

СИНДРОМ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЩО РОБИТИ?

*Поради, які допоможуть повернутися в реальність та стати
трішки щасливішими*

Під час війни багато хто з нас ніби перестав відчувати себе в реальності, а все частіше думає про те, як складеться життя в майбутньому, та насолоджується цими уявленнями.

Що таке синдром відкладеного життя, розповідає Олена Хіль — психологиня, тренерка, експертка у психології комунікації, яка досліджує вплив емпатії та емоційного інтелекту на психологічне благополуччя та близькі стосунки.

Ми живемо зараз і рахуємо дні в очікуванні перемоги, повернення додому чи певного переломного моменту, після якого нарешті почнеться або повернеться справжнє життя. Синдром відкладеного життя — це особлива форма сприйняття дійсності, перебувати в якій виснажливо для нашої нервової системи.

Що таке синдром відкладеного життя?

Це сприйняття реальності, при якому ми думаємо, що справжнє життя ще буде, а зараз воно відклалося в часі. Ми ставимося до життя приблизно як підліток, який готується стати дорослим, от тоді й здійсняться всі його плани. Як правило, ми призначаємо собі певний поворотний момент, після якого все має кардинально змінитися на краще. Це може бути закінчення війни, повернення до своєї квартири, забезпечення ЗСУ ще однією партією аптечок чи допомога тим, хто її потребує, тоді нарешті й почнеться справжнє життя. А зараз дні, які ми проживаємо, нібито й не рахуються і не мають особливого значення, вони просто фон на шляху до «мирного майбутнього».

Така втеча від реальності є захисною реакцією психіки і допомагає нам пережити наслідки надмірно великого стресу війни та не хвилюватися з приводу того, що саме зараз ми витрачаємо величезну кількість часу життя не на ті речі, якими ми хотіли б займатися.

Наш мозок намагається зняти емоційний тиск, вселяючи надію, що колись потім настане справжнє життя, яким ми зможемо насолоджуватися, а поки потрібно терпіти і чекати. Цей стан відкладеного життя може проявлятися по-різному. Інколи люди живуть у ньому роками, навіть не усвідомлюючи, що в їхньому житті щось не так.

Як він може проявлятися?

Ви живете в майбутньому. Подумки ви в очікуванні перемоги, повернення додому, закінчення волонтерства і пошуку нової роботи і не помічаєте, чим наповнені ваші дні та як вони минають.

Ви відчуваєте, що чогось не вистачає для того, щоб зробити крок. Це може проявлятися і в дрібницях, і в досить серйозних речах. Наприклад, було б добре знайти друзів у новому місті, розпочати навчання чи зробити нову зачіску, та зараз не до того, все одно тут усе тимчасове.

Ви в очікуванні слушного моменту. Можливо, ви помічаєте, що періодично відкладаєте справи, тому що слушний момент ще не настав.

Відкладання чи навіть заборона собі насолоджуватися приємними моментами, квітами, заходом сонця, книжками, манікюром, кавою на терасі. Спостереження за життям інших ніби збоку. Якщо ви не в рідному місті й відчуваєте себе глядачем, що ніби дивиться фільм, у якому в місцевих жителів продовжується нормальне життя. Ви не асимілюєтесь і не стаєте частиною цього міста, тому що ваше життя відновиться, коли ви повернетесь додому.

Як подолати синдром відкладеного життя?

Якщо ви виявили у себе ознаки синдрому відкладеного життя, можна свідомо змінити таку життєву стратегію і приділяти якомога більше уваги теперішньому моменту. Звісно, не відмовляйтесь від ваших планів на «після війни», а придивіться до них уважніше, можливо, в очікуванні майбутнього ви й не помітили, що сьогодні вже можна взяти життя в свої руки та зробити максимум для досягнення своїх цілей та мрій.

Щодня виділяйте хоча б 15 хвилин для втілення планів і досягнення цілей. Чим би ви не займалися протягом дня, запитуйте себе: «Чи корисне для мене те, що я зараз роблю? Для кого це важливо?»

Хваліть себе навіть за найменші зміни й за будь-який маленький успіх. Цінують сьогодні, бо час — один з найдорожчих ресурсів. Тож якщо життя подарувало вам можливості, не втрачайте їх. Шанси, які у вас є сьогодні, унікальні, тому дійте відповідно до обставин. Здійсніть хоча б одну свою мрію зараз. Це і будуть прості, але дієві кроки для подолання синдрому відкладеного життя.