
Відчуття провини під час війни.
Чому не плакати та не страждати —
не соромно



SPARTAK
SUBBOTA



- Чому ми відчуваємо сором і провину?
- Чим небезпечні постійні думки про війну та горе?
- Чому під час війни важливо та не соромно:
 - бути у безпеці
 - робити “недостатньо”
 - відчувати апатію та нічого не робити
 - знайомитися та закохуватися
 - робити макіяж, зачіску, манікюр тощо
 - пити каву, дивитися кіно та слухати музику
 - не плакати та не страждати
- Чому люди засуджують інших за “недостатні страждання”



Чому ми відчуваємо сором і провину?

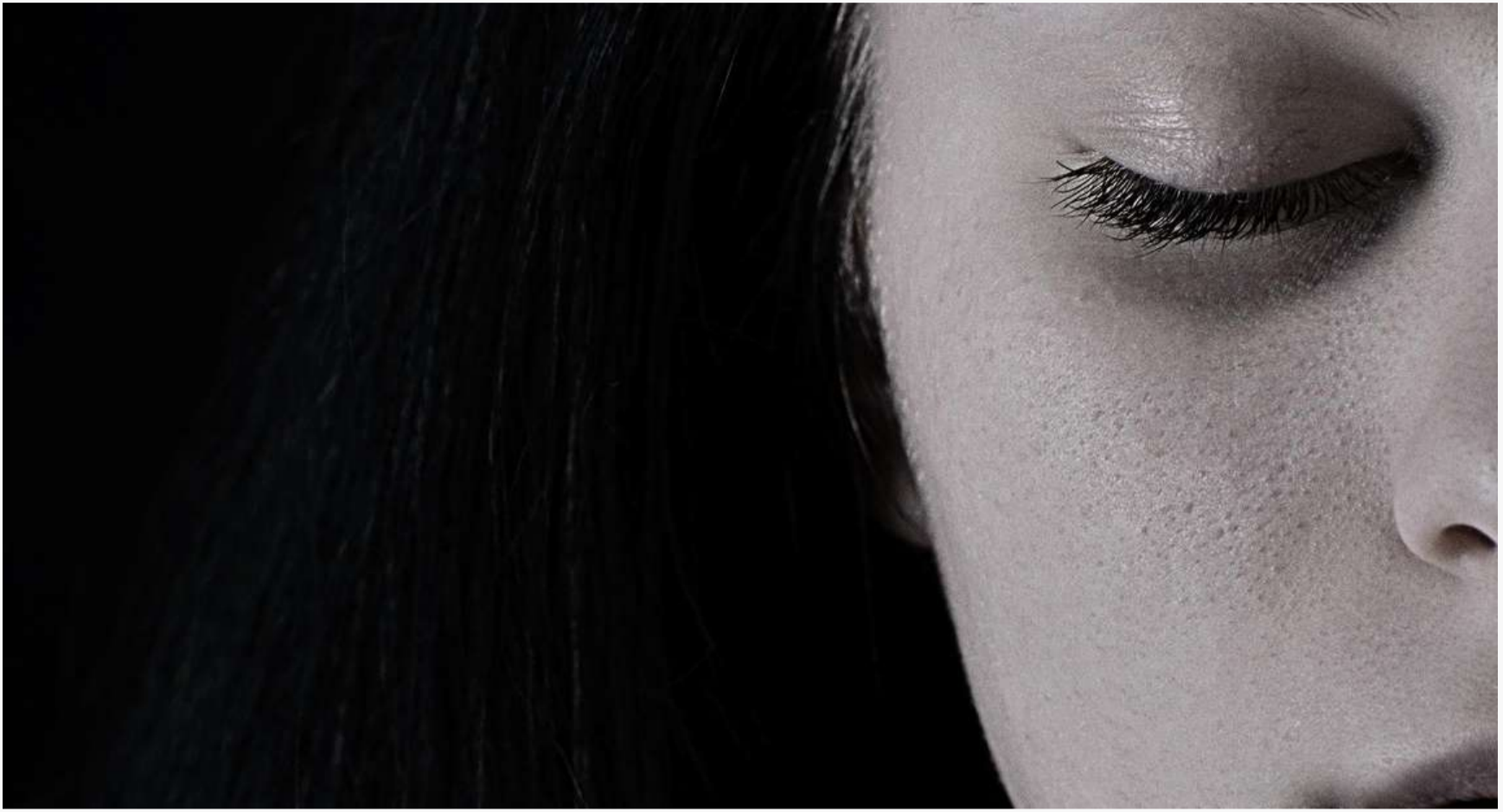


Насамперед людина істота соціальна, тому один із базових страхів у її житті — страх бути засудженою та “викинутою” із суспільства.

