

## СТРАТЕГІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ ВІЙНИ



1

*Упорядник:*

**Олена МЕРЗЛЯКОВА,**

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітника

відділу наукового інформаційно-

аналітичного супроводу освіти ДНПБ

України ім. В. О. Сухомлинського, м. Київ

Рекомендації надано з використанням матеріалів психологічного центру «Без паніки», інформаційного агентства «УНІАН», порталу «Освіта. Уа», сайтів Міністерства освіти та науки України та Міністерства охорони здоров'я України та телеграм-каналу «Психологічна підтримка»

### Як зняти стрес та тривожність під час війни



Стрес, панічні атаки, страх за себе і своїх близьких супроводжують зараз всіх українців. Ніхто не знає що буде завтра і коли все це закінчиться. Заспокоїтися в таких умовах непросто, але потрібно постаратися, адже паніка нам не допоможе.

#### **Що робити і що – НЕ робити**

##### **Не читайте новини**

Під час війни у багатьох людей виробляється шкідлива звичка - постійно стежити за новинами. Через це почуття тривоги посилюється. Постарайтеся приділяти менше часу читанню новин про війну. Попросіть рідних не обговорювати цю тему.

##### **Обмежте коло спілкування**

Якщо у вас є знайомі з іншими поглядами на війну, з якими ви постійно сперечаєтеся - краще на час перервати спілкування. Навряд чи ви зумієте переконати людину - лише відчуєте зайвий стрес.

<sup>1</sup> Джерело фото - <https://msmb.org.ua/stily-zhittya/moda-na-zdorovya/yak-podolati-stres-pid-chas-viyni/>

### **Зробіть вправи для заспокоєння**

1. Потріть великими пальцями фаланги і подушечки пальців на руках. Повільно розімкніть кожен палець. Потім промасажуйте область на долоні під великим пальцем. Це допоможе швидко заспокоїтися.

2. Складіть руки "метеликом" на грудях і покладіть руки на ключиці. Легенько постукайте себе долонями по ключицях. Вібрація від ударів нагадує серцебиття і буде заспокоювати вас.

3. Сфокусуйте зір на будь-якому квадратному або прямокутному предметі. Потім рахуйте до «4». На рахунок "1" проведіть поглядом по одній стороні предмета і глибоко вдихніть. На рахунок «2» проведіть поглядом по другій стороні і видихніть і так далі. Продовжуйте вправу поки не заспокоїтеся.

4. Напружте всі м'язи тіла на руках і ногах, спині, животі, шиї. Затримайтеся на 5 секунд, потім розслабте тіло. Потім по черзі розслабляйте і напружуйте різні групи м'язів. Цю вправу можна робити перед сном.

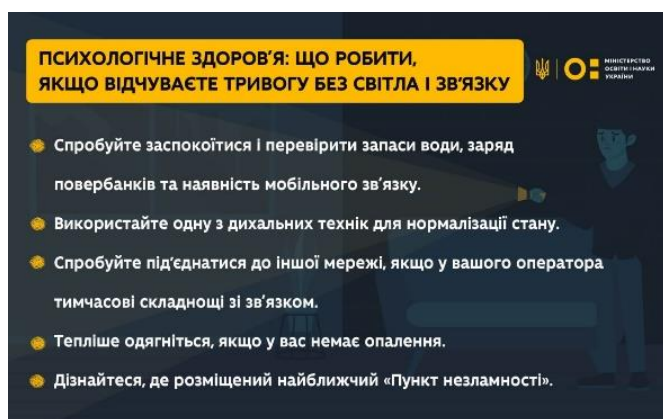
### **Дотримуйтесь режиму дня**

Приймайте душ, прибирайте в квартирі, дотримуйтесь режиму сну. Навіть якщо такі дії здаються вам безглуздими і марними - вони дадуть почуття контролю над своїм життям і допоможуть легше пережити важкі дні. Зробіть повсякденні справи, які давно відклали - наприклад, переберіть шафу з одягом або погладьте постільну білизну. Це також допоможе заспокоїтися і відволіктися.

### **Випийте заспокійливі препарати**

Приймати будь-які ліки без призначення лікаря небезпечно, але в екстремальній ситуації вибору може не бути. Спробуйте випити трав'яний заспокійливий чай або спеціальні медичні препарати, такі як гліцин або валер'янку. Ні в якому разі не перевищуйте зазначене в інструкції дозування.

