стало нормою для нас.