

Як членам правління ОСББ зберегти власне психічне здоров'я та допомогти іншим під час війни. Оглядова тема

Війна кардинально змінила і нас, і умови нашого життя. Нам треба навчитися жити і ефективно діяти в умовах невизначеності, яка навряд чи зникне навіть після нашої перемоги. Для цього нам потрібна здорова психіка, життєві сили та внутрішній стрижень, щоб вміти з холодним розумом і витримкою швидко приймати рішення.

Стаття присвячена тому, як війна змінює наш внутрішній світ, наші емоції, сприйняття часу, фізичний стан, стосунки з оточенням. Як розпізнати в собі небезпечні стани і що робити, щоб запобігти негативному впливу війни на своє психічне здоров'я. Що надає людині в надзвичайних тривалих стресових ситуаціях життєві сили, щоб зберегти себе, допомогти іншим, радіти та діяти, слідуючи своєму призначенню. Як зберегти надію і яку роль в цьому грають наші очікування.

Війна є надзвичайним психологічним випробуванням для суспільства, для спільнот та колективів. Що повинно робити правління ОСББ, щоб допомогти зберегти психічне здоров'я своїх співвласників? Проте війна – це не тільки нові умови, виклики, а й нові можливості. Як не втратити себе у цих складних обставинах, а навпаки – перетворити енергію війни на благо, укріпити добросусідство та вийти з війни оновленим і сильним, як птах Фенікс з вогню та попелу?

Ми починаємо цикл вебінарів, щоб надати консультативну соціально-психологічну допомогу головам ОСББ, активу багатоквартирних будинків та широкому загалу тих співвласників житла, хто хоче розібратися, що відбувається з людською психікою та стосунками під час війни і як можна допомогти собі та іншим людям впоратися із психологічним навантаженням. А ще краще – вийти з цих обставин ще сильнішим та укріпити добросусідські стосунки.

Війна всередині нас. Що відбувається з нами? Як змінюємося ми під час війни?

Війна є надзвичайним психологічним викликом для людини.

Пам'ятаєте, як війна почалася особисто для вас? Для багатьох мешканців прифронтових територій – це шок від перших вибухів, тваринний страх до холоду в животі. Люди в таких ситуаціях діють автоматично, за програмою виживання – бігти або сховатися. Розум намагається перебирати варіанти майбутнього, щоб якимось підготуватися до нього – і не може цього зробити. Як наслідок, несприйняття реальності, дезорієнтація (коли не знаєш, що робити), навіть паніка. Планування в кращому випадку обмежене до декількох годин.

Чому наш настрій коливається від ейфорії до депресивних станів, чому ми часом боїмося випустити телефон з рук і відірватися від новин з фронту? Які негативні наслідки має психологічне відлуння війни для нашого життя і як з цим впоратися?

З якогось моменту, коли ми усвідомили, що Україна успішно обороняється, виникла ейфорія, очікування близької та рішучої перемоги. Але ейфорія не може триматися весь час – це не економічно для ресурсу психіки. Потім з'являються невинуваті сподівання і нові втрати. День за днем упродовж останніх місяців відбувались інші події, що травмували вас не менше, ніж перші дні війни. Ми прокидаємося вночі, згадуємо ці події або просто знаходимо тривога та передчуття небезпеки, а далі вже не можемо заснути. Прихована тривога, апатія, безсилля, панічні атаки, депресія. Ви відчуваєте цілу палітру емоцій: злість, жагу помсти, провину, сором, ненависть, зловтішність... При цьому навіть не осмислюєте своїх відчуттів, не можете їх точно назвати, тому що увага спрямована назовні, туди, де бойові дії, жахи

окупації, руйнування через обстріли. Час стиснувся в один нескінченний день бабака, з бажанням повернутися в довоєнне минуле і щоб все було, як раніше. При цьому зрозуміло, що «як раніше» – уже ніколи не буде, а розум не може прийняти майбутнє життя в умовах повної невизначеності.