## **Якщо відчуваєте тривогу без світла та зв'язку**



На жаль, через чергові обстріли з боку РФ більшість регіонів залишається без стабільної електрики та зв'язку.

Під'єднайтеся до іншої мережі, якщо в вашого оператора тимчасові труднощі зі зв'язком. Повідомте близьких яким чином вони можуть зв'язатися з вами (додаткові номери чи час, коли будете чекати на їх дзвоник). Потурбуйтеся про те, аби тепліше одягти себе та дітей, у випадку якщо у вас не має опалення.

Дізнайтеся, де розміщений найближчий «Пункт незламності» – це місце для короткострокового одночасного перебування від 40 до 500 осіб. Тут можна зарядити телефон, під'єднатися до Інтернету, узяти теплі речі. Також у пункті за потреби надають медичну допомогу.

Якщо відчуваєте тривогу, спробуйте заспокоїтися. Перевірте запас води, пауербанків та зв'язок. Також можна використати одну з дихальних технік для нормалізації емоцій та заспокоєння.

Глибоко дихайте – покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди. Вдихайте повільно, щоб рука на животі піднімалася, а рука на грудях не рухалася. Дихайте тільки животом. Повільно видихайте, відчувайте, як рука на животі повільно опускається.

Дихання на рахунок 4-7-8: повільно вдихайте, рахуючи до чотирьох. Потім затримайте дихання на сім секунд, а в кінці повільно і м'яко протягом восьми секунд видихайте. Повторіть стільки разів, скільки вам комфортно. (Примітка: виконуйте цю вправу в комфортних проміжках. Ідея в тому, щоб ви йшли певною схемою і дихання стало більш повільним). Якщо поряд дитина, зробіть і з нею вправи для заспокоєння.

## **Вправи психологічної стабілізації та самозаспокоєння**

### **Вправа 1**

Дихайте тільки через ліву, а потім тільки через праву ніздрю (для закриття правої ніздрі використовують великий палець правої руки, інші пальці дивляться нагору, а для закриття лівої ніздрі застосовують мізинець правої руки).

### **Вправа 2**

Стисніть пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Зробіть видих спокійно, не поспішаючи стисніть кулак із зусиллям. Потім, послаблюючи зусилля стиснення кулака, зробіть вдих. Вправу повторіть 5 разів.

### **Вправа 3**

«Кулак-ребро-долоня». Три положення руки на площині столу послідовно змінюють один одного. Кулак на столі, долоня ребром на столі, випрямлена долоня на площині столу. Вправа виконується спочатку правою рукою, потім – лівою, потім – двома руками разом. Вправу повторити 8 – 10 разів.

Пам'ятаймо, світло завжди переможе тьму, а добро – зло. Підтримуймо одне одного, віримо у ЗСУ. Наша незламність та сила духу – це наша зброя.

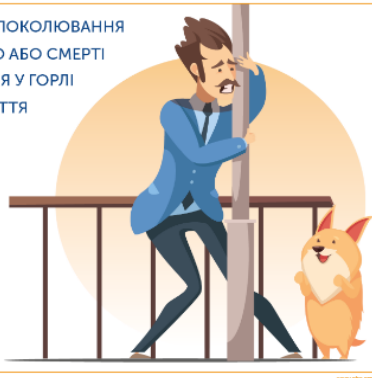
## Панічні атаки: 12 способів подолати

Щодо панічних атак є багато важливих моментів: розуміння того, що таке панічні атаки, чому вони не небезпечні, що підтримує панічні атаки, які стратегії

### ОЗНАКИ ПАНІЧНИХ АТАК



- ОНІМІННЯ АБО ВІДЧУТТЯ ПОКОЛЮВАННЯ
- СТРАХ ВТРАТИ КОНТРОЛЮ АБО СМЕРТІ
- ЗАДИШКА АБО СТИСКАННЯ У ГОРЛІ
- ПРИШВИДШЕНЕ СЕРЦЕБИТТЯ
- ГОЛОВНИЙ БІЛЬ
- ДЗВІН У ВУХАХ
- ТРЕМТІННЯ
- ПІТЛИВІСТЬ
- БІЛЬ У ГРУДЯХ
- ТРИВОГА
- НУДОТА
- СПАЗМИ В ЖИВОТІ
- ЗАПАМОРЧЕННЯ



виходу з цього стану, помилки, нюанси. Вся ця інформація, безумовно, потрібна. Але ця стаття стосується іншої сторони цього питання.

