

А Ви турбуєтесь про себе?

ЧОМУ ЗАРАЗ ТУРБОТА ПРО СЕБЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВА???

Догляд за собою важливий завжди й для кожного. Але це особливо важливо, якщо ви пережили травматичний досвід: зґвалтування чи насильство, – чи то нещодавно, чи давно. Всі ми зараз проходимо через травматичний досвід війни, і варто дбати про себе, аби відчувати себе краще фізично, емоційно та психічно. Це також про те, щоб бути добрим до себе.

Турбота про себе проявляється у дрібних речах: випити склянку води, потягнутися або зробити кілька глибоких вдихів. Або це можуть бути складніші активності, які потребують більше зусиль або часу: повернутися до хорошої фізичної форми, щоб пробігти 5 кілометрів, навести лад вдома або навчитися виконувати вправи на “заземлення”.



Чому догляд за собою дається так важко?

- ✚ Багатьом дуже важко доглядати за собою. Важко знаходити для цього час, особливо коли налагоджений темп життя змінила війна.
- ✚ Зміна звичок ніколи не буває легкою і може зайняти час.
- ✚ Догляд за собою стає складнішим, бо ми постійно живемо в стресі, пригнічені, засмучені та тривожні. І навіть ті речі, які з легкістю давались раніше, зараз робити важко.

! Крім того, якщо ви нещодавно пережили трагічну подію або переживаєте горе та скорботу, вам може бути важко проявити турботу до себе й з інших причин:

- Ви знайшли інші методи подолання, які, проте менш безпечні або здорові: вживання алкоголю в надлишку або селф-харм. **Це може дати вам короткочасне полегшення, і тому важко припинити.** Однак в довгостроковій перспективі завдають тільки шкоду.
- Ви можете відчувати сором або звинувачувати себе за те, що трапилося. Це своєю чергою може **викликати відчуття, що ви «не**

заслуговуєте» на догляд за собою. Постарайтеся пам'ятати, що ви ні в якому разі не винні в тому, що сталося.

- Якщо ви відчуваєте себе пригніченим, у вас немає енергії, аби турбуватися про себе. **Спробуйте розділити вашу рутинну турботу на маленькі етапи**, або знайдіть інші активності, які краще відповідають вашому енергетичному рівню. Можливо, сьогодні це прийняття душу, чищення зубів та приготування чаю.

Хоча зараз догляд за собою може здаватися важким або не на часі, важливо пам'ятати, що навіть кроки, які здаються незначними, все одно допоможуть.

Обов'язково вибирайте види діяльності, які вам найбільше підходять. І якщо щось змушує вас почувати себе гірше, припиніть це робити та спробуйте іншу діяльність.

Пам'ятайте слова відомої американської поетеси Одрі Лорд, яка своє життя присвятила боротьбі за громадянські права: «Турбота про себе — це не потурання собі. Це самозбереження, і це акт політичної війни».

