**Що ж таке невизначеність і як людині з нею жити?**

Насправді все наше життя складається з невизначеності. Навіть якщо спробувати не брати до уваги війну, навіть у мирний час жоден із нас не знає, що з ним буде за 5 хвилин, завтра, через рік, коли він чи вона вийде на вулицю або зайде в приміщення.

Але є й гарна новина – наша психіка історично пристосувалася до стану невизначеності. Тому переважно ніхто з нас не думає про це щохвилини, а отже, невизначеність у побутових питаннях не спричиняє тривожності.

От уявіть, плануєте ви зварити на вечерю пельмені, але не впевнені, що вашому партнеру сподобається. А, може, краще зварити суп? Та чи будуть від цього в захваті ваші діти? То що ж вам приготувати, аби точно всім догодити? Це також приклади невизначеності, та чи переймаємося ми через них аж так сильно?

Проте коли таких невизначеностей багато, і вони глобальні – війна, тероризм, втрати дому, близьких, роботи, – вони мають накопичувальний ефект, і впоратися з ними стає дедалі важче. З’являється відчуття тривожності.

З іншого боку, невизначеність може провокувати й позитивні емоції – передчуття приємних змін. Звільнили з роботи – знайду нову, там буде цікаво, я отримаю новий досвід, познайомлюся з новими людьми.

Є поняття резильєнтності – здатності особистості відновлюватися і продовжувати діяльність навіть тоді, коли все йде не так, як задумувалося, отримувати новий досвід, проживати ці події. Виховання в собі цієї здатності дає нам змогу підвищувати свою стресостійкість та переживати невизначеність із найменшими втратами для особистості.

Щоб “прокачати” резильєнтність та толерантність до невизначеності, потрібно, знову ж таки, бути уважним до себе, своїх емоцій та реакцій на те, що відбувається навколо. Причому варто пам’ятати, що робити це потрібно тоді, коли ви перебуваєте в стані порівняного спокою, тому що в стані стресу аналізувати події та сприймати інформацію адекватно може бути важко (залежить від людини, деяким, навпаки, саме в стресі легко акумулювати свої сили й навички та адекватно ухвалювати рішення й діяти).

Коли ви відчули, що емоції вже не так зашкалюють, і ви можете аналізувати, то спробуйте розкрутити “тривжний клубок”.

Наприклад, зараз я перебуваю в стресі, відчуваю тривогу й мені складно; у мене тремтять руки, поверхневе дихання й озноб; усе через те, що, мені прийшлось покинути свій дім через війну, я сподіваюсь, що це тимчасово, щоб вберегти себе і своїх дітей, зараз я маю знайти житло на найближчий місяць, дізнатися про програми для переселенців, познайомитись з людьми, які в такій же позиції, так легше буде знайти підтримку, знайти роботу чи підробіток, знайти для дітей садок, школу, чи клуб за інтересами, аби вони могли знайти нових друзів; якщо припустити найгірше, що мені не вдасться в найближчі місяці повернутись додому, то в мене може бути такий от план, головне - ми зараз в безпеці.

Коли ви так “розкрутите” ланцюжок причин свого стресового стану, й умовно покажете собі перспективи для будь-якого розвитку подій, то й рівень тривожності знизиться, ви зможете адекватно сприймати події, якими б катастрофічними вони не були.

Невизначеність – це частина нашого життя, чи то в мирний, чи то в воєнний час. Не боріться з нею, а прийміть як природну частину життя. За своєю природою людина схильна протидіяти невизначеністі, оточуючи себе комфортом та безпекою. Але навіть в безпеці ніхто не може з точністю сказати, що станеться в майбутньому. Абсолютно нормально, якщо ви чогось не знаєте. У вас ніколи не буде відповідей на всі питання. Але саме рішення, прийняті в умовах невизначеності, допомагають жити.