На початковому етапі інколи важливо мати інструменти, які допоможуть справитися з панічною атакою у часі її виникнення. Щоб з'явилась мінімальна опора на себе і

віра у власні сили. Щоб були знаряддя для роботи з панікою. Тому в цій статті найбільш перевірені та ефективні способи справитися з панічною атакою.

Слід зазначити, що для кожної людини приведені вправи будуть корисними по-різному. Це нормально і вам потрібно бути готовими до цього. Кожен має свій характер, власну фізіологію, свій рівень емоційності та чутливості. Тож, якщо ви пробуєте ці інструменти, і вам не підходить якась техніка, продовжуйте пробувати. Щось з переліку має спрацювати.

1. **Дихання животом.** Вдих коротше видиху. Це стандартна, найпопулярніша техніка. Ваше завдання — зняти «грудне дихання» і залишити тільки «животик». Це дихання має бути спокійним і не глибоким. Саме не глибоким. Надлишок кисню і гіпервентиляція, з іншого боку, призводить до підвищеної тривоги. Просто короткий вдих, довгий видих, що виконується у зоні шлунку.

2. **Дихання по квадрату.** Третій варіант техніки дихання. У цьому варіанті пропонують знайти візуально будь-який квадрат та дихати, відстежуючи поглядом кожен його бік: на 4 рахунки вдихнути (1 сторона), на 4 рахунки видихнути (2 сторона), на 4 рахунки видихнути (3 сторона), на 4 рахунки затримати (4 сторона). Також можна використовувати картинку нижче для цієї вправи.

3. **Дихання в пакет.** Цей метод часто використовується в американських фільмах. Насправді ж принцип збільшення вуглекислого газу в малих кількостях є доволі ефективним та корисним у зниженні тривоги. Це не дуже зручно для всіх людей, але може бути досить корисним.

4. **Дихання 4-7-8.** Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи). Вдихніть через ніс

протягом 4 секунд. Затримайте дихання на 7 секунд. Видихайте через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби ви задуваєте свічку. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

**5. Малюнок панічної атаки.** Ця техніка більше підходить творчим людям, які важко описувати словами свій стан. Пропонують носити з собою блокнот та олівець, і якщо виникнуть симптоми, поставити дату та малювати образи, які приходять в момент виникнення панічної атаки. Це може бути будь-що від абстракції до деталізованих малюнків.

**6. «Записки божевільного».** Потрібно записати все, що відбувається з вами в процесі паніки: де ви, які люди навколо, який час зараз, що було перед панікою, те, що ви зараз відчуваєте, яке відчуття в тілі, які думки у вашій голові (всю, всю правду).

**7. Я шпигую за усім зеленим.** Проскануйте приміщення на наявність зеленого об'єкта. Вимовте його назву вголос. Якщо не знаєте, як називається об'єкт – дайте йому ім'я. Роздивіться уважно його властивості. Знайдіть наступний зелений предмет та назвіть його. Перш ніж рухатись далі, порівняйте його з попереднім об'єктом. Цей темніший за іншого? Чим вони відрізняються? Якщо у вас закінчилися об'єкти у приміщенні, вийдіть на вулицю. Продовжуйте називати речі, доки не відчуєте себе спокійніше.

**8. Парадоксальне посилення.** Ще одна техніка, перед виконанням якої, клієнти зазвичай кажуть: «Ніііі!». Суть техніки полягає в тому, що в момент розвитку панічної атаки, ви намагаєтесь її посилити, викликати паніку в максимальному її прояві, а не подавити. Постарайтеся ще більше зосередитися на лячних відчуттях в тілі, на страхах, на панічних думках, довести їх до абсурду. Звучить жахливо, я знаю, але це працює. Головне — мати достатньо мотивації спробувати та робити це.