Увести нас у такий душевний стан – мета ворога. Дезорієнтований наляканий народ легше підкорити. Психологічна війна – це атака на ідентичність кожного, на базові запитання: «хто я?», «яка моя функція?», «яке моє місце у всьому, що коїться?», «що я маю робити?». Особливо вразливою є ідентичність цивільних осіб. Саме ця неможливість кудись «приткнутися», провина, яку зараз відчувають багато людей, які знаходяться далеко від бойових дій, і є атакою на ідентичність. Тому на психологічному «фронті» треба також чинити опір ворогу. Наші душевні стани впливають на наше подальше життя, психічне здоров'я та здатність перемогти у війні.

Що робити? Якщо коротко, то, по-перше, поставити зовнішній світ на паузу і спробувати почути себе, свій стан. Визначити та назвати те, що ви відчуваєте. Не знаючи назву свого почуття, стану або емоції, важко її контролювати. А далі «продихати» й осмислити всі відчуття, всі стани по черзі, від найсильнішого до майже невловимого. Для цього треба подивитися на ситуацію відсторонено (не з іншого боку, а саме відсторонено).

Дуже важливо подивитися на ситуацію очима стороннього спостерігача, знайти таку точку спостереження за собою, такий кут зору, при якому ви переосмислюєте ситуацію, відчуваєте прилив фізичних сил та внутрішній сильний дух. Таку практику слід напрацьовувати, відточувати, але навіть з першого разу буде певний позитивний результат.

Гумор також є зброєю душі у боротьбі за самозбереження. Відомо, що гумор здатний створити для людини певну дистанцію між нею самою та складною ситуацією, поставити її над тим, що відбувається, нехай на якісь хвилини або в якихось особливих ситуаціях.

Але відсторонення від ситуації – це необхідна, але недостатня умова. Чому так важливо набувати та відчувати внутрішню силу? Австрійський психіатр, психолог і невролог Віктор Франкл, який пережив жахиття декількох концтаборів під час другої світової війни, помітив таку закономірність: найбільші шанси вижити в надзвичайних стресових умовах виявлялися в людей з міцним духом, тоді як міцне здоров'я мало другорядне значення. Це зовсім не означає, що здоровим способом життя можна знехтувати, але дух – важливіший.

В. Франкл помітив алгоритм психологічних реакцій людей на кошмар, що відбувається. Чорний гумор та відсторонений погляд на власну долю (спроба впоратися з шоком), апатія та внутрішнє отупіння від постійної близькості смерті – для багатьох виявилось неможливо зберегти в цих умовах надію та жвавість сприйняття реальності.

Значення мають не наші страхи та наша тривожність, а те, як ми до них ставимося. В. Франкл писав: «У людини можна відібрати все, крім одного: останньої свободи людини — вибрати власне ставлення до будь-яких обставин, вибрати власний шлях».

«Людина може втратити все раптово. Останнє, що в нього залишається – свобода вибирати, як поводитися навіть у найжахливіших обставинах».

Де ж набути силу духу? В. Франкл дає відповідь: прагнення знайти сенс життя є головною мотиваційною силою в людині. У світі не існує більш дієвої допомоги для виживання навіть у найжахливіших умовах, ніж знання, що твоє життя має сенс.

Людина, яка усвідомила свою відповідальність перед іншою людиною або перед незакінченою роботою, уже не зможе кидатися або нехтувати своїм життям. Вона знає,

що відповідь на запитання «навіщо я живу?» важливіша за відповідь на «Як я живу?». Якщо людина знає, «навіщо» їй жити, вона буде здатна витримати майже будь-яке «як». Навіть подолання депресії полягає у пошуку та реалізації особистого сенсу життя.

«Не ставте собі за мету успіх: чим більше ви будете прагнути до нього, зробивши його своєю метою, тим вірогідніше ви його пропустите. Успіху, як і щастя, не можна досягати. Він приходить потім лише як незапланований результат відданості справі, більш значній, ніж ти сам».