Наша нервова система сформована в такий спосіб , що автоматично "нагадує": якщо ми не відповідатимемо соціальним нормам, то нас виключать з соціуму.

Тому ми можемо відчувати сором за те, що знаходимося в безпеці та комфорті в той час, як багато людей постраждали. До того ж у соціальних мережах все частіше з'являються звинувачення у бік тих, хто зараз намагається жити звичним життям — це все провокує відчуття провини.

Чим небезпечні постійні думки про війну та горе?



Постійні негативні думки травмують нас. На додаток, переживаючи постійне почуття провини та сорому, ми втрачаємо працездатність. Це в майбутньому може призвести до депресії, що взагалі інвалідизує людину. До речі, депресія посідає друге місце серед усіх причин інвалідності у світі.

Мозку потрібні перерви від негативних думок та стресу, в іншому випадку — ви лише нашкодите собі. А зараз, як ніколи важливо зберігати здоровий глузд, інакше ви не зможете допомогти навіть собі.

Чому під час війни важливо та не соромно:

- Бути у безпеці

По-перше, важливо усвідомити, що бути в безпеці – це також дуже важливе завдання. По-друге, далеко не кожна людина психологічно готова воювати. Люди з чутливою нервовою системою, вразливі чи емоційно нестабільні можуть бути просто небезпечні для себе та оточення.

Тож якщо ви будете перебувати в безпечному місці, це лише підвищить спроможність нашої армії та знизить навантаження на всі служби: від ДСНС до безпосередньо військових.

-
- Робити “недостатньо”

Досить поширені випадки, коли людина робить навіть більше ніж може, але відчуває провину та сором за те, що цього ніби “недостатньо”. Тоді вона починає працювати в надрив та втрачає продуктивність, оскільки люди — не роботи та потребують відпочинку.

Тож дуже важливо визначити для себе коли буде “достатньо”. Виписати конкретні критерії та проаналізувати наскільки вони реальні взагалі.

Тому що для когось "достатньо" — це працювати 22 години на добу. Але так людина існувати не зможе і в якийсь момент вона просто стане контрпродуктивною.

- Відчувати апатію та нічого не робити

Апатія — це не вибір людини, це відбувається на біологічному рівні. А біологічні процеси організму не підконтрольні нашим переконанням. У такий спосіб нервова система захищає нас від стресу. Так влаштований мозок, у кризових ситуаціях він дає сильний збій, і ви відчуваєте апатію. Тож не варто у цьому звинувачувати себе або інших.

Мільйони років еволюції не передбачали, що ми воюватимемо, тому для нашої нервової системи — це великий стрес.

- Знайомитися та закохуватися

Не думати про війну 24/7 — нормально. До того ж нові знайомства, спілкування, зустрічі — допомагають нам зняти напругу, відволіктися та дати відпочинок нервовій системі.

Потрібно розуміти, що життя не складається виключно із сумних подій. Ви маєте право будувати власне життя та отримувати від нього задоволення. І навпаки, якщо ви цілодобово фокусуватиметеся лише на негативі — це не лише ніяк не допоможе, а й, навпаки, може нашкодити вашому фізичному та психологічному здоров'ю.