**9. М'язова напруга/релаксація.** У цій техніці ідея полягає в тому, що при панічному нападі, тіло затискається і починаються спазми, що призводить до неприємного фізіологічного відчуття. У критичний момент, сильно напружитися, а потім розслабити своє тіло. Краще з цим потренуватися вдома в спокійній обстановці, а потім використовувати її в часі панічної атаки. Як це робити, дивіться у відео:

**10. Злити паніку у трубопровід.** Піднесіть долоні до теплої води, відчуєте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони? Уявіть, як ваші негативні, сумні чи тривожні думки пливуть у трубопровід разом з водою. Переключіть на холодну воду. Відчуєте, що змінилося? Які відчуття? Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття? Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

**11. Резинка.** Суть техніки полягає в тому, що ви носите на руці невелику еластичну резинку (для грошей, наприклад), і легенько натягуєте та відпускаєте, щоб вона вдарила по руці, як тільки ви починаєте відчувати наближення панічної атаки. Це допомагає переключатися, відволікатися та знижувати вплив тривоги.

**12. Стій де стоїш.** Вам потрібно зосередити усю свою увагу на ногах. Ви намагаєтесь максимально чітко відчувати дотик ноги до взуття, взуття – до підлоги. Постарайтеся якомога сильно вдавнити ноги в підлогу, «зачепитися» за землю, «вкоренитись». Можна трохи зігнути ноги у колінах, спробувати знайти положення ніг, що дає максимальне відчуття стійкості.

**13.** Краще спробувати всі техніки та вибрати ті, які найбільше підходять саме вам. Вони дозволять отримати необхідне полегшення у момент атаки. Але, якщо панічні атаки є вашим постійним супутником у житті – йдіть до фахівця, щоб з'ясувати їх причини. Спокою вам!

## Тест на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5

У кого може розвиватись ПТСР?

МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ

**ПТСР розвивається у людей, які пережили загрозливу для життя чи гідності ситуацію.**  
**Серед них:**

- ветерани війни
- цивільні, які перебували або все ще перебувають в зоні бойових дій
- жертви сексуального чи/та фізичного насильства
- полонені та жертви катування
- свідки терактів
- люди, які перебували в зоні стихійного лиха
- люди, які знаходяться в кризових, травмуючих психіку ситуаціях

Нижче вказані реакції, які іноді бувають після пережитого стресу. Уважно прочитайте кожен пункт та виберіть відповідь, яка відображає, наскільки сильно вас турбувала зазначена проблема протягом останнього місяця.

1. Думки та спогади, що повторюються і турбують, або нав'язливі картини стресового досвіду з минулого?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

2. Повторювані, хвилюючі сновидіння про стресовий досвід?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

3. Раптове відчуття ніби стресовий досвід знову трапляється (переживаєте ситуацію знову)?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

4. Відчуття пригнічення, смутку, коли щось нагадувало вам стресову ситуацію з минулого?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

5. Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало про стресовий досвід (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, потіння)?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

6. Уникання думок або розмов про стресову ситуацію у минулому або уникання почуттів, пов'язаних з цією ситуацією?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

7. Уникання певної діяльності або ситуацій, тому що вони нагадують вам стресову ситуацію з минулого?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

8. Труднощі з пригадуванням важливих моментів стресового досвіду з минулого?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

9. Сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ (наприклад, «я поганий», «зі мною щось дуже не так», «нікому не можна довіряти», «світ – небезпечне місце»)?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

10. Звинувачення себе або інших на рахунок стресового досвіду, або того, що сталося після нього?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

11. Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

12. Втрата інтересу до тієї активності (діяльності), яка раніше приносила задоволення?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4



13. Відчуття віддаленості або відокремленості від інших?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

14. Проблеми у переживанні позитивних емоцій (наприклад, незмога відчувати радість або любов до близької людини)?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

15. Роздратування, спалахи гніву, агресивна поведінка?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

16. Ризикова поведінка, яка може зашкодити?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

17. Перебування «на взводі» або «на сторожі»?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

18. Відчуття постійної напруги?

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

**19. Труднощі із зосередженістю?**

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

**20. Проблеми із засинанням або нічні прокидання?**

Зовсім ні – 0

Трохи – 1

Помірно – 2

Відчутно – 3

Дуже – 4

**Підрахунок результатів.**

Кожна відповідь має свою кількість балів:

Зовсім ні – 0 б.

Трохи – 1 б.

Помірно – 2 б.

Відчутно – 3 б.

Дуже – 4 б.

Вам потрібно отримати суму балів усіх відповідей.

