**Перші реакції на війну**

Нормальне життя людини передбачає причинно-наслідковий зв'язок минулого, теперішнього та майбутнього. Всі життєві події пов’язані між собою і спрямовані на реалізацію життєвого плану особистості.

Кожна людина намагається бути сценаристом власного життєвого шляху, визначаючи його напрям і мету.

Війна стала не лише стресовою, жахливою, шокуючою та непередбачуваною подією для українців, не просто зруйнувала звичне життя. У багатьох людей нашої країни вона спричинила руйнацію життєвих планів та повністю перекреслила життєву перспективу.

Змиритися з цим важко. Інколи на це потрібен час. Але прийняття того, що життєві умови змінилися, є першим кроком людини до опанування цієї критичної життєвої ситуації.

Першою природною реакцією людини на втрату перспективи, руйнацію планів та нові обставини життя можуть бути розгубленість, агресія та сильна туга за нереалізованими планами. Розуміємо, що це нормальна реакція, хвилюватися про втрату можливостей нормально.

Важливо усвідомити, що є події, на які ми ніяк не можемо вплинути, не можемо їх змінити чи відмінити. Війна і все, що вона несе з собою, є саме такою подією. Ми не можемо її відмінити, можемо лише набратися терпіння, внутрішнього спокою, сили та перемогти. Варто це визнати і прийняти.

Добре, якщо вдається знайти хороші моменти, нові можливості у змінених обставинах життя і саме на цьому концентрувати увагу. Увага на позитиві дозволяє відновитися, додає ресурсу для того, щоб віднайти нові смисли життя.

Варто більше думати про майбутнє, мріяти, створювати у своїй свідомості образ бажаного життя. Нові мрії додають енергії, викликають позитивні емоції, дозволяють бути дієвим і результативним.

Пам’ятаємо, що мрії збуваються. Варто мріяти про нову щасливу Україну і ті широкі перспективи, які відкриються для кожного з нас.