



ЖИТТЯ НЕ ЗУПИНИТИ, або ЧИ ДОРЕЧНО СВЯТКУВАТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

АРОМАТИ ЯЛИНКИ, СЯЮЧІ НОВОРІЧНІ ГРЛЯНДИ, СМАЧНОЩІ СТРАВИ, БРИЗКИ ШАМПАНСЬКОГО, КОЛОЩАСЛІВОЇ РОДИНИ І ДРУЗІВ. ТАКИМИ БУЛИ НОВОРІЧНІ СВЯТА ДО ВІЙНИ. АЛЕ ПОВНОМАСШТАБНЕ ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ БАГАТО ЧОГО ЗМІНИЛА В НАШОМУ ЖИТТІ. 20 НАДЗВИЧАЙНО СКЛАДНИХ МІсяЦІВ ДАЮТЬ ПРО СЕБЕ ЗНАТИ ВТОМОЮ ТА ВІСНАЖЕНІСТЮ, І НАБЛИЖЕННЯ ЗИМОВИХ СВЯТ У БАГАТЬОХ ВИКЛИКАЄ ЗМІШАНІ ПОЧУТТЯ. ХТОСЬ ЧЕКАЄ НА РІЗДВО І НОВИЙ РІК, ЩОБ НАРЕШТІ ВІДІХНУТИ СТРЕСИ, А ХТОСЬ ВВАЖАЄ, що СВЯТКУВАТИ НЕ НА ЧАСІ

Чи варто під час війни готуватися до новорічних свят? Ми поінтересувалися думкою психологині.

— Новорічні свята мають культурний і психологічний сенс. Культурний сенс полягає в тому, що це завершення та підбиття підсумків, очікування на нове і цікаве. Психологічний сенс Нового року — це перевантаження та зняття напруги, бажання відокремитися від страху, паніки, стресу, атоми, напруженості, апатії та депресії, в яких більшість українців перебувають вже майже 20 місяців, — вважає кандидат психологічних наук, доцент, практичний психолог вищої категорії Національного фармацевтичного університету Любов Пляка. — Печаль, злість, переживання під час війни забирають нашу енергію та впливають на ментальнє (психічне) здоров'я, тому важливо стежити за своїм фізичним та емоційним станом. Для цього треба тренуватися, навчатися, планувати майбутнє, читати книги, зустрічатися з друзями тощо. Необхідно прийняти ситуацію, яка склалася, та продовжувати жити в нових реаліях. Кожному з нас важливо навчитися жити так, щоб відчувати емоції, які дають сили та мотивують до дій. Ми повинні пам'ятати: житті продовжується, і те, яким воно буде, залежить від кожного з нас. Ми не маємо права зупинити своє життя, тому що ворог хоче, щоб ми відчували себе нещасними та жили лише сьогоденням.

► ЯКІ ЕМОЦІЇ ДАРУЮТЬ СВЯТА?

Новорічні свята — час підвищеної емоційності, розповідає психологиня. Дослідники Конентагенського університету дійшли висновку, що в мозку людини є навіть спеціальна зона, яка відповідає за любов до Різдва. Річ у тому, що супутниками новорічних свят стають щастя, радість, здивування, насолода, любов. На думку психологів з Каліфорнійського університету, такі емоції сприяливо впливають на нашу психіку, дають сили, роблять нас добрішими, більш задоволеними своїм життям.

— Зараз у всіх нас хиткий емоційний стан — то вго-ту, то вниз. Коли ми задоволені, то відчуваємо навіть невеликі по-

треби, які приносять нам задоволення, рівень дофаміну в організмі підвищується, і наш емоційний стан може поступово вирівнюватися і приходити до норми, — акцентує Любов Пляка.



► РАДІСТЬ ДОПОМАГАЄ ВІРИТИ І ТРИМАТИСЯ

Радість — одна з базових наших емоцій, і потреба в її відчутті живе в нас з народження, — зазначає спеціаліст. — Радість виникає спонтанно, змушує людину з особливою гостротою відчути свою єдність зі світом. У стані радісного екстазу людина відчуває легкість, піднесеність, і тоді все набуває для неї іншої перспективи, значення і сенсу. З якими б складними обставинами не зіштовхнулася людина, радість — це те, що несвідомо штовхає вирішувати швидко, а це збереже її життя. Йоворити людим про те, що зараз не можна радіти, — це все одно, що сказати: «Під час війни вам не можна їсти, пити чай або каву». Так вже запрограмований наш мозок, що він постійно потребує і шукає стимулів, і саме радість є найприсмішнішою і найбажанішою емоцією.

► ПСИХІКА ПОТРЕБУЄ ПІДЖИВЛЕННЯ

— Оскільки психіка виснажується і їй потрібно підживлення позитивними емоціями, важливо вміти шукати наради відпочинти і не ітрачати приводу для радості. Саме маленькі радощі допомагають нам вберегтися від депресії і жити далі, — запевняє Любов Пляка. — І тільки так ми можемо наблизити нашу перемогу.

Одна з емоцій, що несе снітковий позитив — здивування.

— Це емоційна реакція на обставини, що виникли несподівано. Здивування злізьне нервову систему від навантаєння, яке шкодить пристосуванню до несподіваної зміни обставин, скеровуючи увагу на об'єкт, що викликає цю емоцію. Звісно, цим об'єктом є новорічний подарунок, — зазначає Любов Пляка. — Новорічні сюрпризи — завжди море свята, незабутніх вражень та позитиву. Неважливо, куплений подарунок чи зроблений власними руками. Не має значення і його вартість — важливий результат. Пригадайте очі дітлахів, коли вони розпаковують святочні «миколайчики» і дізнаються врешті, що їм пощастило отримати.

Супутниками зимових снітів стають також любов, прив'язаність, а ще насолода — приемне відчуття, яке ми отримуємо у відповідь на смачну їжу, музичну та іншу стимули, в якому хочеться затриматися якнайдовше.

Звісно, кожен з нас сам вирішує, чи доречно святкувати або іскраво прикрашати домінку. Якщо цього зовсім не хочеться, примушувати себе не треба. Але якщо відчуваєте, що це принесе задоволення або заспокоєння, — відмовіть собі у цьому не варто.

► ДІТИ МАЮТЬ ПРАВО НА ДИТИНСТВО

— Особливо важливо дарувати позитив дітям, — зазначає Любов Пляка. — Під час війни діти дуже потребують нашої уваги і мають право на щасливе дитинство. Саме любов перетворює батьків на Святого Миколая, який готовує дітлахам сюрпризи. Малюк, що отримує під ялинку свою мрію, стає щасливим тут і зараз. Як переконують дитячі психологи, ця емоція буде жити з ним ще довго. Навіть якщо святочний подарунок з часом зникне, зламається чи вже не буде цікавим. Бо залишиться емоція. Емоція щастя. Якщо є така можливість, радуйте своїх дітей, створюйте для них хоча б маленькі свята, даруйте їм добру казку.