



Збереження життєстійкості в умовах воєнних дій

Життєстійкість – це вміння успішно долати наслідки криз чи травмуючих подій, які ми переживаємо. Життєстійкість відображує психологічну живучість та ефективність людини, також є показником її психічного здоров'я. Це такий комплекс навичок, який допомагає людині не лише пережити важкі часи, а навіть зміцнити себе чи здобути нові вміння і звички.

Сила у звичках

Прості ритуали: вести щоденник чи бігати вранці, пити каву на сході сонця чи проводити вихідний день на природі. Це створює відчуття стабільності і надає вашій нервовій системі потрібну рівновагу. Наприклад, у перші місяці повномасштабного вторгнення когось рятувало щоденне годування безпритульних собак. Окрім звички, момент спілкування з тваринами має терапевтичний ефект.

Маленькі кроки швидше ведуть до мети

В умовах криз наша нервова система переходить в режим енергозбереження і тому виконує обмежені обсяги задач, при тому ритм життя навряд чи сповільниться, а в деяких випадках стане більш шаленим. Є спокуса викластися на двісті відсотків, але зауважте, кризи рідко бувають одноденними, якщо ми не говоримо про якийсь локальний масштаб. Тому нам потрібні маленькі кроки, планування на 1-3 дні, велика кількість короточасних перерв. Краще зробити звичну справу, яка займала годину, за три, проте завтра не доведеться цілий день сварити себе за лень.

Фокус на важливому

В структурі життєстійкості виокремлюють цінності, адже розуміння того, що важливо, заради чого ти живеш далі – це основне джерело для мотивації, дій, просування вперед. Є над чим замислитися і що виписати як важливі і цінні речі, щоб продовжувати жити заради них.

Піклування про себе

Це надважлива рекомендація для вирішення більшості проблем. Корисна і смачна їжа, гарний і спокійний сон, помірні фізичні навантаження і достатньо рідини – такі банальні речі, якими багато хто нехтує, проте дотримання цих рекомендацій зміцнює нервову систему, робить її менш вразливою та врівноважує, підтримує людину і дозволяє у важкі часи компенсувати певні ділянки.

Не замикатись у собі

Іноді є спокуса закритися і пережити все наодинці. Проте масштабні події, кризи, такі, як природні катастрофи, пандемія, війна, краще проживати разом, суспільно, тоді відчувається єднання з великою кількістю людей і ця синергія дійсно підтримує. Ви можете самі обирати, з ким ділитися почуттями, хто вам близький, до кого ви будете звертатися. Тут головне не ізолювати себе, як би не хотілося.

Планування

Коли ви бачите перед собою чіткі плани, ваш мозок заспокоюється і починає працювати у звичному режимі. Навіть якщо ви плануєте похід до магазину чи прибирання.

Використовуйте "рятувальне коло"

Вашим рятувальним колом може бути будь-яке дозвілля: дивитися кіно, читати художню літературу, грати в улюблені ігри, а не гортати стрічку новин пів дня чи цілий день. Спробуйте обов'язково!