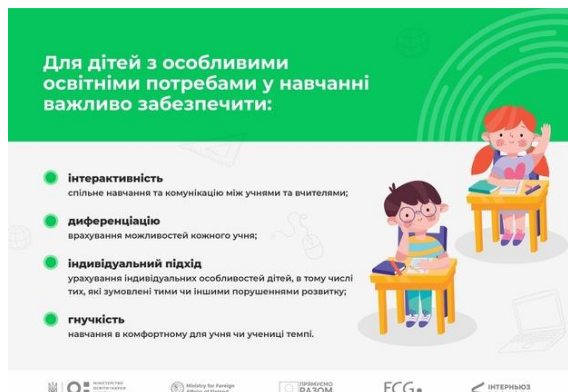
Якщо у вас від 0 -35 балів – посттравматичний розлад малоймовірний.

Якщо понад 36 балів – є імовірність присутності посттравматичного розладу.

Важливо розуміти, що цей тест є доволі корисним у виявленні симптомів ПТСР, однак він не дає можливості діагностувати його. Це може зробити винятково спеціаліст з психічного здоров'я.

Якщо ви отримали понад 36 балів або ж вас турбують окремі прояви з зазначених вище у сильній формі, рекомендуємо вам звернутися до психолога психотерапевти або ж лікаря психотерапевта.

## Інклюзія під час війни: як підтримати дітей з особливими потребами?



Звук повітряної тривоги чи вибухів, незнайомий простір, нові обставини викликають страх і тривогу в усіх дітей, у тому числі в дітей з особливими освітніми потребами.

Яким має бути освітній процес для таких дітей у воєнний час, чому важливо відновити звичні рутини та на що звернути увагу педагогам?

Під час війни діти втрачають своє базове відчуття безпеки, а це, своєю чергою, суттєво впливає на їхній настрій, емоційний стан, здатність навчатися та взаємодіяти з іншими.

Натомість керовані щоденні рутини, однакові ритуали та зрозумілий розклад дають школярам, у тому числі учням з особливими освітніми потребами, відчуття безпеки.

Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України розробив рекомендації щодо організації навчального процесу для дітей із порушеннями зору, слуху та інтелектуального розвитку.

Детальніше з матеріалами можна ознайомитися на сайті Міністерства освіти та науки України за посиланням – <https://mon.gov.ua/ua/news/rozrobleno-poradi-dlya-organizaciyi-inklyuzivnogo-navchannya-pid-chas-vijni>

26 квітня 2022 року Кабінет Міністрів затвердив зміни до організації інклюзивного навчання під час війни. Школи та інші заклади освіти часто стають прихистком для родин із регіонів активних бойових дій.

Низку порад для організації навчання дітей з особливими освітніми потребами під час війни можна адаптувати з часів дистанційного навчання під час карантину.

## Практичні поради для педагогів щодо методів підтримки учнів з особливими потребами

Більше порад  
Telegram - каналал  
«Підтримай дитину»

### 5 кроків

Міністерство освіти і науки України

#### Як підтримати дитину з порушеннями зору під час війни

- 1 Знайте дитину із навколишнім середовищем (надавайте описову характеристику, можливість хоча б мінімально обстежувати приміщення)
- 2 Спілкуйтеся із дитиною, надавайте їй можливість висловлювати переживання, ставтеся до них із повагою, говоріть слова підтримки
- 3 Будьте прикладом емоційних проявів, транслюйте спокій та розсудливість, станьте надійною опорою як вербально, так і невербально
- 4 Задійте дитину до щоденних, підтримуючих життєдіяльність, цікавих справ; грайтеся, читайте, досліджуйте, обговорюйте, плануйте тощо
- 5 Підтримуйте тактильний контакт із дитиною, обіймайте її, коли їй страшно, сумно тощо

Для таких учнів особливо важлива стабільність. Отже, 5 порад для педагогів, які допоможуть їм у роботі з дітьми під час війни (у тому числі з учнями з особливими освітніми потребами).

### 1. Старі ритуали

Якщо можливо, відновіть звичні для дитини елементи освітнього процесу. Це може бути вітання з учителем уранці, руханка між уроками, повернення «довоєнного» розкладу тижня – будь-що, добре

знайоме учневі чи учениці. Такий ритуал додає стабільності та створює опору під час навчання для всіх школярів, не лише для дітей з особливими освітніми потребами.

### 2. Нові ритуали

Новим ритуалом може бути особливе вітання на початку дня чи прощання після завершення занять. Якщо уроки відбуваються офлайн, найкраще підійде фізичний контакт – давати «п'ять» учителю або сусіду по парті тощо.

Водночас не забувайте, що ця активність має бути прийнятною для учня. Так, якщо більшість дітей люблять давати «п'ять», то з обіймами краще бути обережними.

