

## Як прийняти те, що життя змінилось назавжди?

Перші вибухи, що пролунали по всій країні **24-го лютого 2022 року**, змінили нашу реальність. Страх невизначеності замінив мирний побут, плани і мрії. Важливо пройти складний процес прийняття того, що трапилось, і адаптуватись до нового життя.

Що відбувається у момент змін і як із цим впоратись.

• Існує популярна теорія американської психологині Елізабет Кюблер Росс про стадії прийняття втрат та життєвих змін: заперечення, злість, торг, депресія, прийняття. Стадії можуть чергуватись по-різному або проживатись “упереміш”.

• Прийняття змін — це передусім відсутність психологічного опору ситуації. Перша думка, яка вочевидь накрила багатьох, — “Я не можу в це повірити!”. Проте, чим довше опираєтеся реальності, тим складніше перейти до адаптації та стати корисним.

• *Заперечення й заціпеніння* — це адекватна захисна реакція психіки. Цей стан може супроводжуватись забудькуватістю та дезорганізованістю. Забуваєте, де поклали телефон, не можете знайти ключі.

### *Що робити на цій стадії:*

➤ відновити щоденну рутину (їжа, догляд за тілом, легкі фізичні навантаження);

➤ говорити про свій стан з близькими людьми;

➤ дати собі час оговтатись й усвідомити ситуацію.

• *Гнів* настає як наслідок усвідомлення змін. Дратівливість і злість, пошук винних та відчуття несправедливості особливо гострі в цей період. Докторка психологічних наук Вікторія Горбунова радить допомагати собі та близьким проживати емоцію злості:

➤ писати про свій гнів та інші емоції у щоденник;

➤ виговорювати їх вголос собі чи близьким;

➤ прокричатись.

• *Торг* — спроба відкласти прийняття рішення про життя в новій реальності.

*Характерні дії для цього стану:*

✓ домовляння з собою та близькими про якийсь план дій;

✓ багато сумнівів щодо дій, пошук якихось авторитетів, які скажуть, як краще вчинити;

✓ підготовка до прийняття рішення: панічна перевірка документів, скуповування продуктів, перезбирання дорожньої сумки;

✓ спроби відтягнути момент нових дій.

### ***Як діяти у цьому стані:***

➤ працювати зі своїми думками: повторювати собі, що думки не дорівнюють реальності;

➤ змінити свій внутрішній фокус із сумнівів на пошук тих дій, що можуть допомогти вплинути на ситуацію.

• *Депресія або апатія* — збайдужіння, стан пригніченості й смутку, знижена працездатність, відсутність енергії. Може зникнути апетит, з'явитися порушення ШКТ.

### ***Що робити:***

➤ встановити й дотримуватись режиму сну та харчування, щоденно приймати душ і вмиватись;

➤ просити близьких про допомогу й підтримку;

➤ виконувати прості фізичні вправи.

• *Прийняття* — це момент усвідомлення того, що навіть у цій реальності можна знайти своє місце. Нехай одна людина і не може вплинути на глобальний перебіг подій, але є маленькі справи, які їй до снаги.

Розвинути й закріпити цей стан допоможе волонтерська діяльність у тому, що вам вдається. А також звісно, меми і жарти, які так щедро створюють люди, про події довкола.

Коли ви досягли стану прийняття нової реальності, почали шукати чи знайшли своє нове місце в ній — вам буде значно простіше допомагати іншим і зберегти своє життя та здоров'я.