

ВСП “Гуманітарно-педагогічний
фаховий коледж Мукачівського
державного університету”

ЕФЕКТ РІЧНИЦІ

Юлія СТАРОВА – практичний психолог

ЩО ТАКЕ ЕФЕКТ РІЧНИЦІ?

Ефект річниці полягає у тому, що напередодні річниці травматичних подій або у певну дату з року в рік у людини з'являється гостре відчуття емоцій, які пов'язані з цими подіями. Річниці не лише нагадують про пережите, а й змушують людей повертатися до відчуттів, які тоді охоплювали.

ЯК УПІЗНАТИ ЕФЕКТ РІЧНИЦІ?

Про ефект річниці можуть свідчити такі ознаки:

- на перший погляд безпричинний сплеск емоцій напередодні певного дня чи у той день,
- повернення до спогадів,
- нав'язливі думки про минуле,
- підвищена чутливість до новин або подій, що нагадують про травматичний досвід,
- зміни у поведінці — людина може хотіти усамітнитись чи, навпаки, поспілкуватися з кимось у цей день, не залишатися на самоті.

ЯК ПЕРЕЖИТИ РІЧНИЦЮ?

Найперше і найголовніше — визнати, що саме ви зараз відчуваєте. Це можуть бути смуток, тривога, розгубленість і ще цілий спектр відчуттів. Варто дозволити собі їх прожити, побути з ними, поки вони є, не намагатися відволіктися і вдати, що їх нема. Якщо травма колективна, добре згадати той час із близькими та друзями, поговорити про те, як переживали його та як підтримували один одного.

Пережити ефект річниці також допоможуть символічні дії та ритуали пам'яті. Можна запалити свічку, помолитися, відвідати важливе місце, покласти квіти, зробити донат, що символізуватиме ваш внесок у боротьбу та вдячність людям, які вас захищають. А ще важливе самотпівчуття. Не варто дорікати собі за переживання. Це ваш спосіб засвоювати досвід. Будьте для себе добрим другом, підтримайте себе так, як підтримали б близьку людину.

Перші річниці подій зазвичай досить тяжкі, бо біль ще гострий. З часом емоційна рана гоїться, а переживання і спогади — це частина зцілення. Однак якщо відчуваєте, що самотужки з ними впоратися не виходить, поговоріть із фахівцем. Отримати підтримку — нормально і добре.