***Психологічна підтримка людей похилого віку під час бойових дій***

 Люди похилого віку перебувають у генетичному страху війни все своє життя, і тут цей страх реалізувався. Це жахливо!

 Вони від своїх батьків кожного разу чули страждальні спогади військових дій та розповіді про мужність народу. Лише уявіть, що вони відчувають. Це найгірший страх, який реалізувався в період життя: коли ти змінити нічого вже не в силі.

Отже, які поради можна запропонувати з метою стабілізації та хоча б мінімальної підтримки людей, які зараз після дітей на другому місці.

1. Використовувати фрази підтримки. А саме: "Все мине", "Далі буде по-іншому", "Треба лише перечекати".

2. Мінімізувати вплив негативних новин.

3. Сформувати підтримуюче лікування, щоб зменшити руйнівний вплив інформації.

4. Фокусуватись на гарних спогадах коли вони перемагали важкі життєві обставини.

5. Намагатися давати завдання, щоб вони відчували себе корисними: молитися, в'язати, пекти хліб тощо за можливості.

6. Не починати розмови з негативних новин, а фокусуватись на побутових справах: що поїли, що зробили, що будуть робити.

7. Готувати спеціальні завдання на побутовому рівні, щоб зайняти справами на цілий день: десь прибрати, щось помити, щось приготувати.

8. Тримати в увазі мінімальні хороші новини, наша психіка використовує надію, як енергію для майбутнього.

***Що не можна робити!***

1. Жалітися старшим людям та плакати, вони вам вже нічим не допоможуть, а ви їхні діти, і вони будуть мати почуття провини.

2. Нагнітати ситуацію: "Ой що буде, що буде?". Буде те, що мало статися, і все, змінити це буде неможливо.

3. Питати порад. Вони не мали досвіду, тому всі поради будуть не дієві, краще навпаки ділитися з ними досвідом, який ви вже отримали від інших.

4. Лякати, що буде голод, що смерть всіх настане тощо, це цілковита фантазія. Кожний буде мати лише свою долю в цій війні.

*Кажуть: коли на долю випадає війна, це лише зміцнює Душу народу на чотири покоління.*

Все буде Україна, бо ми того варті!

©️Вікторія Назаревич 2022