**Техніки на повернення відчуття контролю**

Багато хто під час війни зіштовхується із труднощами, намагаючись виконувати повсякденні справи. Виникає відчуття втрати опори та можливості взагалі на щось впливати. І це цілком нормальна реакція на події, що відбуваються, адже війна завжди в собі несе хаос та руйнування.

Наступні техніки допоможуть вам спиратися на прості речі, які ви зможете запланувати, адже саме планування простих, короткострокових завдань допомагає нам повернути в життя відчуття контролю.

Отже, вам потрібно:

* Взяти блокнот та ручку або виконати вправу в електронному календарі (проте краще – письмово).
* Занотувати список завдань, які ви можете виконати сьогодні. Це мають бути прості, короткі, зрозумілі вам завдання, які можна виконати протягом дня.
* Всі завдання сплануйте за часом.
* Після виконання завдання обов'язково викресліть його як виконане. Поруч запишіть час, коли ви в реальності виконали завдання, оскільки ваші плани можуть змінюватись.
* Межі планувань під час війни, як правило, скорочуються. І це нормально. Тому ваші плани матимуть обсяг часу «сьогодні, кілька днів, можливо – кілька тижнів».

**Техніка «Контроль тіла»**

Ви, мабуть, помічали, що залежно від настрою, обставин, подій, ситуацій, в які ми потрапляємо, – змінюється не тільки емоційний стан, а й тілесні прояви.

Людина, яку переповнюють гнітючі думки й тяжкі переживання, має відповідний вираз обличчя й поставу. Іноді навіть може здаватися, що на плечах така людина носить важкий тягар.

І це не дивно, адже тілесні реакції тісно пов'язані з тим, що «в нас на душі». Але це двосторонній процес. Для того, щоб покращити свій емоційний стан, іноді достатньо попрацювати над своїм зовнішнім виглядом, поставою, мімікою.

Досить просто, щоб бути правдою? Спробуйте! Експериментуйте з різними образами, зачісками, макіяжем. Перевтілюйтеся й спостерігайте, як ваші експерименти із зовнішнім виглядом впливають на ваш внутрішній стан.

**Техніка «Порядок в усьому»**

Антуан де Сент-Екзюпері писав: «Прокинувся вранці – прибери свою планету. Інакше вона заросте баобабами».

Досить проста, але також дієва техніка наведення порядку в думках через наведення порядку в середовищі, що вас оточує. Додатковий плюс цієї техніки ще й у фізичній активності, що, безперечно, допомагає позбутися руйнівних емоцій.

*Юлія Ворман, практичний психолог*