

Довідка:

"Ось дочекаюсь перемоги, і тоді...", або очікування людей під час війни

- "Зараз не на часі"
- "Закінчиться війна — потім повернусь до цього"
- "Ще трохи — і почнеться щасливе життя"
- "Хіба можна отримувати задоволення, коли в країні війна? Ось закінчатся бойові дії, і буду розважатись"
- "Навіщо шукати роботу за кордоном, якщо скоро все одно повертатись додому?"
- "Я тут все одно ненадовго, немає сенсу знайомитись з місцевими людьми. Усі мої друзі - у мене вдома"
- "Весною буде закінчення війни"

Єдине правило виживання у світі: **або ти змінюєш обставини, або змінюєш ставлення до ситуації**. Чим гостріша біда, тим більше хочеться, щоб вона скоро минула, але так не буває. Цю біду потрібно прийняти не як виняток, а як реальність.

Це неприємно усвідомлювати, бо людина постійно хоче відновити свій психологічний статус-кво, щоб було так, як раніше. Але реальність така, якою вона є, і не корелюється з нашими думками і мріями про неї.

Вибір простий: або люди приймають реальність такою, як вона є, і адаптуються до неї, або будуть чекати, поки реальність зміниться, і житимуть у постійному роздратуванні та тривозі, які наростатимуть.



синдром відкладеного життя під час війни

Синдром відкладеного життя — це звичка жити "потім". Людина думає, що колись у її житті настане ідеальний момент, щоб почати жити так, як вона цього хоче. Варто лише потерпіти та дочекатися його. Переживаючи цей психологічний феномен, людина відчуває, ніби її життя «завмирає» або «ставиться на паузу». У таких випадках вона зазвичай чекає певного моменту: закінчення війни, повернення додому або інших «переломних» ситуацій, після яких настане «справжнє життя».

Сьогодні багато хто з українців відчуває ніби життя зупинилося 24 лютого 2022 року. Вони перестали усвідомлювати себе в реальності, частіше думають про те, як складеться життя в майбутньому і насолоджуються цими уявленнями.

Ознаки синдрому відкладеного життя:

- ви живете думками про безхмарне майбутнє;
- постійно очікуєте слушний момент;
- відкладаєте чи навіть забороняєте собі насолоджуватись приємними моментами, квітами, заходом сонця, книжками, манікюром, кавою тощо;
- відчуваєте себе спостерігачем власного життя.

Люди, які планують жити лише після війни, постійно переживають через минуле чи майбутнє і не можуть жити тут і зараз. Синдром відкладеного життя – це стан людини в очікування сприятливого часу для щасливого життя. Тривалий вплив може призвести до формування хибних уявлень про себе, свої пріоритети, до апатії та депресивних станів.