**ПСИХОЛОГІЯ ВОЄННОГО ЧАСУ**

**або як зрозуміти та попередити можливий задум ворога з точки зору психології груп**

***Життя під час війни***

Війна у нас забрала звичний ритм життя. І якщо ви зараз не можете повернути режим та традиції мирного часу, варто завести нову рутину і традиції.

Беріть приклад з нашої держави, ми продовжуємо нагороджувати Шевченківською премією культурних діячів навіть у часи війни, щоранку ЗСУ нас інформує про втрати ворога та наші перемоги, а щовечора ми всі слухаємо звернення Президента та “заспокійливе” від Арестовича.

Заведіть традиції у роботі (як у фільмі “Good Morning, Vietnam”), у спілкуванні з друзями та близькими, ранкову рутину, і так, перевіряти новини – це теж традиція.

Виділіть 3-4 перерви для перегляду новин, аніж дивитись їх цілий день. ЗСУ добре справляються без нашого перегляду новин, а без нашої роботи – їм буде важче.

Якщо ви в бомбосховищах та підвалах, в облозі – ваша робота – вижити. І є рутина, яка вам допоможе в цьому:

* повільне та глибоке дихання;
* пийте воду маленькими ковтками, затримуючи її в роті, якщо немає води спробуйте смоктати великий палець, активізовуючи рефлекс ковтання;
* час від часу вставайте на ноги та переносьте вагу з однієї стопи на іншу.

***Очікування перемоги***

Коли виникають розчарування та відчай? Коли є очікування, що війна зупиниться скоро. Супротивник дійсно чекає, що ми скотимось у відчай від довгого очікування перемоги до капітуляції та тягне гуму. Це інформаційно-психологічна тактика.

Як не втратити ресурс та розрахувати сили при довгій дистанції? Перше, це зрозуміти, що сили нам потрібні, знайти своє джерело, де черпати ресурс постійно.

Що об'єднує нас та надає нам ресурс?

* **Активність.** Спробуйте знайти для себе діяльність, яка сприятиме вашій активній позиції та користі стосовно ситуації. Спробуйте відчути себе корисною/-им відповідно до умов, в яких ви зараз опинилися.
* **Планування.** Обов’язково майте план на найближчі два/три дні. Це допоможе вашій свідомості мати віру в майбутнє та проявляти активність в стані «тут і зараз».
* **Віра.** Підкріплюйте віру. Відповідно до перевірених джерел вивчайте спроможності та успіхи нашої армії та країни, яка бореться за перемогу.
* **Підтримка.**  Не лише надавайте допомогу, а дозволяйте іншим підтримувати вас та допомагати вам.
* **Візуалізація майбутнього.** Малюйте у своїй уяві нариси мирного майбутнього, які б вам допомогли та надали ресурс і надію.

***Почуття провини***

Війна проходить не лише на лінії фронту. Це не гучні слова – це завдання ворожих сил в інформаційно-психологічних операціях.

Війна всередині кожного: на лінії фронту – війна фізична, поза ним – психологічна. Це недругорядне питання, настрої людей настільки ж важливі, як і техніка.

Під час ейфорії ми відчули єднання, ніби ми стали одним єдиним організмом, одним тілом, кожен став іншому близьким родичем, так відбувається, коли емоції синхронізуються. Тоді сили мобілізується. Однак синхронізуватись можуть і негативні емоції.

Психологічна війна – це атака на ідентичність кожного, на базові питання:

* хто я?
* яка моя функція?
* яке моє місце, у всьому, що коїться?
* що я маю робити?

У військових з цими питаннями проблем нема, там все чітко, а у цивільних питання ідентичності під ударом.

Саме ця неможливість знайти своє місце, почуття постійної провини, що не роблю достатньо, яку відчувають багато українців – це психологічна атака на ідентичність.

Провину відчувають усі, хто не відчуває безпосередній страх.

На фронті страшно, і там немає місця провині. В тилу деморалізує провина. Якщо психіку бійця захоплює страх – він заклякає на місці. Якщо в тилу психіку людей захоплює провина – людина перестає нормально працювати.

**Важливо не дозволяти провині заморожувати себе в бездіяльності**. Так, не всі зараз в лавах ЗСУ, але ми та ЗСУ – це одне єдине тіло. Не дозволяйте собі та іншим переконувати, що ваші дії тут неважливі. Зараз немає неважливої роботи, немає неважливих людей. Кожен може докласти по крихті, і ми переможемо.

* Допомагати один одному онлайн, поширювати інформацію – дуже важливо.
* Тримати зв'язок, м'яко переконувати, жартувати, підбадьорювати – дуже важливо.
* Берегти себе і турбуватися про своє виживання – неймовірно важливо.
* Варити каву, дякувати, малювати меми – усе важливо.

**Найкращий засіб від атаки на ідентичність:**

* Чітко знати свої сильні сторони та визначити свій сектор оборони;
* Не намагатися тягнути все. Визначитись і робити щось одне. Робити це добре.

Кожен зараз є важливою клітинкою в єдиному тілі. Кожен має свою функцію. Кожен має її знати та виконувати. Навіть якщо сили фізичні та психічні почнуть зникати, прокинуться перші негативні емоції відчаю та страху. Це нормально, треба дозволити їм бути, але не вірити на 100% і тримати свій сектор оборони!