

Як залишатися в ресурсі під час війни?

Війна повністю змінила життя кожного українця, розділивши його на «до» та «після». Речі, які раніше здавалися важливими, втратили значущість, плани зруйнувалися. Кожен українець втратив відчуття безпеки, контролю над ситуацією, впевненості в завтрашньому дні, що позначилось на емоційному стані. Шок, паніка, стрес і тривожність під час війни стали новою реальністю.

Війна руйнує не лише будинки, мости та дороги. Вона руйнує надію, впевненість, спокій та відчуття безпеки. Шлях до щастя тепер доводиться прокладати заново, часто мирячись при цьому з почуттям провини за бажання це щастя мати тоді, коли продовжується війна. Але потрібно почати відновлювальний процес своїх ресурсів якнайшвидше.

І, окрім іншого, на цьому шляху повернення до своєї діяльності допоможе й можливість займатись тим, у чому ви були ефективними до війни. Відновлюючи робочу ресурсність, дбаємо і про себе, і про країну – адже зараз вкрай важливо швидко відновлювати економіку.

Отже, на чому варто зосередитися?

Крок перший – зробити вибір. Приймавши нову реальність, ми можемо жити далі. Адже позиція жертви не дає ресурсного стану, вона направлена на пошук винних та перекладання на них відповідальності за свої нещастя.



Приймавши реальність та відновивши відповідальність за своє життя, ми запитуємо себе, в чому можемо бути ефективним сьогодні? І в цей момент, момент прийняття вибору, починається нова сторінка нашого життя.

Крок другий – повернутися до роботи. У перші дні війни всі ми з головою пірнули в інформаційний простір, ставши одним цілим та майже одночасно читаючи новини про хід війни. Допоможуть планувати день списки виконаних завдань, створення графіку робочих годин, обмеження інформаційного шуму. Суспільство, яке пережило кілька локдаунів, може легше адаптуватись до віддаленої роботи та нової реальності.



Крок третій – використовувати можливості й створювати можливості. Сьогодні важливо не лише приймати, але й надавати допомогу. Допмагаючи хоча б одній людині, насправді ви допомагаєте й собі, посилюючи впевненість в актуальності своїх знань та вмінь. Війна дає вимушений, але унікальний шанс ще раз переоцінити свою сферу діяльності та почати займатись чимось новим, що, можливо, є більш важливим для суспільства зараз, а також буде важливим в майбутньому.



Крок четвертий – проактивність та підвищення компетенцій. Війна справді показала, наскільки швидко працівники можуть адаптуватись та повернутись до робочих процесів, не втрачаючи ефективність. Вміти зібратись, мати витримку та зберігати спокій і підтримку, продовжувати генерувати ідеї, приймати швидкі й тверезі рішення, бути гнучким і проактивним – саме ці якості роботодавці цінували та будуть цінувати.

Війна в Україні сталася – це факт, і ми не можемо на нього вплинути. А от знизити стрес, зберегти власну психіку, щоб після нашої перемоги (а вона обов'язково буде) мати ресурс жити, заново вчитися бути щасливими, відновлювати державу – це у наших силах.



Питання про те, як упоратися зі стресом, актуальні завжди. Але за умов війни вони виявляються особливо гострими, адже якими сильними ми б не були, настає момент занепаду сил. Додайте до цього горе від втрати людей, житла, роботи, улюблених місць і величезне інформаційне навантаження.

Ми не можемо впливати на багато факторів і те, що відбувається навколо, але можемо максимально зберегти своє психологічне та фізичне здоров'я, підтримати близьких, а отже, залишатися розсудливими та ухвалювати правильні рішення в найбільш гострих ситуаціях.

Як досягти спокою? Застосувати принцип альпіністів. Коли альпініст висить на скалі, він завжди притримується правила трьох опор. Дві руки та нога. Дві ноги та рука. Рука, нога та стегно. Рука, нога та п'ята точка. Неважливо. Їх (точок) має бути три. Саме так досягається рівновага. Саме три точки опори є шансом

втриматися та не зірватися у прірву. Зараз наша головна ціль – зберегти ясний розум та здатність мислити раціонально.

- Перша точка опори: навчіться жити з обмеженнями.
- Друга точка опори: спокій.
- Третя точка опори: особистий внутрішній план усередині чужого плану.

Якщо ви, як і раніше, відчуваєте, що тіло переповнене гормонами страху і тривоги, то їх треба утилізувати. Краще за все з цим справиться фізичне навантаження. Присідайте, стрибайте через скакалку, віджимайтеся. Постійте в планці. Якщо не вмієте стояти в планці, то зробіть це кілька разів по пів хвилини. Обов'язково залучайте до вправ дітей. Але пам'ятайте: зараз не час тривалих тренувань! Вони теж забирають сили. І не забувайте обіймати один одного, жартувати, дивитися добрі фільми.

