**Що зараз відбувається з нашою психікою**? **Життя під час довгострокової війни**

Як працює наша психіка?

Людина в один момент часу може зосередитись на чомусь одному: щось є у фокусі, а щось – на тлі. Уявіть собі картину, де один об’єкт чіткий, він є фігурою, а все інше – розмите, це є тлом. Ці фігури постійно змінюють одна одну.

Так зараз відбувається з буденним життям і війною. На якийсь час після 24 лютого повномасштабна війна стала єдиною фігурою, а наше життя – стосунки з друзями, коханими, питання освіти, роботи – перейшло у фон.

За більш ніж 100 дні війни відбулася стадія орієнтації в ситуації. Війна може переходити на позицію фону, а наперед виходить щось інше. Яскравий приклад – кохання під час війни. Тоді фігурою стають стосунки, але вони все одно відбуваються на тлі війни.

У людей у червоних зонах війна частіше є фігурою. Людина у Харкові живе тим, що фокусується на звуках, пострілах. В ці моменти навіть звичайне побутове життя для неї є фоном. Для мешканця Києва чи Львова війна часто перестрибує з фігури на фон.

Наприклад, коли я йду в кіно – цікавий сюжет фільму стає фігурою. Починається повітряна тривога, мені потрібно покинути зал і перейти у сховище – війна знову переходить з фону на передній план.

Війна – це потужна подія, яка постійно присутня у нашому житті, робимо ми буденні справи чи ні. Просто вона весь час чергується - то на передньому плані, то на задньому.

Конфлікти на суперечки зараз стаються між людьми, у яких війна займає різну позицію в конкретному моменті.

Позбутися фону війни наразі для українців неможливо. Вона все одно залишається у нашому житті. Просто не весь час перебуває на передньому плані. Навіть для українців закордоном війна все одно буде фоном, однак більш далеким.

Проблеми починаються, коли конструкція “застигає”. Якщо людина фокусується лише на війні, то дуже сильно виснажується. Коли війна залишається тільки фоном, то зростає тривога.

Ми не можемо вдавати, що війна не існує. Так само ми не можемо вдавати, що не існує життя та наших потреб. У довгостроковому варіанті – це завжди одночасно життя на фоні війни й війна на фоні життя.

Наше завдання зараз – навчитися перемикатися і прийняти той факт, що, по-перше, не перемикатися неможливо, по-друге, це нормально.

Навіть військові на фронті перемикаються: жартують, займаються творчістю або навіть захищають дипломні роботи. Бо перемикатися – це нормально і необхідно для нашої психіки.

Зараз українці тільки-тільки виходять з шокового стану, триває фаза виснаження і навіть депресивних станів. Нормально бачити ще якісь фігури, окрім війни, інакше людина швидко вигорить і втомиться.

Потрібно прийняти те, що українці будуть найближчим часом перемикатися з війни на життя і навпаки. Так буде, допоки триває війна, і ще якийсь час після нашої перемоги.

*Психотерапевт Ілля Полудьоний*