**Відчуття внутрішньої безпорадності**

Наразі всі ми переживаємо різноманітний вир емоцій і постійно відчуваємо коливання то вгору, то вниз. На фоні сьогоднішніх подій більшість втратила відчуття контролю, їх постійно мучать думки «А як жити далі?», відчувають внутрішню безпорадність…

*Що ж це таке – безпорадність?*

Це такий стан, у якому людина не робить ніяких кроків для поліпшення свого становища. Характерним для цього є пасивність, відмова від дій, небажання щось змінювати на краще.

*Чому так відбувається?*

Передумовами формування такого стану є втрата контролю над своїм життям, втрата певної свободи, затяжний стрес, зневіра в собі та своїх діях, пригніченість. Так, зараз будь-який стан є нормою до тих пір, поки він не заважає людині нормально функціонувати.

У стані безпорадності особа своєю пасивністю та думками «Я не бачу сенсу щось робити, бо не контролюю своє життя і не можу бути впевненою у завтрашньому дні» може нашкодити сама собі.

Війна похитнула та зруйнувала наш звичний світогляд, але ми повинні навчитися справлятися з тим, що не можемо контролювати. Я завжди кажу клієнтам: «Якщо ви ніяк не можете вплинути на ситуацію, то змініть своє ставлення до неї».

*Як справитися зі станом безпорадності?*

* Прийняти ситуацію такою, як вона є, і почати вибудовувати новий алгоритм дій, опираючись на сучасні реалії. Ви не можете це вже змінити або якось контролювати, але ви можете вплинути на своє ставлення до цього.
* Намагайтеся продовжувати робити звичні для себе дії (те, що частіше робили до війни), відновіть свою рутину. За потреби розробіть свій графік на день та дотримуйтесь його.
* Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати: кількість витрачених зусиль; ставлення до інших; свої слова та емоції; свої вчинки та рішення; те, як ви піклуєтеся про себе.
* Пам’ятайте, головне – це активність ваших дій! Кожен крок, кожна ваша дія є важливою. Якщо все-таки відчуваєте, що без сторонньої допомоги вам не обійтися, то не соромтеся – зверніться до спеціаліста.

***Авторка: психологиня Галина Волошина***