

Поради від Едіт Егер.

Шановні адміністрація, викладачі, студенти, батьки і співробітники
Я продовжую випускати статті з метою просвіти, профілактики і психологічної компетентності для збереження психічного здоров'я всіх учасників **освітнього процесу**.

Сьогодні я познайомлю Вас з де якими порадами від Едіт Єви Егер

Едіт Єва Егер - психолог, практикує у Сполучених Штатах. Вона, яка пережила Голокост, фахівець із посттравматичного стресового розладу. Її мемуари під назвою «Вибір», опубліковані 2017 року, стали міжнародним бестселером.



Живіть сьогоднішнім, але пам'ятайте про минуле

Щоб жити в теперішньому, постарайтеся позбутися думок про те, що ви «могли б» або «мали» зробити в минулому.

Все, що залишається, — пам'ятати про минулий досвід і вчитися на ньому. Ми не знаємо, що чекає на нас завтра, але знаємо, що якщо наші предки змогли вижити в нелюдських умовах, то і ми зможемо впоратися.

Ми не можемо змінити світ довкола, але **можемо вплинути на те, що відбувається всередині нас**

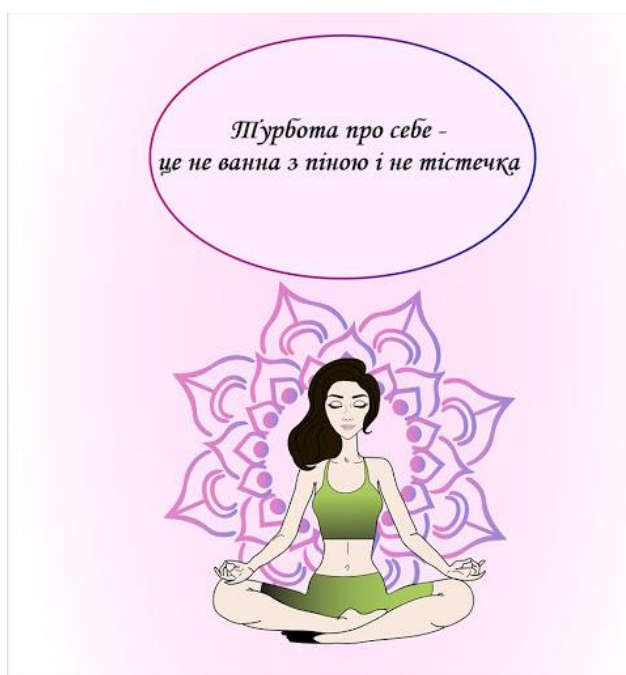
Одна з найважливіших речей, які допомогли доктору Егер вижити в Освенцимі, — це усвідомлення того, що ми можемо керувати нашим внутрішнім світом, навіть якщо у зовнішньому виходить з-під контролю. «Я могла створити спокій усередині себе, здобути спокій, який ніхто не міг порушити», — каже вона. **Коли настають складні часи, спробуйте подумати про них як про тимчасовий етап.** Це допоможе позбутися непотрібних очікувань та уникнути ідеалізування ситуації.

Шукайте у всьому подарунки долі

«Тільки від нас залежить, як ми використовуватимемо відведений нам час, — каже вона». Щоразу Едіт підкреслює, що надію можна знайти тільки всередині себе, а не зовні. Все, що ми переживаємо, робить нас сильнішими, але зрештою «важливо зовсім не те, що з нами відбувається, а те, що ми з цим робимо».

Тільки ви знаєте глибину власного горя

В наш час у кожного своє горе. Ми схильні відчувати вину за це. Часто можна почути від людей, що їхні проблеми «не заслуговують» на те, щоб через них переживати. Едіт Егер постійно зустрічається з цим у своїх пацієнтів, яким ніяково скаржитися на долю людині, яка пройшла концентраційний табір. «Не буває правильної поведінки. Я відчуваю по-своєму, ви по-своєму»



Любов до себе – це турбота про себе

Доктор Егер підкреслює, що любов до себе є ключовим фактором, який допомагає пережити важкі часи. Вона вважає, що щоранку ми повинні починати з фрази «Я люблю тебе!», вимовленої біля дзеркала. Любити себе означає піклуватися про себе. Якщо розпочати день із цього твердження, то він весь буде наповнений силами та впевненістю.