Якщо заняття відбуваються онлайн, запропонуйте зробити «сенсорну зарядку», коли кожен учень розповідає, що зараз бачить, чує, відчуває на запах, смак чи дотик. Така вправа «заземлює» та знижує тривожність. Або ж запропонуйте учням по черзі назвати по одному предмету жовтого кольору, які є навколо них, чи по одному звуку, який вони зараз чують тощо.

### 3. Зарядка

Перед тим, як переходити до нового уроку чи заняття, приділіть увагу тілу. Ви можете використати:

– дихальні вправи (5 глибоких вдихів / видихів або дихання «по квадрату»: «малюючи» поглядом квадрат, на його вертикальних уявних гранях робимо вдих / видих, а на горизонтальних – паузи; виходить: вдих – пауза – видих – пауза);

– розтягування або легка фізична активність (тягнемося вгору стоячи, як дерево, і з видихом нахиляємося вниз; стоячи, плескаємо праву руку лівою і навпаки; тупочемо двома ногами тощо).

Такі вправи повертають увагу до тіла, відволікають від тривожних думок, неспокою та роздратування.

#### **4. Емоції**

Дозвольте дітям розповісти про їхні страхи, занепокоєння, але водночас не змушуйте їх це робити. Усі ми зараз відчуваємо багато розпачу, безсилля, люті, печалі, тож дуже важливо не забороняти дітям висловлювати такі емоції, плакати чи дратуватися.

Запитайте на початку дня: «Як минув вечір? А ніч? Чи гарно спали?». Запропонуйте дітям соціально прийнятний спосіб виразити свої емоції: кусатися не можна, а от чимдуж відгамселити подушку, дрібно порвати папірці або що – так! Окремо наголосіть на тому, що це – нормальні емоції, їх відчуваємо ми всі.

#### **5. Війна та безпека**

Складіть соціальну історію (прості ілюстрації з короткими підписами) про те, що нині війна, навчання в школі змінилося, як поводитися, коли лунає сирена, й чому це так важливо. Така історія пояснить дитині, що відбувається, і запропонує послідовний, зрозумілий алгоритм дій у певній ситуації (повітряна тривога тощо).

### **Як почати життя заново?**

Кризові психологи, говорячи про травму, часто згадують японське мистецтво кінцугі. Його естетика полягає у прийнятті недоліків і вад. В увазі до ознак зношення, до деталей, що підкреслюють – посуд вже був у вжитку. Майстри кінцугі заповнюють тріщини керамічних виробів лаком із порошковим золотом чи іншими коштовними металами. Саме через золоте павутиння таких "шрамів" посуд стає більш унікальним та дорожчим.

За матеріалами телеграм-каналу «Психологічна підтримка»

[https://t.me/psy\\_support](https://t.me/psy_support)

Ця метафора – про те, як ми можемо ставитися до власних психологічних «шрамів». Але притаманна кінцугі повага та усвідомлення цінності свого досвіду виникають не відразу. Перш ніж милуватися емоційними пошкодженнями, ми мусимо провести певну межу під власним минулим та загоїти душевні рани.

Отже, як це зробити?

– Які б не були обставини, пам'ятайте, що ви не починаєте з нуля. Навіть якщо здається, що все втрачено, у вас є унікальний досвід, ваші неповторні риси, стосунки та мрії.

– Найважливіші речі в житті – це не речі. Будуючи нове життя, зверніть увагу на розвиток нових соціальних зв'язків. Шукайте будь-які можливості для розширення кола спілкування.

– Не втрачайте зв'язку з тими частинами вашого життя, що залишаються з вами. Підтримуйте стосунки з друзями, займайтеся своїми хобі. Не відкидайте занять, місць та людей, які раніше приносили вам задоволення.

– Дозвольте собі оплакати минуле. Нехай цей сум повільно стає світлим і теплим. Намагайтеся відчувати вдячність до минулого.

– Спробуйте помічати, коли ви відчуваєтеся жертвою, від якої нічого не залежить. І шукайте речі, на які ви можете впливати. Активна позиція дозволяє швидше адаптуватися та повернутися до повноцінного життя.

– Спробуйте уявити, як ви будете дивитися на цей період життя за 10 років і де б ви хотіли опинитися тоді.

І головне, не забувайте мріяти та підтримувати себе, попри будь-які важкі обставини!