

# ВІЙНА ВСЕРЕДИНІ НАС: ЯК ПОЗБУТИСЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ЗА ТЕ, ЩО ВИ В БЕЗПЕЦІ



**ПРОВИНА ВЦІЛІЛОГО – ЦЕ ВИД ПРОВИНИ, ЯКИЙ ВІДЧУВАЄ ЛЮДИНА, ЩО ПЕРЕЖИЛА ТРАВМАТИЧНУ ПОДІЮ (ВИЖИЛА ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ, НАПАДУ АБО ПЕРЕЖИЛА РАК).**

Це відчуття також може виникнути у людей через те, що вони в безпеці, коли інші в цей час помирають на війні.

**Симптоми провини вцілілого бувають двох типів:**

- **психологічні** (почуття безпорадності, відсутність мотивації, нав'язливі думки про те, що сталося);
- **фізіологічні** (відсутність апетиту, безсоння, головний біль, нудота або біль у животі).

## • • • • **ЩО З ЦИМ РОБИТИ?** • • • •

Пам'ятайте, що такі почуття цілком нормальні, але з ними треба працювати.

Прийміть ту роль, у якій Ви опинилися, і налагодьте першочергові справи. Наприклад, мама має спочатку забезпечити побут своїх дітей, а потім переключатися на допомогу іншим.

*Коли ми відчуваємо провину, то стаємо апатичними до життя та стриманими. Важливо, аби цей стан не переріс в агресію, насамперед до себе самого.*

**Знайдіть справу, яка може бути корисною.** Це може бути координаторська, волонтерська робота, психологічна підтримка, бої в інформаційному просторі тощо. Боятися разом легше.

Коли ви відчуваєте провину, **згадайте, що це не ви почали воєнні дії.** Росія прийшла з війною до вашої країни. Ви не маєте жодного відношення до ситуації, що склалася. Вам точно нема за що себе звинувачувати.

**Діліться переживаннями з людьми, які вас уважно та чуйно слухають, і з людьми, які мають схожий досвід.** Це допомагає знайти опору і побачити, що ви не самотні у своїх переживаннях, допомагає краще зрозуміти себе та сформулювати свої думки та емоції, та дізнатися, як із цим справляються інші.

**Знайте, що почуття провини вцілілого – поширена психологічна проблема.** Ви не самі! Почуття провини не означає, що ви робите щось не так. Сум, страх, тривога, горе і почуття провини – це цілком нормальні реакції у воєнний період.

**Почуватися щасливими завдяки власному успіху і водночас оплакувати долю інших – це нормально.**

Якщо ви відчуваєте, що вам складно впоратися самотійно, то з любові та турботи до себе **зверніться за професійною допомогою до психолога.**

# ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ТА ВТРИМАТИ КОНТРОЛЬ НАД ТІЛОМ



Провина може перерости в тривогу та навіть трансформуватися в панічні атаки. Тому коли тривога починає накривати, потрібно взяти контроль над тілом. У цьому Вам допоможуть техніки самопомочі:

- видихати довше, ніж вдихати;
- пити багато води. Бо коли слизові пересихають, мозок подає сигнал, що людина в стресі;
- відчувати опору – ходити, тупотіти, впираючись спиною;
- тримати фокус уваги, щоб не було "тунельного зору" (коли людина бачить дуже звужено): треба покрутити головою вправо та вліво, зрозуміти, де вона перебуває. Фактично, треба відірвати себе від споглядання в одну точку.

Можна зробити вправу "Метелик" для балансування правої та лівої півкулі.



## ВПРАВА "МЕТЕЛИК"



Покладіть ліву руку на праве плече, а праву – на ліве. І по черзі стукайте кінчиками пальців по плечах: "тік" по одному, "так" – по іншому. Вправу потрібно робити повільно, монотонно. Вона заспокоює тіло, знизить відчуття тривоги.

Коли досягнули контроль над тілом, потрібно повернути контроль над думками. Для цього згадайте про те, що ви вмієте робити добре, і подумайте, як це можна застосувати в тих умовах, де зараз перебуваєте.

