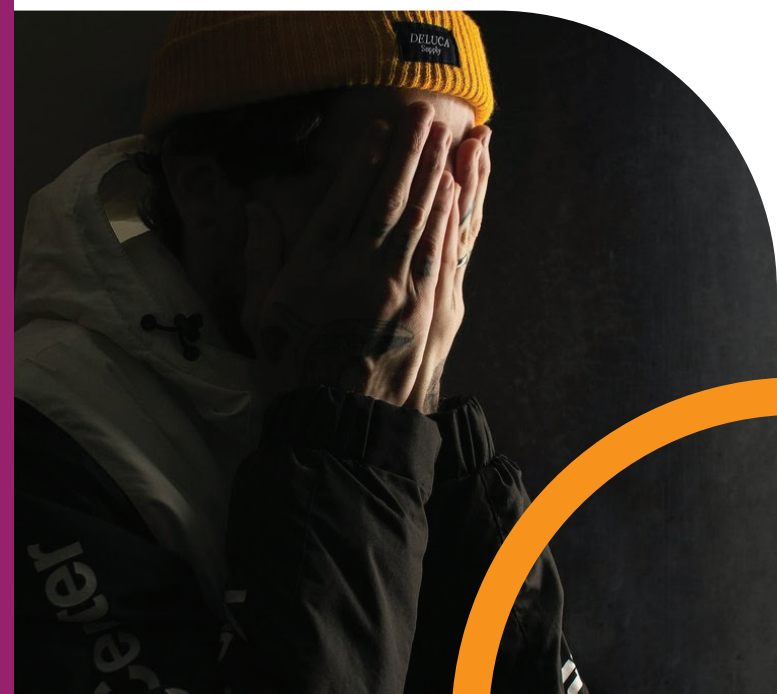




СИНДРОМ ПРОВИНИ ВЦІЛІЛОГО –

що це, та як
із ним боротися



КОЛИ ВИНИКАЄ СИНДРОМ ВЦІЛІЛОГО?

Синдром провини вцілілого виникає внаслідок перебування в ситуації, що загрожує життю та здоров'ю, у людей, які пережили травматичні події, врятувалися або уникли їх епіцентру

Вцілілі люди можуть звинувачувати себе у тому, що вони врятувалися, а інші — ні. Чи вони могли зробити більше, щоб допомогти. Часом виникає відчуття сорому та провини, адже власна безпека сприймається як зрада решти постраждалих

Людина може знецінювати власний негативний досвід, адже вважає, що їй слід радіти порятунку, а «реальні» проблеми у тих, кому пощастило менше

ЯК БОРОТИСЯ З ПРОВИНОЮ ВЦІЛІЛОГО?

Насамперед зрозумійте, що не ви винні у тому, що розпочалася війна. Отже, негатив варто спрямувати не досередини, а назовні, на справжнього ворога

Поверніть контакт зі своїми емоціями - не варто вдавати, що вам добре і весело, якщо насправді ви страждаєте від суму та тривоги.

Ви маєте право на будь-які почуття незалежно від того, наскільки серйозно постраждали інші.

Поділіться переживаннями з близькими або спільнотою українців, що опинилися у схожій ситуації

Допоможіть там, де ви можете це зробити, у міру власних сил.

Займіться волонтерством у місці та громаді, де знаходитесь, підтримайте армію фінансово або приєднайтеся до інформаційного фронту.

На війні кожен/-на грає свою роль, а перебуваючи у безпеці, можна надати іншим безцінну допомогу

Пам'ятайте, що ваші проблеми важливі та потребують уваги, а ваш головний пріоритет — піклування про себе та близьких.

Зберігайте спокій та допоможіть у цьому іншим

