**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА**

**ЯК ЗБЕРЕГТИ БЛИЗЬКІ СТОСУНКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Під час війни, коли більшість населення країни вже тривалий час занурене у ненормальні події, які дуже виснажують, стає важче будувати нормальну комунікацію з іншими людьми, проявляти терпимість і розуміння. Це позначається на людських стосунках, зокрема й подружніх, а інколи навіть призводить до їхнього руйнування. Війна змінила життя кожного українця, змусила визначитися, що є головним, а що другорядним у житті. Усім нам доводиться пристосовуватися до обставин, які ми навіть уявити не могли раніше.

Під час війни актуалізуються всі особистісні проблеми, люди переживають глибинні кризи, по-різному реагують на стресову ситуацію. У когось ледь підвищився рівень тривоги, а в іншої людини вже паніка. Це позначається на всіх сферах життя, в тому числі і на стосунках з близькими людьми.

Що робити і як не втратити стосунки?

* *Розділіть обов’язки*: хто буде працювати, прибирати, готувати їжу тощо.
* *Розділіть простір.* У вас має бути ваше місце, де ви можете працювати, відпочивати, побути на самоті. Це дозволить зменшити тривогу, створити певну стабільність та відповідальність.
* *Приділіть часточку уваги один одному.* Продумайте, які заняття з доступних зараз, приносять вам задоволення (прогулянки, перегляд фільму, настільна гра тощо).
* *Намагайтеся підтримувати один одного.* Кажіть про важливість вашої близької людини, помічайте те, що кожен з вас робить, будьте добрішими один до одного. Важливо не просто сказати «дякую, що помив посуд…», а перетворити цю дію на позитивну рису: «дякую за твою турботу…».
* *Вміння казати про свої емоції* є дуже корисним у стосунках. Спитайте близьких про їх почуття і не сперечайтеся з ними, не оцінюйте, не втішайте, а просто вислухайте. Таким чином, ви даєте людині можливість висловитися і відчути, що вона не самотня, її почуття залишаються її досвідом. Це і дозволяє вибудовувати здорові кордони.
* *Дайте вихід своїм емоціям,* які виникають не на близьких, а на зовні: плачте, співайте, займайтесь спортом тощо.
* *Зберігайте звичний спосіб життя в нових умовах*, наскільки це можливо: працюйте, спілкуйтесь, читайте, організовуйте спільні зустрічі тощо.