**Чим корисне читання під час війни?**

Зараз не всі можуть і хочуть повернутися до звичної рутини, зокрема до читання. Але є й ті, для кого книжки стають розрадою та допомогою у складні часи.

Звісно, ви не повинні змушувати себе читати. Але якщо вас зупиняє лиш те, що це зараз не на часі – наступні аргументи можуть переконати вас у зворотному.

1. Читання відволікає. Воно допомагає абстрагуватися від жахливої реальності й постійного читання новин та бодай на деякий час забути про війну.

Можна взяти за звичку читати під час повітряної тривоги. Це допоможе згаяти час та відволіктись від місця й ситуації, в яких знаходитеся. Коли довго читаєш, настає момент, коли існує лише книга і ти. Такі моменти дуже корисні, аби перемкнутись.

2. Читання стимулює пізнання. Деякі книжки — з історії, філософії, культури та політики – допомагають краще відрефлексувати те, що відбувається в Україні зараз.

Книжки допомагають поглибити знання про становлення нашої нації, зрозуміти, які були передумови й причини кривавої війни, а часом навіть і заспокоїтися.

Читання робить нас обізнаними, допомагає аналізувати, що в майбутньому допоможе відстояти свою точку зору в будь-якій історичній суперечці.

3. Читання зберігає психічне здоров’я. Час за книжкою допомагає знизити тривожність, сфокусуватися на моменті тут і зараз та навіть краще спати. Читання знижує стрес. Читаючи, немов ставиш на паузу всі турботи, починаєш більш методично дихати й ніби повертаєшся до звичного життя.Читання поновлює емоційний ресурс, допомагає мозку впоратися з невідомістю.

4. Читання додає сил і витримки. Особливо це стосується книжок, які описують події, схожі на ті, що переживають зараз українці. Досвід тих, хто жив під час Другої світової, дає розуміння, що все закінчиться і ми зможемо все переосмислити й передати цей досвід далі. Читаючи книжки, де є війна, приходить усвідомлення, що люди вже проходили через подібне, відчуваєш подвійну емпатію до персонажа й асоціюєш себе з ним.

5. Читання нагадує, що життя триває. Психологи радять за можливості повертатися до звичних ритуалів. І читання - одна з таких активностей, яка доступна зараз всім. Це те заняття, що допомагає відчувати себе як у мирний час – коли можна було просто сісти й спокійно почитати книгу. Це ритуал, який допомагає знаходити часточку нормальності у своєму житті й нагадує, що життя продовжується навіть у війні.

6. Читання прокачує. Книжки – чи не найпростіший спосіб навчатися нового навіть у бомбосховищі. А після війни отримані знання обов’язково знадобляться.

Читаючи ви здобуваєте нові знання і можете бути корисним для оточення.

Фахова література завжди дає мотивацію для розвитку та поштовх рухатися в майбутнє. Читайте на здоров'я, а ми щонеділі будемо вам готувати книжкові підбірки з психології та книжок, які допоможуть пережити важкі часи.