

Рекомендации психолога

Мы (каждый из нас) проходим сейчас через коллективный травматический опыт. О травме часто говорят как о "слишком много, слишком быстро...", и это именно то, что сейчас происходит. Конечно, вы чувствуете опустошение. Конечно, вам страшно. Конечно, вы чувствуете перегрузку. Конечно, вы ищите хоть какую-то стабильность, находясь в эпицентре неопределенности. Конечно, вы не так продуктивны, ощущаете себя как в тумане, или в ужасе от того, как можно переживать в течение дня волны самых разных эмоций.

Это все абсолютно естественно в нынешних обстоятельствах. Будьте добры к себе. Имейте сочувствие к происходящему с вами.

Дайте себя времени. Вы молодец, вне зависимости от того, как вам удаетсяправляться с этим абсолютно новым опытом.



Иллюстратор: Artlenni (мотив @ketnipz)

Страница Юлии Лапиной: facebook.com/psychology.lapina