**Я В ТИЛУ, А МОЇ РОДИЧІ – ПІД ОБСТРІЛАМИ.**

**ЯК РОЗМОВЛЯТИ З НИМИ?**

Кажуть, що сьогодні, в умовах війни та російської агресії, запитання «Як ти?» практично прирівнялось до «Я тебе люблю». Практично щодня ми надсилаємо сотні тисяч таких повідомлень нашим рідним і близьким. І особливо серце крається за тих, хто знаходиться у зоні загострення бойових дій.

Зараз ми справді живемо в таких реаліях, що запитанням «як ти?», ми проявляємо свою любов. І саме так ми й повинні робити стосовно тих, хто прямо зараз знаходиться у підвалах та переживає жахливі та руйнівні обстріли з боку загарбників – проявляти свою любов усіма можливими та доступними способами.

**А тобто – питатись у цих людей, як у них справи. Розпитувати, чи вони поїли і чи вони поспали.**Адже питатися про їхні базові потреби – це нормально, і це зовсім не виглядає як гіпертурбота. Якщо людина в місті, яке під обстрілами, каже: «Я не їм і не сплю», то спробуйте пояснити їй, що про себе треба подбати. Тому що, якщо вона зараз буде голодна, зла і не виспана, то потім вона не зможе допомогти нічим ані собі, ані своїй родині.

Поясніть: «Якщо ти хочеш бути ефективним в цих умовах, то твої базові потреби мають бути закриті. Нагадайте про це людині не лише з точки зору турботи, а й з точки зору раціональної.

Утім не варто до усіх деталей розпитувати про те, як саме обстрілювали її місто. Краще питатись про це загально. Зрештою, якщо людина захоче – вона сама розповість.

**Також, добре допоможе справитись із стресом надія.**Спробуйте поговорити з людьми, які зараз під обстрілами про те, що ви зробите тоді, коли Україна переможе. Таким чином, ми даємо нашим близьким та рідним віру в краще, ціль та орієнтир.

Такі лайтові фантазії – підживлюють надію і віру, які ми мусимо зараз плекати в нинішний ситуації. Тому що це зараз для нас дуже важливо, це наш ґрунт у багатьох речах.

**І звісно ж, не забувайте про почуття гумору.**Так, війна – це серйозно, однак сміх справді допомагає зберегти серед українців бойовий дух, який допоможе перемогти у цій війні. Зараз в інтернеті є безліч жартів: про поразки російської армії, про героїзм наших військових та керівництва держави. Поширюйте їх, надсилайте родичам. Не потрібно себе стримувати.

Гумор – це  зараз один з видів самотерапії. І якщо ми один одному будемо надсилати мемчики про русню і сміятись з них, це теж буде терапія в своєму роді.