Спостерігаючи за в'язнями, Франкл помітив, що першими здалися ті, хто вважав, що цей жах ненадовго. Другими – ті, хто втратив надію, хто думав, що це надовго або назавжди. Вижили ті, хто не задавав собі такі запитання, а максимально завантажував себе повсякденними справами, концентрувався на тій стороні життя, яку можеш контролювати. Почистити зуби, прибрати, допомогти іншому, утішити словом.

Отже, це дуже корисна порада: не сподіватися на швидке закінчення війни, не сумувати, що вона надовго, а жити сьогоднішнім, дбати про себе і про інших; намагатися не бути комусь тягарем; бути відданим справі свого життя і робити все, що можеш для перемоги. Нехай краще перемога стане для нас несподіванкою, ніж доведуть до відчаю пусті очікування. Маємо не чекати закінчення війни, а навчитися працювати й жити в усьому цьому.

В. Франкл згадував епізод, коли один із в'язнів зайшов у барак і закликав інших подивитися на красивий захід сонця. Усі в'язні вийшли милуватися красою, і їхні обличчя світилися щастям.

«Щастя подібне до метелика. Чим більше ловиш його, тим більше воно вислизає. Але якщо ви перенесете свою увагу на інші речі, воно прийде і тихенько сяде вам на плече», – Віктор Франкл.

Франкл зробив важливий висновок: життя не обіцяє людині світле майбутнє, сповнене прекрасних заходів сонця, але в кожному конкретний момент потрібно знаходити заради чого жити. Не варто даремно сподіватися, що надалі всі негаразди залишаться позаду – треба ще й робити все, щоб так і сталося. Навіть якщо захід сонця виявиться для тебе останнім і ти спостерігаєш за ним з табірною кошмару, їм все одно можна насолодитися. Життя варте того, щоб його прожити, навіть якщо воно наповнене турботами та стражданнями – хоча би заради спогадів про один прекрасний захід сонця та надії на інший. Для виживання в надзвичайно стресових умовах важливо зберегти надію та жвавість сприйняття реальності.

Як усі ці знання втілити у практику? На вебінарі ми розглянемо на прикладі методики, як контролювати страх, тривогу, агресію.

Вам страшно... Ви гостро відчуваєте потребу в підтримці зовні чи шукаєте внутрішню опору, яка здатна втримати в неспокійні часи. Зробіть інформаційну паузу, сядьте або ляжте, глибоко дихайте. Чого я боюся? Чому я боюся? Яка імовірність, що цього не станеться?

Нормальна особистість задовольняється миром з частковою безпекою, тоді як невротик шукає абсолютної безпеки. Безпечного світу з рожевими хмаринками та золотогривими поні на Землі не існує. Треба приймати реальність такою, як вона є.

Життя в умовах ризику, небезпеки та невизначеності потребує від людини усвідомлювати реальну можливість своєї смерті і робити все можливе для свого захисту. Разом з тим, це усвідомлення не повинно впливати на її емоційний стан та психологічну рівновагу, адже в умовах небезпеки людина має чітко, швидко і з холодним розумом приймати важливі рішення. Тобто, варто «подружитися» зі Смертю, на це є свої методики, які можуть навіть шокувати тих людей, хто, як прийнято в нашій культурі, живе в небезпечному рожевому самообмані, не згадуючи про смерть.

Шоківі травми війни. Що це таке? Шокова травма – це стан (переживання), що супроводжується відчуттям хаосу, втраченості, гіркоти зради та болю дезінтеграції. Шокова травма та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) проявляється у підвищеній пильності, флешбеках, безсонні чи нав'язливому мисленні, пов'язаному з подіями, що травмували. Вони можуть суттєво вплинути на життя кожної людини, яка пережила шокову травму, адже людина не може справлятися з високими рівнями енергії такого досвіду. Ця тема буде розглянута 29.09.2022 р. на вебінарі про психологічну підтримку осіб, що постраждали від бойових дій.

Що може зробити правління ОСББ, щоб дати співвласникам відчуття захищеності та надії?

