

ДОЗВОЛЬТЕ СВОЇМ ПОЧУТТЯМ БУТИ!

Йде війна й нам багато чого потрібно розуміти, **щоб захистити свою психіку.**

Війна порушила нашу звичайну життєдіяльність, поселила хаос всередину нас, створила ситуації небезпечні для нашого життя. І через це, часом, нам надзвичайно важко задовольнити свої основні потреби так, як ми могли робити це раніше, до війни.

Ці події, які відбулись несподівано, і з причин, що від нас не залежали, супроводжуються цілим арсеналом емоцій і поведінкових реакцій.

Навіть коли ми стикаємось з однією і тією ж ситуацією, всі люди реагують по-різному.

Діапазон цих реакцій включає себе

- Як постійну мобілізацію,
- готовність до дії,
- необхідність бути поруч людей,
- так і повну відчуженість та безсилля та багато іншого.

Одні відкрито висловлюють свої емоції, інші вважають за краще продовжувати займатися звичайними справами: миють вікна, садять квіти, печуть пироги.

Важливо усвідомити, що це все нормально.

Кожному українцю зараз боляче, однак біль у кожного проявляється по-різному, і це ок.

Тому найкраще рішення - це дозволити своїм почуттям бути.

Це

НОРМАЛЬНО

...якщо комусь допомагає
гумор

Це

НОРМАЛЬНО

...якщо комусь важливо все
обговорювати

Це

НОРМАЛЬНО

...якщо комусь допомагають
активні дії

В екстремальних ситуаціях
психіка кожної людини реагує
по-своєму і це

НОРМАЛЬНО

Це

НОРМАЛЬНО

...якщо хтось опирається на
віру

Це

НОРМАЛЬНО

...якщо хтось зовсім не може
думати про роботу

Це

НОРМАЛЬНО

...якщо хтось на деякий час
хоче ізолюватися від теми і
спілкування

Це

НОРМАЛЬНО

...якщо хтось йде з головою в
роботу