

### Найбільш поширені страхи, пов'язані з війною

- Страх смерті.
- Страх смерті близьких.
- Страх, що не зможу врятувати своїх близьких.
- Страх безпорадності перед ворогом (у випадку, якщо безпосередньо з ним зіштовхнись).
- Страх залишитись без роботи.
- Страх відчувати себе зрадником, якщо виїду за кордон.
- Страх, що не зможу повернутись назад.
- Страх, що не можу допомогти тим, кому потрібна допомога.
- Страх втрати майна (все, що було нажито за життя).
- Страх використання ядерної зброї.
- Страх, що війна назавжди.

### Розширення досвіду допомагає відчувати менше тривоги



як відчувається тривога

Переживання емпіричного досвіду призводить до того, що людина звикає до того, що відбувається, адаптується до тривоги. За кордоном ти не можеш адаптуватися до тривоги, бо в тебе немає емпіричного досвіду, щоб до неї адаптуватися. [...] Перебуваючи в Україні, ти отримуєш певний досвід, за кордоном ти спостерігаєш за досвідом. А спостереження - ще один додатковий чинник безпорадності, бо, перебуваючи на місці, ти можеш собі зарадити: спускаєшся у підвал, готуєш собі їжу, дієш, виживаєш - ти адаптуєшся. За кордоном ти почуваєшся безпорадним, бо нічого не можеш зробити. Ти тільки дивишся і не маєш ані досвіду, ані відчуття, наскільки все це безпечно чи небезпечно. І тому тобі все завжди здаватиметься значно жахливішим, коли ти далеко.

Можна перенести цю розмову і в іншу площину: відчуття тривоги та, відповідно, реагування тих, хто на фронті, і тих, хто в тилу, наприклад, дружин і чоловіків тих, хто пішов на фронт. На фронті у тебе два завдання - вижити та не підвести побратима. Є обстріли - небезпечно, нема обстрілів - безпечно, твій мозок перемикається з одного стану на інший. А от коли ти перебуваєш у стані очікування, наприклад, чекаєш свого чоловіка, тата, доньку, маму, сестру - ти ніколи не знаєш, у безпеці вони зараз чи ні, твій мозок звжди ввімкнений на "небезпеці". [...]

Ось чому зазвичай ті, хто на передовій, мають менше тривоги: бо в них є відповідний емпіричний досвід, і вони перемикаються з одного стану на інший - "безпечно"/ "небезпечно", на відміну від тих, хто чекає на них удома. І ось чому в тих, хто перебуває в стані очікування за кордоном і взагалі не має жодного досвіду війни, тривога розганяється надзвичайно.

Станчишин В. Емоційні гоїдалки війни.