



ВІДЧУТТЯ ДОМУ



Окрім дому фізичного, є поняття психологічного
дому — це про відчуття безпеки.

Відчуття дому

Якщо людину попросити пояснити, що для неї дім, найчастіше вона назве власне помешкання, в якому створює свою сім'ю. Стіл, за яким ви разом щоранку пили каву чи чай щовечора і спілкувалися про важливе. Картина на стіні як цінний подарунок або фотографії як спогади найтепліших моментів.

Або це батьківський дім, де на вас завжди чекають з обіймами рідні, де зберігаються як скарб ваші дитячі малюнки та шкільні грамоти, а на дверях досі є знайомі рубці: так щороку відмічали, як ви росли.

Окрім дому фізичного, є поняття психологічного дому — це про відчуття безпеки.

Багато людей в Україні втратили свій дім внаслідок воєнних дій. Фізичну втрату дому можна порівняти із втратою близької людини, тому і процес горювання в такому випадку триває за такою ж схемою: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття. Усі процеси можуть тривати до року, якщо більше — зверніться до лікаря.

Інколи після пережитої травми в людини втрачається саме відчуття дому. Їй страшно від того, що в рідних стінах вона не може жити звичне життя. Через це не відчуває себе в домі господарем.

Відчуття дому після травми повернути можливо. Що допоможе:

◆ Рутини. Якщо ви звикли щодня ходити на пробіжку, пити каву із красивої філіжанки, ходити на прогулянки — робіть це.

◆ Створення затишку. За можливості оточуйте себе речами, які приносять естетичне задоволення, створюють затишок: плед, штори, красивий посуд. Починайте з малого, і з часом вам стане добре й у новому домі.

◆ Спілкування — важливе. Спілкуйтеся із друзями та рідними, вам важливо їх бачити та чути. Якщо немає можливості зустрітися фізично — користуйтеся відеозв'язком. Формуйте нове коло спілкування: знайомтесь із сусідами, шукайте однодумців.

◆ Творчість. Обов'язково малюйте, пишіть, танцюйте, співайте — робіть те, що приносить вам задоволення. Це допоможе пережити та перетравити негативні події у вашому житті.

◆ Власні цінності та переконання. Віднайти або зберегти власні цінності — це розуміти, що для нас найважливіше в житті, яких принципів ви дотримуетесь, яку кінцеву мету сповідуєте. Це те, що неможливо в нас забрати, і це те, що є для нас опорою навіть у найскладніші часи.