**Що таке синдром відкладеного життя?**

Люди, які планують жити лише після війни, мають синдром відкладеного життя. Це психологічний феномен, за яким людина постійно переживає за минуле чи майбутнє. Вона не може жити у проміжку тут і зараз. Людина, яка чекає на закінчення війни, переживає за майбутнє, що не має конкретного терміну настання.

Часто підґрунтя такої поведінки – дитинство. Людину хвалили лише за досягнення: «Ти можеш відпочити тільки після виконаної роботи». Подібна ситуація: "Ти можеш повернутися до звичного життя лише після закінчення війни". Такі люди часто страждають на депресію, тому що не вміють отримувати задоволення просто так.

Якщо ви розумієте, що схильні до подібного синдрому, запитайте себе: "Чи хочу я віддати ворогу своє життя? Адже якщо я не живу, то він мене вже переміг. Тобто я самотужки вписав себе у бойові втрати".

Часто після цього люди ніби прокидаються і розуміють, що не хочуть здаватися ворогу та віддавати йому своє життя. Проте якщо людина мала психологічну травму до війни, то нова реальність лише поглибить цю рану. Тому слід вчасно визнати це і звернутися по психологічну допомогу.

 “Хочу продовжити жити, але близькі мене не розуміють та засуджують”

Доступний спосіб дати раду агресії – засудити людину поруч.

Людина, яка схильна до відчуття провини, погоджуватиметься зі звинуваченнями. Це призведе до погіршення її психологічного стану.

Ви маєте бути готовими, що близькі можуть негативно реагувати на ваші трансформації. Адже вони не замовляли змін у своєму житті, їм і так було добре. Це їхня картинка світу, яка немає нічого спільного з вашою.

**Алгоритм дій у подібній ситуації:**

 1. Якщо є змога, зменште спілкування з цією людиною.

 2. Якщо немає, то уявіть, що ви в коконі. Всі слова, які летять у ваш бік, відскакують від його поверхні.

 3. Хваліть себе за те, що ви зробили сьогодні.

 4. Поговоріть з тим, хто вас підтримає у цій ситуації.

 5. Не доводьте свій погляд цій людині, але вказуйте на свої кордони. Скажіть: "Мені не подобається, коли ти зі мною так розмовляєш. Не роби такого більше, будь ласка" або "Я зараз не готовий/-а підтримувати цю розмову".

Цій людині просто потрібно зробити когось винним. Так вона знімає провину з себе. Це також можуть бути токсичні стосунки, які були задовго до війни.

“Я у безпеці, але в мене розгубленість та апатія. Не знаю, як повернутися до життя”. Зазвичай у таких людей була ціль виїхати з території, де ведуться активні бойові дії. Далі лінія часу непродумана. Переїхали у безпечне місце, а що далі? Розгубленість, тому що немає наступної цілі.

Ваше головне завдання – відбудувати лінію часу. Зазвичай це роблять за підтримки психолога. Наприклад, він просить згадати, як людина чистила зуби тиждень, місяць та рік тому. Потім – як це робила сьогодні та робитиме завтра. Так збирається хронологія дій. Наступний етап – планування. Спочатку спробуйте поставити ціль на найближчі пів години. Потім ще на годину. Проте не очікуйте від себе чіткого розуміння, що та коли робити. Адже переїзд – це стрес, а раптовий переїзд – подвійний стрес. Тому спочатку поповніть сили та плануйте на найближче майбутнє, а потім відновлюйте побут, соціальну, особистісну та професійну сфери в нових умовах.

“Після переїзду не хочу виходити з дому. Зараз все не на часі. Житиму далі, коли закінчиться війна”. Пройщло майже два місяці. За цей час люди поділилися на три категорії:

* З ресурсною психікою без комплексних травм. Вони мають сили продовжити життя навіть попри війну.
* Ті, хто затримався в проміжній фазі. Вони ніби хочуть продовжувати життя, але щось постійно їх зупиняє та повертає на декілька кроків назад. Їм також притаманне сильне почуття вини.
* Люди, які залишилися в тому стані, що й у перший день війни. Зазвичай саме вони агресивно реагують на бажання інших жити далі. Вони не сплять, не їдять, постійно читають новини та забороняють собі будь-які задоволення.

Проблема останніх може бути не лише у внутрішньому бажанні, а й у порушенні роботи нейромедіаторів мозку. Тому слід вчасно звернутися до сімейного лікаря чи терапевта.

За допомогою опитувальника лікар може діагностувати проблему та скерувати до невролога чи психіатра. Спеціалісти призначать спеціальні медикаменти. Без них ризик ПТСР, депресії та тривожних розладів збільшується.

Медична психологиня та травмотерапевтка Оксана Степанюк