# Війна, час, ресурс.

@Вікторія Назаревич 2022

Війна – це дикий, страшний час; він кожну людину ставить перед вибором життя чи смерті, при цьому як фізично, так духовно. Деякі ніби завмирають у своєму житті, ніби війна забрала це право. Навіть якщо війна забрала майже все, але ви є, тож потенційно у вас є все.

Цей біль війни зрозуміти головою неможливо, бо це божевілля. Тому важливо кожному утримувати фокус здорового глузду, щоб вижити та зберегти сили жити після війни.

Обговоримо певні психологічні аспекти, про які варто подумати, коли проживаєте війну.

1. Будь-який складний стан реальності, в якому ми опинились, – це виклик долі, і ми мусимо його приймати із впевненістю: якщо це прийшло на нашу долю, то варто це пройти, щоб зрозуміти навіщо це було нам. Тому що аналізувати краще після будь-яких подій. Як то кажуть: «Кожному буде своє, тож не турбуйтеся даремно за те, що неможливо контролювати».

2. Життя ніхто не скасовував. Діти народжуються – і це добре, квіти ростуть – і це добре, з'являються бажання – і це добре. Отже, життя в будь-якому випадку перемагає смерть. Спробуйте всередині себе між життям і смертю обрати життя – це важливо. І якщо є причина відсвяткувати життя хоча б смачним горнятком кави, то це варто робити. Дуже легко всередині себе пірнути в непрофільні думки і так при житті себе вбити.

3. Кожна хвилина цінна. Не чекайте, коли завершиться війна. Ви почніть щось робити вже зараз, це пастка чекати кращого періоду, його може і не бути. Робіть щось для свого нового майбутнього, яке ви омріяли, вже зараз. Якщо немає можливості на повну силу, хоча б трошки, хоча б 10 хвилин на добу, так фокус вашої свідомості буде утримувати головне для Вас.

4. Тримайтесь своїх: у війнах перемагають армії. Повірте, якщо ви разом з іншими робите одну справу, то це і є ваш фронт. Але не забувайте відпочивати, робіть тайм-аути, робіть перезавантаження, відчувайте свій стан, дбайте про себе. Лише в зграї птахи знають куди летіти, так само і люди в складні часи трансформацій тримаються разом.

5. У складні часи треба опиратись на реальність, якою вона б не була. Є конкретне завдання, то вирішуйте його, не накопичуйте справ, які потім будуть на вас тиснути додатковим навантаженням. Не оплатив, не поїхав, не подзвонив, не зробив – це стає тягарем і ще більше провокує стрес та внутрішнє напруження. Є можливість – зробіть уже!

6. Пам'ятайте, що цей час не повернути. У вашої дитини зараз дитинство, а хтось завершив інститут, хтось одружився – робіть спогади, гарні спогади, бо це важливо для якості життя. Бо як ми його собі вигадаємо, так воно і буде!

7. Ресурси життя не вичерпані, якщо вам чогось не вистачає. Шукайте, рухайтесь, питайте, пробуйте, помиляйтесь, саджайте більше, розробляйте нові ділянки життя – і ви точно знайдете шлях до того ресурсу, який вам необхідний. Ресурсів немає в того, хто чекає, що хтось його йому принесе, а це вже крадіжка ресурсів іншого, його часу і сил. Війна не час для пасивного споглядання!