

## **"Мені соромно бути в безпеці" — почуття знайоме сьогодні багато кому.**

**Синдром провини вцілілого** – виникає у тих, хто пережив або був свідком травматичних подій (війни, катастрофи, насилля, стихійного лиха та ін.) та вижив на відміну від інших.

**Психотерапевтка Юлія Савчук** розповіла, **як впоратися з синдромом провини вцілілого.**

**Зараз синдром вини вцілілого відчувають майже всі українці та всі іноземці, які стежать за подіями в Україні.** Ми всі порівнюємо себе із тими, кому зараз гірше, або з тими, хто вже загинув. Через це відчуваємо біль, горе, злість і сором за те, що нам краще, ніж їм. Це почуття примушує нас об'єднуватись і робити все можливе не лише для свого виживання, а для виживання тих, хто для нас важливий: сім'ї, друзів, родини, держави.

**Симптоми цього синдрому:**

- апатія, втрата фізичних сил;
- відсутність бажання жити;
- нав'язливі думки про те, що ви могли зробити, та не зробили;
- неможливість спати, тривожний сон;
- відмова від їжі, нудота;
- небажання спілкуватись, сором;
- суїциdalні думки, самопошкодження;
- відчуття безпорадності, відчаю, постійне відчуття горя.

**Для того, щоб почуття "провини" мотивувало, а не паралізувало, варто пам'ятати декілька важливих речей:**

- 1. Рятуючи себе і свою сім'ю, ви рятуєте частину України.** Якщо ви здорові, ситі, виспані та спокійні, ви можете принести набагато більше користі, ніж коли ви в поганому стані.
- 2. Якщо ви відчуваєте сором і провину** – визначте, що саме ви можете зробити для того, щоб припинити їх відчувати. Насамперед, це якась реальна допомога іншим. Напишіть список того, як саме ви можете допомогти зараз тим, кому важче. Робіть те, що можете і вмієте.
- 3. Дійте за принципом концентраційних кіл:** спочатку допоможіть вашим найближчим людям, які поруч з вами. Потім потурбуйтесь про ваших близьких, які знаходяться від вас далеко. Якщо з ними все гаразд, допоможіть тим хто поруч – сусідам, знайомим, тим, хто опинився з вами в одному укритті. Якщо і з ними все в порядку – дізнайтесь, чим ви можете допомогти у вашому районі – найближчому волонтерському центрі, підрозділу тероборони та ін. Коли й там всього достатньо – допомагайте інформаційно в соцмережах широкому загалу. Якщо кожен з нас почне турбуватись про тих, хто поряд, то ми всі будемо врятовані.
- 4. Пам'ятайте, що ви точно невинні у тому, що відбувається.** Ви є жертвою ситуації та спільногого ворога. Зараз ви можете дуже злитися на ситуацію, на ворога, на життя загалом. Це нормально. Для того, щоб ця злість не виливалась на близьких, знаходьте їй безпечний вихід – покричіть, помахайте руками, тупотіть ногами, побийте щось м'яке. Дайте гормонам стресу виконати свою роботу. Вам стане легше, і ви зможете далі думати більш раціонально і спокійно. Так само і зі слізами. Стримані емоції створюють нам проблеми зі здоров'ям, а це точно не те, що зараз потрібно.
- 5. Все, що ви можете робити та робите — важливе.** Немає нічого зайвого чи занадто дрібного. Будь-яка справа, навіть якщо це просто підмітання своєї квартири, буде, по-перше,

давати вам почуття контролю хоч над чимось, по-друге, відірве вас від тривоги, по-третє, дасть відчуття покращення в одному маленькому місці, а це вже дуже підтримує.

**Спілкуйтесь з іншими.** Зараз усі ми маємо відчуття сорому і провини, і чим більше ми будемо про нього говорити, тим легше ми це переживемо. **Ми всі живі люди, які мають різні почуття і вразливості.** Всі зараз боїмся і злимося. Нам всім боляче. Розділені почуття є набагато легшими, ніж коли ми переживаємо їх поодинці. Тож діліться ними.