***Про стан розгубленості***

Стан розгубленості виникає як одна із реакцій на ситуації, коли реальність не відповідає очікуванням. Неочікувана війна. Чекали швидкої перемоги, а ситуація затягується. Необхідність адаптації на новому місці, у новій країні, незнання мови, правил. Усвідомлення того, що не можемо вплинути на перебіг подій, потрібно чекати невизначений час. Постійно виникає питання «що робити далі?».

Як зібратися з думками та повернутися до роботи?

☘ Починати з рутини — щоденні обов’язки повертають відчуття контролю, дозволяють переключитися.

☘ Мінімізувати дію відволікаючих чинників протягом робочого дня. Поставити телефон в режим тиші, відключити мобільний інтернет, прибрати зі столу сторонні предмети.

☘ Повертатися до роботи поступово, починаючи з кількох годин на день. Добре, якщо вдасться завчасно, наприклад, звечора, спланувати й записати завдання.

☘ Встановити чіткі часові межі робочого дня. Якщо працюєте дистанційно, добре визначитися, о котрій має починатися та до котрої тривати робочий день, о котрій мають бути перерви, скільки вони мають тривати.

☘ Робити триваліші та більш часті перерви. Під час війни основні сили організм витрачає на боротьбу зі стресом, тому працювати у повну силу, як раніше не вийде.

☘ Протягом робочого дня викреслювати виконані завдання — так мозок отримуватиме «допамінове підкріплення» і відчуття досягнутого результату.

* Окрім того, повернутися до нормального життя — це дозволяти собі поповнювати власний ресурс.
* Відпочивати — під час перерв на роботі та після, у час, коли немає сигналу тривоги, вийти на свіже повітря, або просто розслабитися і посидіти із заплющеними очима, послухати музику.
* Доглядати за собою, слідкувати за своєю зовнішністю. Можливо, яскравість й епатаж зараз не на часі, але акуратний вигляд підтримує впевненість.
	+ Спілкуватися з друзями телефоном і через соцмережі, усміхатися. Крім того, дзеркальні нейрони працюють — ваша усмішка може підтримати інших.
* Займатися хобі: малювати, вирощувати квіти на підвіконні, читати книжки, медитувати. Це дозволяє відволіктись, повернутись до мирного життя хоч на деякий час, а також бути корисним собі, своїм близьким.
* Мати невеличкі задоволення. Наприклад, купувати смаколики у найближчій кав’ярні.
* Турбуватися і проводити час з родиною: подивитися фільм, зробити з дитиною уроки, пограти у настільні ігри.
* Дати собі відповідь на запитання: «що я отримаю, якщо повернусь до нормального життя?».

Пам’ятати, що вижити у найскладніших умовах допомагає усвідомлення сенсу: заради чого я роблю це.

*Кандидатка психологічних наук, психотерапевтка Наталія Портницька*