



ВДОМА КРАЩЕ:

Як впоратися з непростими почуттями



Любов ПЛЯКА,

кандидат психологочін
наук, практичний психолог
вищої категорії, Національний
фармацевтичний університет



**ВІЙНА ТРИВАЄ, АЛЕ МИ СПОСТЕРІГАЄМО ПОВЕРНЕННЯ УКРАЇНЦІВ ДОДОМУ.
КОМУСЬ ЦЕ РІШЕННЯ ДАЄТЬСЯ ЛЕГКО, А КОМУСЬ НАВПАКИ — ВИНИКАЄ СТРАХ,
ТРИВОЖНІСТЬ, СУМНІВИ, НЕРОЗУМІННЯ — ЯК ЖИТИ ДАЛІ.**

З початком широкомасштабного вторгнення РФ на територію України багато українців були вимушенні покинути рідні домівки. Хтось ішав до знайомих або рідних, хтось подалі від затримання, гуманітарної катастрофи. За даними ООН, до сусідніх країн виїхало понад 17 млн осіб, багато хто залишився на території України і став внутрішньо переміщеною особою, змінивши місце проживання на більш безпечно і затишне.

Люди, які покинули свої домівки, постійно вагаються, чи варто повернутися, чи достатньо безпечно буде вдома? У вашому досвіді була пряма загроза жит-

тю або ви були свідком цього. Перспектива повернення може відтворювати у вашій свідомості минулий досвід.

Дім — це відчуття безпеки та комфорту. У мирні часи повернатися додому після подорожі або відрядження означає знову опинитися серед улюблених речей, упізнати власне місто, дім, квартиру, відчути себе у звичайному просторі. Приємному та безпечно му. Війна докорінно змінила це.

Важливо собі нагадувати: все змінилось, ми змінились, так, як було, вже не буде.

**Чому повернення додому може бути таким хвилюючим?
ЯКІ КРОКИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ В ТАКІЙ СИТУАЦІЇ?**



Щоб рішення про повернення було не імпульсивним, а зваженим, запитайте себе: «Заради чого я повертаюсь?». Дайте собі час, не поспішайте. Пам'ятайте: війна триває, а це означає, що її наслідки ви обов'язково відчуєте. Кожне місто України досі перебуває у відносній безпеці.

Краще буде, якщо ви зустрінете змінений світ із мінімальною кількістю очікувань. Протестуйте реальність: перегляньте актуальні фотографії вашого міста, поговоріть із друзями, колегами, сусідами. І прийміть виважене, обґрутоване для себе, рішення.



Чи потрібно боротися зі страхом?

Страх — це наша звичайна емоція. Вона належить до негативних емоцій і її переживають всі люди. По суті, страх має лише одну мету — захищати та вберегти вас. Немає такої людини, яка колись не відчувала страх. Видів страху безліч. Страх буває біологічний, коли щось загрожує вашому життю, буває — психолого-тічний, психічний страх, коли на вас щось тисне, і соціальний страх. Страх потрібно зрозуміти і прийняти.

Британська психогінія Люсі Бересфорд говорить, що відчуття страху, тривоги і пригнічення під час війни є невідворотними.

Тривога — це почуття на рівні фізіології, яке попереджує нас про небезпеку, дає можливість допалити якість проблеми, що виникають. Тривожні думки є відлунням негативного досвіду. Як власного, так і чужого.

Тривожність ми можемо розібрати для себе за пунктиами, *проаналізувавши свої відновіді на такі запитання:*

- Що саме в мене викликає стан тривожності?
- Те, що викликає тривожність, це реальні чи уявні?
- Якщо реальне, то як буду діяти, якщо це станеться?

Надавши відповіді на всі запитання, ви наблизите-ся до зваженого рішення.

У тривожному стані важливо контролювати свої емоції та думки. Тим, хто вирішив повернутися, доведеться переживати стан тривоги перед новим, невідо-мим. Важливо пам'ятати, що турбуватися про неспо-дівані проблеми — нормальну.

Подбайте про свій фізичний комфорт. Навіть найпростіші речі можуть повернути вам почуття комфорту та задоволення. Можна розпочати з турботи про себе та своє здоров'я, нормалізувавши режим харчування та сну.

Ізраїльські психологи розробили протоколи, які *допомагають людям адаптуватися до небезпеки без шкоди власному здоров'ю:*

- Пийте воду, чай або сік: бажано пити ковтк води щодесьять хвилин. Якщо тобі стане зле, то повільно випий склянку рідини.
- Виконуйте техніки заземлення: доторкніться до чогось реального, отягніть простір та зауважте деталі, назвіть шість предметів одного кольору поряд із собою.
- Притисніть руки або спину до стіни: фізичний контакт з прохолодною поверхнею дасть точку опори, а також відчуття безпеки.

Пам'ятайте, що з поверненням все точно не буде так, як раніше, але у вас є сили з цим впоратися тому, що ви вже одного разу зробили крок у невідомість, рятуючись від війни. Ви вижили, ви впорались з цим, ви підтримували себе, наскільки могли. А отже — зможете зробити це ще раз.

Після довгої відсутності вдома рідні люди, друзі, колеги можуть здаватися «іншими», «не такими», тому що під час вашої відсутності ви і вони дійсно змінилися. Зміни — це нормально! У нас за цей рік змінились життєві цінності, звички, погляди тощо. Життя триває і вносить свої корективи. Тому після повернення додому, дайте собі та близьким час на те, щоб звикнути до цих змін. Спілкуйтесь, розповідайте про себе: як ви жили, що бачили, відчували, що робили... Важливо прийняти близьку людину через призму розуміння, любові та поваги.

Знайдіть ресурсні активності. Вони дозволяють відпочити та відновитися. Подумайте, що приносить вам задоволення: заняття домашніми справами, прослуховування музики, перегляд фільмів, спілкування з рідними чи друзями.

Скеруйте увагу на те, що можете контролювати. Вам не підвладні перебіг чи тривалість війни, але є побутові/професійні речі, які залежать від вас. Займайтесь саморозвитком.

Введіть у своє життя довоєнні звички: заняття спортом, кава з улюбленою чашкою, догляд за собою тощо.

Дотримуйтесь чотирьох правил: вірте у себе, зберігайте спокій, орієнтуйтесь у будь-якій незвичайній ситуації та будьте готові звернутися по допомогу і підтримку.

