

# Синдром провини вцілілого: що робити, якщо соромно бути в безпеці

Юлія СТАРОВА – практичний психолог ГПФК МДУ

## **“Мені соромно бути в безпеці” — почуття знайоме сьогодні багатьом.**

**Синдром провини вцілілого** – виникає у тих, хто пережив або був свідком травматичних подій (війни, катастрофи, насилля, стихійного лиха та ін.) та вижив на відміну від інших.

**Зараз синдром вини вцілілого відчують майже всі українці та всі іноземці, які стежать за подіями в Україні.** Ми всі порівнюємо себе із тими, кому зараз гірше, або з тими, хто вже загинув. Через це відчуваємо біль, горе, злість і сором за те, що нам краще, ніж їм. Це почуття примушує нас об'єднуватись і робити все можливе не лише для свого виживання, а для виживання тих, хто для нас важливий: сім'ї, друзів, родини, держави.

## Симптоми цього синдрому:

- апатія, втрата фізичних сил;
- відсутність бажання жити;
- нав'язливі думки про те, що ви могли зробити, та не зробили;
- неможливість спати, тривожний сон;
- відмова від їжі, нудота;
- небажання спілкуватись, сором;
- самопошкодження;
- відчуття безпорадності, відчаю, постійне відчуття горя.

**Для того, щоб почуття “провини” мотивувало, а не паралізувало, варто пам’ятати декілька важливих речей:**

- **Рятуючи себе і свою сім’ю, ви рятуєте частину України.** Якщо ви здорові, ситі, виспані та спокійні, ви можете принести набагато більше користі, ніж коли ви в поганому стані.
- **Насамперед зрозуміти для себе, що не ви винні у тому, що розпочалася війна.** Отже, негатив слід спрямувати не на себе, досередини, а назовні – на справжнього ворога.
- **Якщо ви відчуваєте сором і провину – визначте, що саме ви можете зробити для того, щоб припинити їх відчувати.** Насамперед, це якась реальна допомога іншим. Напишіть список того, як саме ви можете допомогти зараз тим, кому важче. Робіть те, що можете і вмієте.

- Ви маєте право на будь-які почуття, незалежно від того, наскільки серйозно постраждали інші.
  - ❖ Поверніть контакт зі своїми емоціями – не варто вдавати що вам легко і весело, якщо насправді вам сумно чи ви страждаєте від тривоги.
  - ❖ Поділіться переживаннями із близькими або іншими українцями, які пережили/опинилися у схожій ситуації.
- Пам'ятайте, що ваші проблеми важливі та потребують уваги, а ваш головний пріоритет – піклування про себе та близьких.
- **На війні кожен/кожна грає свою роль, а перебуваючи у безпеці, можна надати іншим безцінну допомогу.**

- **Дійте за принципом концентраційних кіл:** спочатку допоможіть вашим найближчим людям, які поруч з вами. Потім потурбуйтеся про ваших близьких, які знаходяться від вас далеко. Якщо з ними все гаразд, допоможіть тим хто поруч – сусідам, знайомим. Якщо кожен з нас почне турбуватись про тих, хто поряд, то ми всі будемо врятовані.
- **Пам'ятайте, що ви точно невинні у тому, що відбувається.** Ви є жертвою ситуації та спільного ворога. Зараз ви можете дуже злитися на ситуацію, на ворога, на життя загалом. Це нормально. Для того, щоб ця злість не виливалась на близьких, знаходьте їй безпечний вихід – **покричіть, помахайте руками, тупотіть ногами, побийте щось м'яке.** Дайте гормонам стресу виконати свою роботу. Вам стане легше, і ви зможете далі думати більш раціонально і спокійно. Так само і зі сльозами. Стримані емоції створюють нам проблеми зі здоров'ям, а це точно не те, що зараз потрібно.

- **Все, що ви можете робити та робите — важливе.** Немає нічого зайвого чи занадто дрібного. Будь-яка справа, навіть якщо це просто підмітання своєї квартири, буде, по-перше, давати вам почуття контролю хоч над чимось, по-друге, відірве вас від тривоги, по-третє, дасть відчуття покращення в одному маленькому місці, а це вже дуже підтримує.
- **Спілкуйтеся з іншими.** Зараз усі ми маємо відчуття сорому і провини, і чим більше ми будемо про нього говорити, тим легше ми це переживемо. **Ми всі живі люди, які мають різні почуття і вразливості.** Всі зараз боїмося і злимося. Нам всім боляче. Розділені почуття є набагато легшими, ніж коли ми переживаємо їх поодиночі. Тож діліться ними.

**ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ ТА  
ДОПОМОЖІТЬ У ЦЬОМУ ІНШИМ!**

**ПАМ'ЯТАЙТЕ – ВІЙНА СКІНЧИТЬСЯ НАШОЮ  
ПЕРЕМОГОЮ!!!  
СЛАВА УКРАЇНІ!!!**

**БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!!!**