

Довідка:

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 зіштовхнеться).
- 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 "небезпечі".** [...]

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 гойдалки війни.