**Кадри Київщини – що це для нас?**

Боляче читати, боляче бачити кадри, неможливо повірити і прийняти те, до чого людина не готова.

Перший шок – свідомість відмовляється сприймати зображення, шукає підтвердження, що це не правда. Від початку нападу росії ми переживаємо психічну травму.

Смерть – це те, що лякає найбільше, кадри смерті, які останніми днями наповнили соцмережі, – це нагадування про кріхкість життя. Невідомо, коли воно може обірватися.

Немає правильних і неправильних реакцій – у кожного свої емоції, свій спосіб справлятися з ними. Кадри отримують відгук в індивідуальному досвіді: хтось вдивляється й шукає нову інформацію, хтось уникає будь-якими засобами (вимикає сповіщення, не відкриває стрічку новин). Включаються захисні механізми: заперечення (шукати доказів «раптом це не правда, такого не може бути»), уникання надсильних емоцій тощо.

Бачити кадри з Київщині – що це для нас?

* Бачити правду і позбавитися останніх ілюзій (для тих, у кого вони ще залишалися), що війна – це відповідальність однієї людини, а решта жертви.
* Відчувати біль. Спільне горювання, оплакування об’єднує, досвід «бути поряд, мати підтримку» дає можливість пережити біль, справитися з ним.
* Відчувати лють. Злість, агресія протистоять страху поразки. Сьогодні енергія люті на ворога дає сили справлятися з апатією, втомою після місяця війни.
* Цінувати миттєвості кожного дня, кожен день, важливі стосунки – цінувати життя.
* Відкрито говорити про смерть – це не лише емоційно пережити і відреагувати, мати досвід прийняття («коли говориш про смерть, стає легше»), але й усвідомити себе, свій народ – «Я не один». Смерть – це те, що об’єднує, робить нас людьми, підсилює цінності. Розголошення, відкрите визнання трагедії сьогодні дає шанс нації та кожному справитися і передати наступним поколінням не колективну травму, а пам’ять, можливість постравматичного зростання.
* Глибокі переживання формують цінності – сьогодні це цінності єдності, ідентичності, майбутнього.