

25.02.2022

Когда в мире неспокойно

Утро 24 февраля 2022 года омрачилось печальными новостями. В Украине началась война. Это шок, и наши мысли с теми, кто сейчас там. Некоторых из нас война коснулась лично, например, если в зоне военных действий живут родные.

Кроме того, война в Украине невольно меняет мышление финнов об угрозе войны. Многие волнуются, боятся, что война коснется и их. Может ли война прийти в Финляндию?

Война — это всегда тяжело и страшно, а с учетом ситуации в мире то, что сейчас происходит в Украине, только усугубляет это чувство. Вот уже два года мы живем в исключительной ситуации в мире, которая поколебала наше базовое чувство безопасности.

Коронавирус уже стал тяжелым испытанием для большинства людей. Изменившаяся повседневная жизнь и усилившийся страх за здоровье уже давно забирают у нас силы. И когда вроде бы все только начало налаживаться, входить в привычно русло, началась война. Людям и так непросто, но сейчас чувства могут особенно обостриться. Люди задаются вопросом «А что дальше? Что еще может произойти?»

Мы в Мехиляйнен хотим быть рядом. Мы составили список из шести пунктов, который включает советы и то, что нужно учитывать, а также информацию о функционировании ума в сложной ситуации в мире.

1. УМ МОЖЕТ ОТРЕАГИРОВАТЬ

Когда социальная ситуация неспокойная, ум может отреагировать. Как правило, ситуации, связанные с войной и ее угрозой, поднимают на поверхность, например, чувство страха, неуверенности и тревоги. Также нередки гнев и раздражение. Это нормальная реакция организма, которая говорит о том, что затрагиваются важные, острые темы.

Однако люди разные и реагируют по-разному. Постарайтесь понять близких и коллег, даже если их реакции и мысли сильно отличаются от ваших. Например, в такие времена юмор может вызывать бурные эмоции. Для одних характерно подходить к сложным вещам через юмор, тогда как для других такой же юмор оскорбителен и неприемлем. Старайтесь слушать и понимать себя и других. Ситуация затрагивает всех нас, но не всех одинаково.

2. ОГРАНИЧИВАТЬ ПОТОК ИНФОРМАЦИИ — ЭТО НОРМАЛЬНО

Одной из основных проблем в условиях социального кризиса является ослабление чувства контроля. Чувство контроля над собственной жизнью — важная часть благополучия, и сейчас у многих оно не столько сильно. Это связано как с коронавирусом, так и с войной в Украине. Ситуация в мире может казаться хаотичной и неконтролируемой, и от этого только страшнее. Интернет и новости в реальном времени делают мировые события частью нашей повседневной жизни.

В тяжелой ситуации старайтесь напоминать себе о том, на что вы можете повлиять. Особенно во времена сильной тревоги, хорошо сознательно общаться только с теми, с кем вам хорошо. Если от новостей тревожно, может быть разумно смотреть их лишь раз в день. С точки зрения ума, важно напомнить себе, что сейчас вы в безопасности, сейчас в Финляндии мирно. Это разграничение — не равнодушие к ситуации в Украине, а разумная скорая помощь для ума, если начинают усиливаться чувства тревоги и страха, угрожающие благополучию.

25.02.2022

3. УДЕЛИТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ СЕБЕ

Сложная глобальная ситуация истощает наши ресурсы и нашу стойкость. В такие времена особенно важно заботиться о собственном благополучии. Разум и тело неделимы. Таким образом, заботясь о благополучии тела, вы также заботитесь о выносливости разума. Адекватный отдых, полноценное питание примерно пять раз в день, физические упражнения и активный отдых поддерживают наше самочувствие помогают оставаться здоровыми. Забота о своем благополучии дает нам ресурсы, чтобы справиться с трудной жизненной ситуацией и эмоциями.

Прогулка в одиночестве или в хорошей компании — отличное средство первой помощи, например, при тревоге. Холодный или горячий душ, нежное прикосновение, танцы, пение и раскачивание в кресле-качалке, например, также хороши, чтобы успокоить тело и разум.

4. ЧЕЛОВЕКУ НУЖЕН ЧЕЛОВЕК

Присутствие и компания других людей успокаивают. Когда люди общаются, им легче переживать сложные времена, беседа напоминает, что ты не один. Часто достаточно просто быть рядом с другими. Поддерживайте связь с близкими и, если возможно, не оставайтесь одни. На работе старайтесь общаться больше обычного. Заведите домашнее животное, это также дает душевное тепло.

5. РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ

Дети очень хорошо чувствуют происходящее. Они замечают взрослые разговоры и очевидные изменения и могут услышать о войне из новостей или от друзей. Неопределенность часто порождает дополнительный страх, поэтому говорите с детьми о войне с учетом их возраста. Если ребенок спрашивает о войне или привносит тему войны в свои игры, например, слушайте, побуждайте ребенка рассказывать и отвечать на вопросы на основе имеющейся у вас информации.

Говорите о том, что вы в безопасности и жизнь продолжается. Знакомые рутины и повседневные занятия приносят чувство безопасности в любом возрасте и особенно важны для детей. Ребенку можно сказать, что война — это очень грустно, но, к счастью, она все еще далеко от Финляндии. Скажите также ребенку, что, чтобы ни случилось, мама с папой всегда рядом.

6. С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ МОЖНО ЖИТЬ

Хотя неопределенность по своей сути пугает человеческий разум, хорошо напомнить себе, что неопределенность — именно то, что означает это слово. Мы не знаем, что будет дальше и как будет развиваться ситуация. Хотя ум обычно воспринимает это как пугающую вещь, хорошо отметить, что неопределенность также включает в себя возможность того, что все пройдет лучше, чем ожидалось. Когда мы не знаем, что будет дальше, хорошо сознательно сосредоточиться на надежде. Каким-то образом, надеемся, скоро, все будет хорошо.

Человеческий разум также имеет невероятную склонность привыкать и выживать. После первоначального шока мы начинаем находить способы для продолжения повседневной жизни и других вещей, которые больше вписываются в наш разум. Помните, что даже в трудных ситуациях можно и нужно радоваться, ведь без положительных эмоций справиться довольно сложно.

Если вам или вашему коллективу потребуется дополнительная поддержка в этом отношении, обратитесь к своему медработнику трудовой медицины. Вместе мы подумаем, как лучше всего помочь.

Автор сообщения психолог трудовой медицины Мехилляйнен [Милла-Маария Кансанойя](#).