

«Як уникнути повторної травматизації»

Ретравматизація виникає в моменти, коли обставини, за яких людина отримала психологічну травму, повторюються. Спровокувати ретравматизацію здатні навіть спогади, до яких ми повертаємось усвідомлено або мимоволі.

24 лютого для українців тепер ніколи не буде просто датою, і наш ворог добре про це знає. Тому виправдано ми очікуємо певних активних дії з боку окупантів у цей день, що будуть спрямовані на те, аби посіяти в суспільстві страх і паніку. Наше завдання – бути готовими до провокацій і максимально зібраними, щоб подбати про свою безпеку та близьких.

Уникайте тригерів

До річниці повномасштабного вторгнення в мережі буде багато відео та фото минулорічних подій – як все починалося. Якщо є відчуття, що для вас це занадто, обмежте використання соціальних мереж та споживання подібного контенту.

Ритуал «підготовки»

Так само, як упорядкування речей на робочому столі допомагає зібратися з думками перед важливим завданням, певні ритуали перед цією датою здатні вселити спокій. Зберіть або ще раз перегляньте речі, що можуть знадобитися під час повітряної тривоги. Подумайте, як будете діяти в разі оголошення сигналу про небезпеку. Минулого року нас застали зненацька – цього разу ми знаємо, що робити.

Інформаційна гігієна

Вірогідно, що 24 лютого ворог спробує запустити широку дезінформаційну кампанію, яка може супроводжуватися великою кількістю різної суперечливої інформації. Будьте готові побачити заголовки на зразок: «Увага! Почалося», «Прорвали кордон» і так далі. Не варто розпорошувати увагу. Оберіть кілька джерел інформації, бажано офіційних і яким ви довіряєте, щоб слідкувати за ситуацією.

Дотримуйтеся розпорядку

24 лютого – дата початку повномасштабного вторгнення РФ. Але з іншого боку – це просто ще один день війни, яка триває в нинішньому форматі вже рік, а загалом 9 років. Ворог прагне, щоб ми боялися цієї дати та очікували, що в цей день неодмінно станеться щось жахливе. Натомість спробуйте скласти план дрібних справ на 24 лютого – з урахуванням необхідності в будь-який момент перейти в безпечне місце. Очікування чогось поганого саме по собі може спровокувати ретравматизацію.