**Як зберегти почуття і сім’ю в розлуці**

Кохання підтримує у складних ситуаціях, наповнює сенсом боротьбу з ворогом і протидію труднощам адаптації на новому місці, надає сил для турботи про близьких.

Кохання у час війни дає відчуття стабільності та хоча б мінімального контролю над ситуацією. Але кохання й саме потребує підтримки, особливо у період вимушеної розлуки з коханою людиною.

**Труднощі виникають, бо:**

* здається, що почуття зараз не на першому місці: здається, що зараз важливіше воювати, волонтерити, «бути корисним» іншим;
* що почуття почекають: у кожного з партнерів першочергові завдання стояти на посту, працювати, реагувати на сигнали тривоги, налагоджувати побут на новому місці, влаштовувати дитину в садочок, оформляти документи в іншій країні тощо;
* кохання притуплюється: виникає відчуття самотності – не вистачає слів любові, обіймів, підтримки.

Протидіяти цим відчуттям може бути усвідомлення того, наскільки ви важливі один для одного. Декілька способів, які можуть допомогти збереженню почуттів:

❤ Використовуйте у спілкуванні свої зрозумілі тільки вашій парі, «спеціальні» кодові слова, ласкаві прізвиська, які здатні підтримати й нагадати найтепліші моменти спільного життя.

❤ Створіть ритуал дзвінків або переписки у месенджерах. Розповідайте один одному про все, що відбулось протягом дня, подробиці щоденних справ, успіхи й досягнення дитини. Добре, якщо є можливість зробити такі дзвінки регулярними. Бажано щодня в один і той самий час.

❤ Говоріть і пишіть про свої почуття. Навіть якщо немає можливості розмов або детальної переписки, надсилайте символічні смайлики або романтичні стікери, які можуть миттєво нагадати партнеру про ваше кохання.

❤ Слухайте партнера. Пам’ятайте, що вам обом зараз нелегко, ви обоє можете бути стривоженими або роздратованими. Спробуйте спокійно реагувати, якщо почуєте емоційні сплески.

❤ Показуйте, що помічаєте зусилля партнера.

❤ Зробіть віртуальне побачення з чашкою кави або найпростішу, але спільну вечерю по різні боки екрану.

❤ Підтримати почуття допомагають дрібнички (невеличкі прикраси, брелоки), подаровані коханими. Спогади про моменти, коли і як були зроблені ці подарунки, нагадують і про почуття, які вас об’єднують. А в ситуації тривоги ці дрібнички можуть допомогти «заземлитися», заспокоїтися.

❤ Якщо дружина з дітьми знаходиться у безпечному місці, гарним нагадуванням про мирне життя для чоловіка/батька можуть стати фото дітей у їхніх щоденних справах.

❤ Діліться мріями про спільні справи після перемоги.

❤ Сприймайте вимушену розлуку як привід посумувати один за одним. Головне – це довіра між партнерами, віра в почуття.

**Чому під час війни люди розривають стосунки?**

Міцні подружні стосунки зазвичай ґрунтуються на багатьох важливих речах, серед яких – кохання, взаєморозуміння, підтримка та довіра один до одного.

Під час війни, коли більшість населення країни вже тривалий час занурене у ненормальні події, які дуже виснажують, інколи важко будувати нормальну комунікацію з іншими людьми, проявляти терпимість і розуміння. Це позначається на людських стосунках, в тому числі й подружніх, а інколи навіть призводить до їхнього руйнування.

**Що ж може бути причиною?**

**Не вистачає ресурсу на почуття**. Любов – це дієслово! А в стресових умовах стає важко проявляти це почуття, робити маленькі та великі добрі вчинки для своєї другої половини. Через «оголені нерви», коли всередині все «бринить, немов струна», а ситуація невизначеності або безпосередньої небезпеки все триває і триває. Бо життя змінилося, і тепер багато сил та часу йде на організацію елементарних побутових речей, а на стосунки ресурсу просто не вистачає. Бо є важливіші речі, а решта почекає до перемоги.

**Розставляються ціннісні пріоритети.** Під час війни стає зрозумілим, що є головним, а що другорядним у житті. Починають цінуватися речі, про які ми навіть не замислювалися в мирний час. І може статися так, що це різні речі для подружніх партнерів і точок дотику немає. Переживання війни робить усіх максимально чесними, такими, як ми є насправді й, інколи, це не та правда, яку ми готові знати про свого партнера. Тому, можливим є розлучення і побудова стосунків з тим, хто має схожі переконання та цінності.

**Різне переживання стресу.** Зруйнувати стосунки може й різна реакція на стрес. У когось ледь підвищився рівень тривоги, а в іншої людини вже паніка. Хтось думає, як швидше опинитися в безпечному місці, а хтось готується до захисту. Різна реакція інколи заважає подружжю об’єднатися, згуртуватися, підтримати один одного, щоб разом пережити ці складні часи. Кожен залишається наодинці сам із собою і це закономірно веде до поступового розриву стосунків.