**ПОРАДИ ДЛЯ ТИХ, ХТО ПЕРЕЖИВАЄ ВЕЛИКІ ЗМІНИ**

**ТА ВТРАТУ У СВОЄМУ ЖИТТІ**

***Війні вже більше року, а ми і досі продовжуємо зазнавати втрати. Багато втрат навіть не здаються такими: це втрати сталого способу життя, переїзди, втрата пальців, близьких людей, розтавання, розлучення та інші втрати.***

**1.**  Плачте, скільки хочете. Нехай сльози течуть – це здорово, вони звільняють від горя та болю. Можливо, ви боїтеся почати плакати, тому що боїтеся, що ніколи не зупинитися, але це не так.

**2.** Щодня робіть щось, щоб допомогти собі зцілитися. Займайтеся спортом, читайте, дивіться фільми чи курси для самодопомоги, вчіться медитувати та ніколи не недооцінюйте силу позитивної думки. Виберіть речі, які, як ви знаєте, принесуть задоволення чи користь, і виконуйте їх.

**3.**  Не чекайте, поки у вас з’явиться настрій виконати одну чи іншу дію. Просто робіть.

**4.**  Знайдіть емоційну підтримку. Існує багато груп психологічної підтримки. Підтримка інших лікує, навіть якщо ці люди ніколи не стануть близькими друзями.

**5.**  Будьте зайняті. Якщо ви прокидаєтеся рано, прогуляйтеся, вийдіть поснідати або зайнятися чимось по дому.

**6.**  Не сидіть у своїй кімнаті і не міркуйте; вам потрібно звільнити свій розум, щоб ваше серце могло зцілитися. Не проводьте занадто багато часу наодинці. Поспілкуйтеся з друзями або знайдіть нових, сходіть на каву з кимось, з ким можна поговорити, станьте волонтером у своїй спільноті. Вам знадобиться час на самоті, але якщо ви ізолюєтеся, ви не зможете повністю обробити свої почуття або отримати підтримку, необхідну для зцілення.

**7.**  Довіряйте своїм відчуттям. Навіть якщо втрата вас застала зненацька, ваш внутрішній голос щось вам говорить.

**8.**  Не поспішайте. Дізнайтеся, що зробили інші, які не просто вижили, але й процвітали після втрат, щоб досягти душевного спокою.

**9.**  Вірте, що вас не поставили сюди, щоб страждати, і що ваше життя не просто буде добре-воно буде чудовим. Щось нове та значне для вас прийде знову, і наступного разу, якщо ви справді пережили свої почуття, це буде набагато краще.