**Як подолати тугу за домом?**

Смуток за домом – це природна реакція людини, навіть в моменти, коли полишити дім було підготовленим вибором: переїзд у зв'язку з навчанням чи роботою, подорож чи довга відпустка. Це почуття посилюється в стократ, якщо це вимушено. Кожен четвертий українець зараз був вимушений покинути свій дім, чи то переїхавши в інший регіон, чи то закордон.

Коли ми сумуємо за домом, ми відчуваємо себе невпевненими або незручними від того, де ми знаходимося, фізично та емоційно, і прагнемо чогось відомого, передбачуваного, послідовного та стабільного. Ще ми можемо відчувати сором та провину, що полишили дім.

Пам'ятайте, що бути в безпеці – найкраще рішення. Людське життя – найвища цінність. Рятувати себе та рідних в умовах війни не соромно. Ніхто не буде вас засуджувати. Адже як би моторошно це не звучало, але мертвими чи з травмованою психікою, ви не зможете допомогти своїй країні.

**Як справитись з тугою за домом?**

* Визнайте, що ви сумуєте за домом. Багато з того, що ви знаєте і на що можете покластися, залишилось вдома. У найкращому випадку у вас валіза речей, куди ви спакували своє життя. Туга за домом є природною реакцією на це відчуття втрати.
* Кожну емоцію, яку ми відчуваємо дуже важливо прожити, а не стримувати всередині. Приховані почуття часто проявляються пізніше як головний біль, втома, хвороба або відсутність мотивації.
* Якщо вам вдалось взяти з дому не лише речі першої потреби – знайдіть їм зараз особливе місце: чи то прикраси, фото чи навіть записник. Це може допомогти створити відчуття безперервності та полегшити шок від нового середовища.
* Якщо у вас не було можливості взяти нічого, що б нагадувало вам про дім – видрукуйте фото з соцмережі або телефону. Чи, можливо, ви можете завести рослину, таку ж як була у вас на підвіконні. Чи чашку, схожу на ту, яка була вашою улюбленою. Не стримуйте себе в імпульсі придбати щось, що нагадує вам дім.
* Залишайтеся зайнятим. Встаньте і зробіть щось, аби позбутись негативних думок. Наприклад увімкніть улюблену музику й почніть прибирати, помийте посуд, підіть на пробіжку або займіться йогою. Намагайтеся зберігати позитивний погляд і зберігати мотивацію!
* Їжте, рухайтеся, спіть в потрібних кількостях. Збалансовані фізичні вправи, відпочинок і харчування допоможуть вашому тілу та розуму функціонувати якнайкраще.
* Зробіть крок і познайомтеся з новими людьми. Полегшити самотність допоможе дружба та формування системи підтримки. Це може бути особливо складним через відмінність культур та мови, але ви можете познайомитися з місцевою діаспорою.
* За можливості, підтримуйте спілкування з рідними та друзями не лише за допомогою смс у месенджерах. Важливо бачити та чути один одного. Тобто, час від часу, спілкуватися по відеозв’язку.
* Мрійте, чим ви займетесь, коли буде безпечно й повернетесь додому. Це може допомогти зменшити імпульсивну віддачу і зосередити вас на своїх цілях зараз.
* Шукайте нові можливості. Дослідіть околиці, вивчіть нову місцевість, приєднуйтесь до клубів за інтересами, шукайте роботу чи долучіться до волонтерства, беріть участь у подіях, відвідуйте мітинги в підтримку України.
* Поговоріть про свої почуття з кимось, кому ви можете довіряти, будь то друг, член сім’ї чи порадник.
* Якщо туга за домом не покидає вас або заважає вам в щоденному житті та в побуті – зверніться за професійною психологічною допомогою.