Війна є надзвичайним психологічним випробуванням для суспільства, для спільнот та колективів. Але війна – це не тільки нові умови, виклики, а й (увага!) нові можливості. Як не втратити себе у цих складних обставинах, а навпаки – перетворити енергію війни на благо, укріпити добросусідство та вийти з війни оновленим і сильним, як птах Фенікс з вогню та попелу?

Людські спільноти мають надзвичайно високий потенціал соціальної підтримки в умовах повномасштабної війни. Поширювати правдиву інформацію, допомагати одне одному онлайн і офлайн, тримати зв'язок, м'яко переконувати, підбадьорювати, жартувати – дуже важливо. Берегти себе та інших, турбуватися про спільне виживання, допомагати тим, хто цього потребує – неймовірно важливо. Навіть з розумінням і терпимістю дозволити людині у стресовому стані вилятися, викричатися, не беручи образи на себе, і без подальшого розриву стосунків – це теж важливо. Підтримка інших – і є саме те, що наповнює смыслом життя, дарує радість і бажання діяти. Про особливий характер підтримувальних комунікацій під час війни та унікальні можливості правління ОСББ говоритимемо на окремому вебінарі «Ефективна підтримувальна комунікація в умовах воєнного стану: поради для ОСББ».

Війна – час відповідального лідерства і сильний поштовх до єднання. Тому правління ОСББ має вміло використати цю ситуацію для укріплення і розширення громадського активу будинку, для ширшого залучення співвласників до генерації загальних рішень; для розвитку добросусідських відносин не тільки на рівні толерантності і поваги, а й на рівні співпраці для досягнення спільних благ.

Сильні ОСББ об'єднані цінностями. В умовах війни це відповідальність, ініціативність, взаємопідтримка, доброчесність, командний дух. Ці чесноти спонукають іти вперед і досягати мети. Важливо об'єднувати людей навколо добрих справ. Наприклад, волонтерських проєктів чи благодійних ініціатив. Це надихає і додає сил. Немає неважливої роботи, немає неважливих людей. Усі та кожен здатні та можуть докластися до спільних справ на укріплення нашої здатності чинити опір ворогу.

Отже, умови нашого життя кардинально змінилися. Нам треба навчитися жити і ефективно діяти в умовах невизначеності, яка навряд чи зникне навіть після нашої перемоги, адже наш войовничий північний сусід нікуди не дінеться. Для цього нам потрібна здорова психіка, життєві сили та внутрішній стрижень, щоб вміти з холодним розумом і витримкою швидко приймати рішення. У таких умовах треба завжди усвідомлювати, що смерть може бути поруч, для того щоб дбати про свою безпеку. До смерті треба бути готовим, щоб її не боятися, адже є речі, важливіші за життя.

Дозволимо собі метафору. Наш внутрішній світ схожий на будинок. На стан будинку не можна довго не звертати увагу, бо це суттєво погіршить наше життя. Наш внутрішній світ, наша психіка теж потребує постійної уваги. Як не варто захаращувати будинок зайвими речами, так і не треба перенасичувати психіку великим обсягом інформації, особливо тривожного характеру. Подібно до того як будинок треба прибирати, для нашої психіки теж треба робити інформаційні паузи, очищати-видихати сильні негативні емоції. Як будинок захищають від втрат тепла, так ми маємо не

допускати невиправданих витрат життєвої енергії. Як треба провітрювати будинок, так і нам треба робити дихальні вправи, щоб очиститися і набрати свіжих сил. Як ми дбаємо, щоб сонячне світло потрапляло у будинок, так і наш внутрішній світ мають збагачувати радісні та красиві моменти життя, на які треба звертати увагу попри всі негаразди. Як будинок повинен не бути порожнім, так і наш внутрішній світ має бути одухотворений смислом життя. Усе це є запорукою щасливого життя у будь яких, навіть дуже складних, обставинах.

Долучайтеся до наших вебінарів або дивіться їх у записі. Будьте здорові та сильні духом заради нашої спільної перемоги.