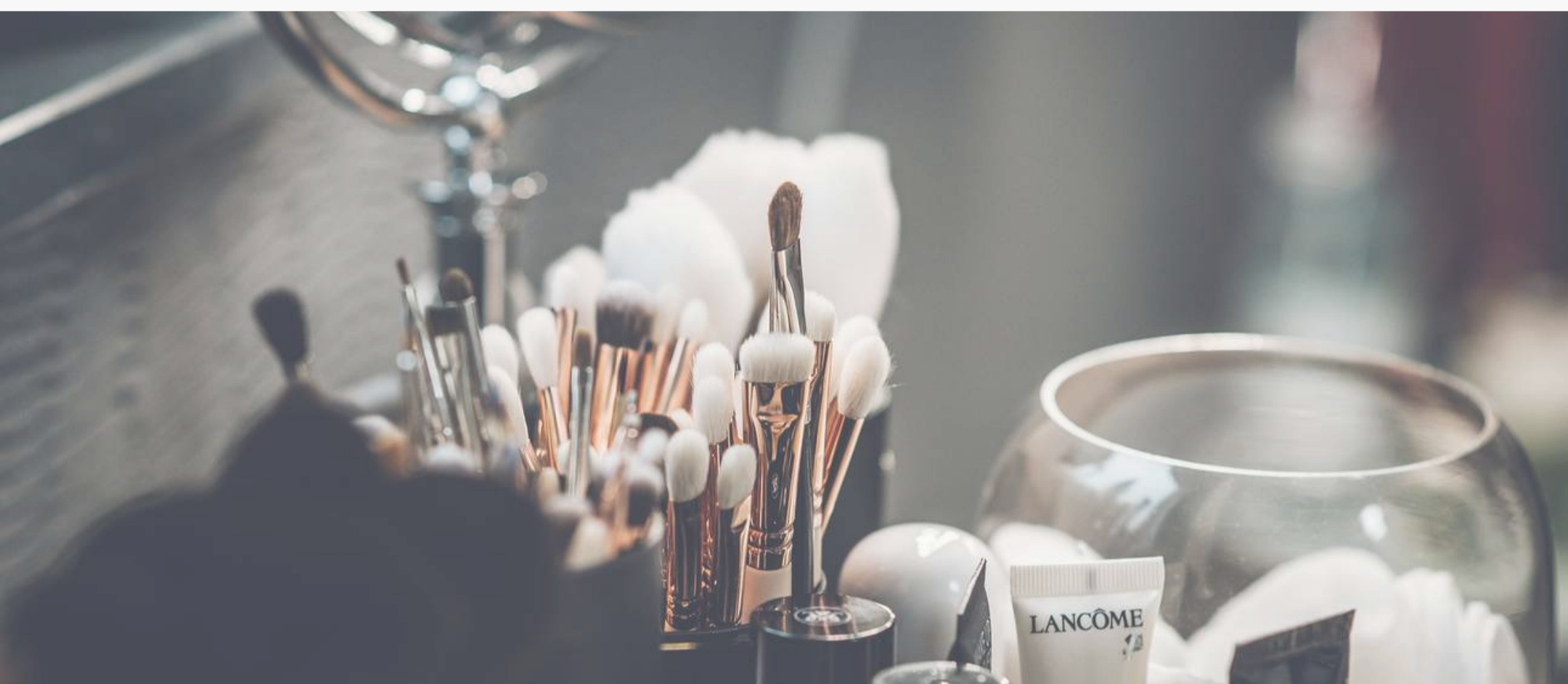


- Робити макіяж, зачіску, манікюр тощо

Доглядати за собою під час війни дуже важливо. Якщо всі ми постійно перебуватимемо в жалобі — це призведе до масової деморалізації.

До того ж ритуали догляду за собою — це чудовий спосіб, по-перше, взяти себе в руки, по-друге — відволіктися та дати відпочинок нервовій системі.

Також це важлива ознака соціальної адаптації. Коли ми масово адаптуємось до умов війни — отримаємо сили долати труднощі гідно, а не просто перманентно плакати.



- Пити каву, дивитися кіно та слухати музику

Насправді перегляд фільмів, читання книжок тощо — допомагає знизити рівень занепокоєння та тривоги. Це дає відпочинок нашій нервовій системі.

До того ж будь-яка форма відволікання від стресу, яка робить нас хоч трохи щасливішими, позитивно позначається на психіку людини, і як наслідок, на психіку цілої групи людей. Тож перебувати в постійному смутку — небезпечно для всіх. Це може сильно зашкодити психіці.



- **Не плакати та не страждати**

Те, що коїться навколо, не означає, що ви теж повинні виснажити себе. Пам'ятайте: ви нічим не допоможете людям, якщо будете весь час на нервах, забороните собі відпочинок чи навіть відмовитеся від їжі. Навпаки, краще буде, якщо ви свої сили інвестуєте у волонтерство, відбудову міст тощо. Заборонити собі жити — не про героїзм.

Якщо говорити про плач — він не найкращий індикатор горя. Сумувати та співчувати можна і без сліз. Є люди, яким більше властиво плакати, є ті, хто майже не плаче. Це визначається як біологічними, так і характерологічними рисами. Якщо ви переживаєте горе не так гостро, як інші — це ваша перевага.

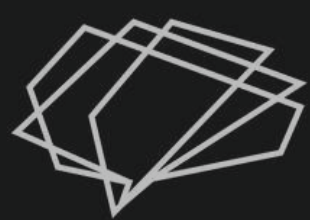


- Чому люди засуджують інших за “недостатні страждання”

Найчастіше люди звинувачують інших у недостатніх стражданнях чи перебуванні в безпеці через власну слабкість. Людина вважає, що єдиний спосіб зменшити ступінь власного страждання — змусити страждати інших.

Людина прагне того, щоб іншим людям теж було погано, аби “зрівнятися”. І у такий спосіб знайти собі подібних та почуватися не самотнім у своїй біді.

Нав'язувати ідею про те, що хтось повинен прожити травматичний досвід — це грати на боці ворога. Це демотивує і шкодить як психічному, так і фізичному здоров'ю інших.



SPARTAK
SUBBOTA