

Синдром відкладеного життя: як почати діяти вже сьогодні

Багато українців поринули у мрії про те, що вони збираються зробити після війни. При цьому забувають, що життя продовжується прямо зараз і варто радіти кожному дню. Психологи дали назву цьому стану – "синдром відкладеного життя".

Про його особливості розповіла медичний психолог та травмотерапевт [Оксана Степанюк](#) у Telegram-каналі "[Психологічна підтримка](#)".



Часто феномен бере початок ще з дитинства. Якщо батьки дозволяли відпочинок або якісь задоволення лише після виконаної роботи, у людини може виникнути думки про те, що вона не має права на щастя, доки не досягне певних результатів. Нібито повертатися до побутових проблем можна лише після закінчення війни. Таке мислення загрожує депресією.

Якщо ви помітили, що схильні до такого синдрому, запитайте себе:

1. "Чи вигідно ворогові, щоб я перестав жити?"

Адже якщо я не живу, значить мене вже перемогли. Отже, я своїми руками вписав себе в бойові втрати".

Якщо ви виявили у себе ознаки синдрому відкладеного життя, можна свідомо змінити таку життєву стратегію і **приділяти якомога більше уваги теперішньому моменту**. Звісно, не відмовляйтеся від ваших планів на «після війни», а придивіться до них уважніше, можливо, в очікуванні майбутнього ви й не помітили, що сьогодні вже можна взяти життя в свої руки й зробити максимум для досягнення своїх цілей та мрій.

Щодня приділяйте хоча б 15 хвилин для досягнення планів і втілення цілей. Чим би ви не займалися протягом дня, запитуйте себе: «Чи корисно для мене те, що я зараз роблю? Для кого це важливо?».

Хваліть себе навіть за найменші зміни й за будь-який маленький успіх. Цінуйте сьогодні, бо **час — один із найдорожчих ресурсів**. Тож якщо життя подарувало вам можливості, не втрачайте їх. Шанси, які у вас є сьогодні, унікальні, тому дійте відповідно до обставин. Здійсніть хоча б одну свою мрію зараз. Це і будуть прості, але дієві кроки для подолання синдрому відкладеного життя.



Багатьом достатньо цього, щоби дозволити собі жити. Але якщо людина і в мирний час мали психологічні травми, війна лише погіршить ситуацію. Тому варто не зволікати і звернутися до психолога.

За цим посиланням Ви маєте змогу отримати психологічну допомогу у разі потреби!

<https://happy monday.ua/ru/psychologichna-dopomoga-pid-chas-vijny>