

*Поліщук Олена Романівна,  
доктор філософії, викладач-стажист кафедри психології,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,  
м. Умань*

## **ВИХІД З «РЕЖИМУ ВИЖИВАННЯ» ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОГО СТАНУ**

На превеликий жаль, надзвичайні ситуації є частиною нашого повсякденного життя. У світі відбуваються різні трагічні події: стихійні лиха, аварії, пожежі, насильство. Сьогодні, у нашій країні відбувається війна. Люди втрачають будинки, близьких, змушені бути відірваними від власних сімей та звичного оточення, стають свідками насильства, руйнувань і смерті. Поряд із травматичними процесами, зокрема психологічними для кожної людини ми розуміємо, що в умовах військового стану є необхідність працювати над поступовим переходом із фази «виживання» до фази «життя».

На початку активної фази війни психіка працювала в «режимі виживання» – це природна реакція на небезпеку. Людина «заморожує» всі емоції, не плаче, інколи не відчуває болю. Це має також фізичні прояви – відсутність апетиту та поганий сон [1].

Проте, психіка не може працювати в цьому режимі постійно. Це дуже енерговитратно для організму. Психіка «перетравлює» всі події і поступово повертається до звичного життя з поправкою на нові обставини.

Подібна ситуація виникає у людини, яка, наприклад, зламала ногу. Їй доводиться носити гіпс декілька місяців, але життя триває. Вона має організувати побут так, щоб можна було жити з поправкою на травму. Те саме і під час війни. Якщо людина в умовно безпечному місці, вона має повернутися до життя. Але з поправкою на ситуацію в країні.

Розглянемо ознаки, які вказують на вихід з «режиму виживання» [1]:

– Виникають думки про майбутнє. На початку війни люди могли планувати лише на декілька годин. Зараз ті, хто живе або переїхав у відносно спокійне місце, можуть та хочуть планувати на декілька днів вперед.

– З'являються різні емоції. Коли людині потрібно вижити, вона вимикає емоції та навіть частково сенсорне відчуття. Людина не до кінця відчуває біль, але зазвичай через місяць у неї відбувається процес «розморожування». Вона поступово починає перейматися через дискомфорт в тілі або нарешті має змогу поплакати.

Сльози – це добре. Не потрібно заспокоювати людину чи зупиняти. Це тягар, який нарешті можна зняти з себе.

Проте, «зеленим світлом» для сліз можуть бути непередбачувані речі. Наприклад, жінка тривалий час жила в місті під окупацією. Вона не могла придбати корм для домашніх улюбленців. Після переїзду в інше місце вона зайшла в зоомагазин. На полиці побачила необхідний корм. У цей момент вона вперше за весь період війни розплакалась.

– Кращий сон. Людина не одразу почне спати всю ніч. Спочатку збільшиться тривалість інтервалів сну. Він буде не поверхневим, а глибоким. Людина вже не підривається серед ночі з бажанням бігти кудись.

– З'являється апетит. Стрес спочатку може викликати недоїдання, а потім переїдання. Проте, згодом відчуття голоду та апетиту врегулюються. Людина зможе чітко назвати, що їй хочеться з'їсти та коли.

Уявимо ситуацію: Ви йдете довгим неосвітленим коридором. Робите крок і навколо запалюються лампочки. Так і з виходом з «режиму виживання» – Ви робите крок і Вам хочеться будувати майбутнє, ще один – виникає бажання, як завжди, випити каву зранку чи піти на пробіжку. Так Ви поступово відновлюєтесь і фізично, і психологічно.

Головне правило – не змушувати себе та не пришвидшувати процес адаптації.

Пропонуємо кілька рекомендацій, які допоможуть поступово повернутися, або частково повернутися до звичного життя:

– заплануйте перерви в роботі, робіть їх до того, як відчуєте напруженість і втому;

– зосередьтеся лише на одній справі протягом певного проміжку часу; старайтесь не виконувати кілька справ одночасно;

– навчіться говорити «Ні» тим завданням, які не входять у Ваші прямі обов'язки;

– якщо є можливість, виконуйте деякі види завдань в домашніх умовах (не витрачаючи час на дорогу, працюючи без додаткового робочого шуму та непередбачуваних комунікацій);

– якщо у Вас щось не виходить в роботі, звертайтеся до свого довоєнного, позитивного досвіду;

– не прагніть у своїй роботі до постійного змагання з іншими, не виявляйте при цьому агресивність, нетерпіння, постійний поспіх, зсилаючись на умови воєнного часу;

– робіть свою роботу спокійно, виважено, постійно здійснюйте співвідношення завдань, які Ви хочете виконати, і наявних у Вас для цього ресурсів (фізичних, емоційних, інтелектуальних, матеріальних).

– визнайте, що в житті нічого немає завершеного. Ви помиляєтеся, якщо вважаєте, що зможете закінчити абсолютно все, що потрібно, вчасно й нічого не забувши;

– навчіться «нюхати троянди», навіть в умовах війни (робіть собі невеличкі подарунки, милуйтеся природою, відкривайте нові для Вас місця);

– сконцентруйтеся на всьому гарному, що є у сьогодні Вашому житті, навіть не дивлячись на дуже складну воєнну ситуацію;

– сформууйте у себе звичку дякувати долі (радіти тому приємному, що Ви маєте сьогодні, у дуже непростих життєвих ситуаціях);

– регулярно намагайтеся побути на самоті, навіть якщо Ви в умовах війни не маєте достатніх для цього умов в приміщенні, де Ви живете (вийдіть в кафе попиту каву, послухайте музику, прогуляйтеся, зробіть фізичні вправи);

– посміхайтесь якомога більшій кількості людей для того, щоб знизити рівень напруженості в умовах війни, дякуйте людям, якщо вони роблять Вам щось приємне.

Якщо людина має можливість повернути хоч якісь компоненти зі звичного способу життя – вона має зробити це, якнайшвидше. Це повертає відчуття стабільності та покращує якість життя. Якщо у людини є ритуали – вона має повернутися до них.

### **Список використаних джерел**

1. Психологічна допомога. URL: [https://t.me/s/psy\\_support](https://t.me/s/psy_support) (дата звернення 20.04.2022).