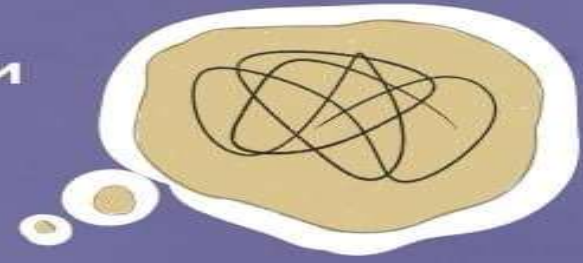


ЯК ПОВЕРНУТИ КОНТРОЛЬ НАД СВОЇМ ЖИТТЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ



ПРИЙНЯТТЯ СИТУАЦІЇ І СВОЇХ ПОЧУТТІВ

Перше, що варто зробити, — прийняти той факт, що все проконтролювати просто неможливо, завжди буде елемент невизначеності.



Також спробуйте прийняти свої почуття, будьте чесними із собою. Скажіть собі: «Так, я не можу змінити цю ситуацію, і це безсилля викликає в мене роздратування». Прийняття свідчить про вашу готовність рухатися далі, шукати нові можливості та змінювати те, що від вас залежить.

ПЕРЕМІКАННЯ УВАГИ І ЗОСЕРЕДЖЕННЯ

Перемкніть свою увагу з того, що ви не можете контролювати, на те, що належить до зони вашого контролю. Зосередьтеся на цьому. Складіть список цих речей, навіть якщо вони здаються незначними.



БАЗОВІ ПОТРЕБИ

Коли ви відчуваєте втрату контролю і безпорадність, **варто зосередитися на тому, щоб задовольнити свої базові потреби.**

Стежте за харчуванням, пийте достатньо води, старайтеся висипатися, дбайте про здоров'я, робіть фізичні вправи.

Якщо через стрес, тривожність або інші причини ви забуваєте поїсти чи лягти вчасно спати, **можна попросити близьку людину про допомогу і підтримку.**

РУТИНА

Займаючись знайомими рутинними справами, ви можете повернути собі відчуття контролю над життям. Хай частково і тимчасово, але це може спрацювати. Ви повинні згадати, що ви здатні, хоч і частково, розпоряджатися своїм життям.

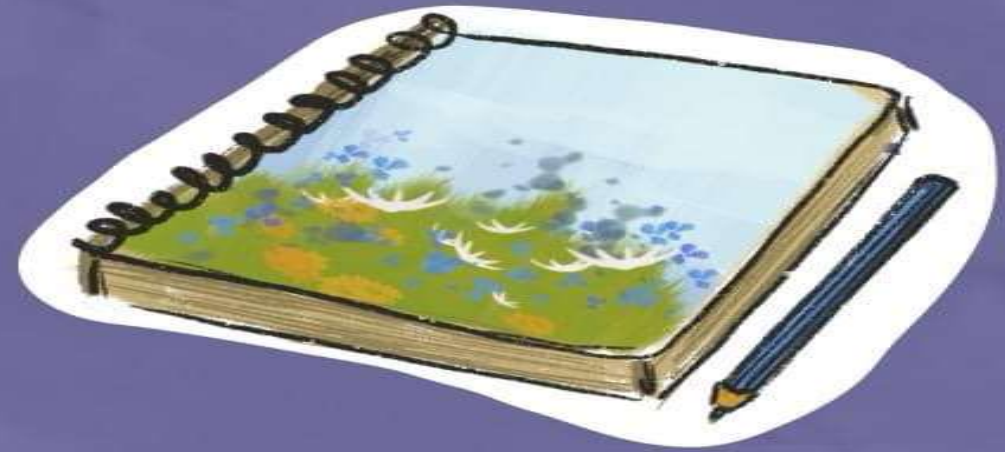
Допомагає переглядання улюблених знайомих серіалів, читання улюблених знайомих книжок, знайома музика.

Звичайна чашка кави, яку ви вип'єте дорогою на роботу, може дати вам відчуття нормальності і контрольованості життя навіть під ракетними обстрілами та сигналами повітряної тривоги.



ПЛАНУВАННЯ

Планування простих короткострокових завдань може допомогти повернути відчуття контролю. Тому спробуйте щоденне планування на папері.



1. Візьміть блокнот та ручку і запишіть список завдань, які ви можете виконати сьогодні. Це мають бути прості, короткі, зрозумілі вам завдання, які можна виконати протягом дня.
2. Після виконання завдання викресліть його як виконане.

Під час війни межі планувальних, як правило, скорочуються — і це теж нормально, **тому плануйте на короткий строк, максимум у кілька тижнів.**

РЕСУРС

Оскільки відчуття безсилля від втрати контролю може призвести до виснаження тіла й психіки і, як наслідок, до роздратованості, **варто спробувати знайти ресурси енергії, які будуть давати вам задоволення.**

Для кожної людини джерело задоволення може відрізнятися. Для когось похід з подругою на каву або в кіно — це вже найкраща терапія. **Подумайте і зафіксуйте** десь, що вам приносить найбільше розслаблення та задоволення. І робіть це.



ДОПОМОГА

Не бійтеся звертатися по допомогу до близьких або професіоналів. Поділіться переживаннями з тими, кому довіряєте, або зверніться по психологічну підтримку.



Крок за кроком ви можете повернути собі контроль над своїм життям. **Головне — не зациклюватися на проблемі, а шукати ресурси для її розв'язання.**