

ВІЙНА ПРОХОДИТЬ НЕ ЛИШЕ ПО ЛІНІІ ФРОНТУ.

Як зрозуміти задум та попередити інформаційно-психологічні операції ворога? Що відбувається з нами, як змінюються наш настрій під час війни? Як це може вплинути на кожного з нас? Як зменшити негативні наслідки?

Коли відбувається щось жахливе і неочікуване, люди спочатку відчувають шок, діють автоматично, по програмі виживання. Розум намагається перебирати варіанти майбутнього, щоб якимось підготуватися до нього - і не може цього зробити. Планування обмежене до декількох годин.

Потім повертаються базові емоції, і після шоку можуть прийти, наприклад, відчай, жах, заперечення і т. д. Українці ж масово вирішили відчути сильну ейфорію від того, що ми вистояли ці перші години і дні й кинулися до бою. Це дуже добре, **це показує силу нашого психічного ресурсу.**

Але ейфорія не може триматися весь час - це не економно для ресурсу психіки. Тому, будь-ласка, добре запам'ятайте цю картинку і те, **що коливання настрою - це НОРМАЛЬНО.** Адже найстрашніше – не знати, що з тобою коїться і думати, що почуття, скажімо, страху буде тепер з тобою назавжди. **Повірте, дуже довго боятися чи тривожитись не вигідно нашому організму, і він знайде, як впоратися й з цими відчуттями.**

ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



Під час ейфорії всі відчули єднання, ніби ми стали на якийсь час одним організмом, одним тілом, кожен став іншому близьким родичам - так відбувається, коли емоції синхронізуються. І тоді сили у людей мобілізувалися. Але треба знати, що так само може синхронізуватися й якась інша емоція, і негативна - теж.

Психологічна війна - це атака на ідентичність кожного, на базові питання: "хто я?", "яка моя функція?", "яке моє місце у всьому, що коїться?", "що я маю робити?". У військових з цим проблем переважно немає, а от у цивільних ідентичність - під сильним ударом.

Саме ця неможливість кудись приткнутися, провина, яку зараз відчувають багато людей, які знаходяться далеко від бойових дій, і є атакою на ідентичність. Провину відчувають УСІ, хто не відчуває безпосередній страх. У психології це можна описати такою собі прямою, на одному кінці якої - провина, на протилежному – страх.

На фронті страшно, і там немає місця провині, а в тилу, якщо, звичайно, над вами не літають снаряди, - деморалізує провинна. І те, й інше почуття вважаються нормальними в якихось межах. Але якщо воно «затоплює» - психіка не справляється. Якщо затоплює страх, боєць закликає на місці. Якщо в тилу затоплює відчуття провини, людина перестає нормально працювати.

Важливо не дозволяти провині заморожувати себе в бездіяльності. Так, не всі зараз в лавах героїчних ЗСУ, але ми й ЗСУ - це одне-єдине тіло. Не дозволяйте собі думати, що якісь ваші справи, навіть, на перший погляд, незначні, неважливі для нашої Перемоги. Інакше ворог досягне своєї мети, тобто виведе з ладу ще одну одиницю спротиву.

Найкращий засіб від атаки на ідентичність - **чітко знати свої сильні сторони і визначити свій сектор оборони.** Не намагайтеся братися за все одночасно, визначте свої задачі, робіть хоч щось і **робіть це добре.**

Навіть, якщо почнуть вичерпуватися фізичні й психічні сили, і прокинуться відчай і страх. Це нормально, **просто продовжуйте тримати свій сектор оборони.**

А коли виникають розчарування і відчай?

Правильно, **коли є очікування**, що війна скоро закінчиться. Рецепт простий: нехай краще перемога стане для нас несподіванкою, ніж доведуть до відчаю пусті очікування.

А подолавши надмірні очікування, можна починати жити. Заведіть собі якісь рутинні заняття й традиції. Виділіть три-чотири перерви на перегляд новин замість цілого дня. ЗСУ справляться без нашого перегляду новин, а ось без нашої роботи їм буде важче.

І головне – сенс життя. Без сенсу людина не можемо жити. Сенс цієї війни ми знаємо чітко, це вони його не мають, тому й програють.

Публікація в Твіттері психотерапевта зі Львова під ніком Edgar https://twitter.com/ErichHartmann_/status/1499158408922116097