

male, first year of graduate studies, sociology

Три місяці війни. Нотатки

Розпочну свою розповідь насправді в наш час емоційний стан та психологічний перебувають на певному рівні стресу через війну. Насправді війна розпочалась не 24.02.2022 а в 2014 році тоді ми відчули цю війну поверхнево без особливих втрат, хоча звичайно ми її відчули. 24.02.2022 війна прийшла в кожную домівку. Всі відчули її насправді. Свої емоції в перші дні важко згадувати, виходячи з того, що це все було дуже неочікувано. Найважче в цей день було почути словосполучення «почалась війна». Емоційний стрес в цей день не передати словами. Кожен пережив своє життя, яке пробігло перед очима. Психологічно дуже важкі були перші дні. Як психологи говорять - перші 12 днів найважчі. Це усвідомлення війни, сприйняття та розуміння ситуації того, що відбувається. Переважно ситуацію починаєш усвідомлювати згодом, коли вже починаєш розуміти, що сталося і тому попри складну ситуацію ти вже усвідомлюєш.

Емоційний стан виміряти в наш час дуже важко по причині того, що ми не можемо кожную людину зрозуміти глибоко, адже кожен з нас має індивідуальне сприйняття і переживання. Проблема з якою, на мою думку, ми зіштовхнемось в майбутньому - це ПТРС (посттравматичний синдром). Насправді це будуть не тільки військові, які пройшли пекло війни, а й просто громадяни. Усі ті, хто чув, що таке війна. Адже навіть сирени чи вибухи - це вже стрес для організму. Коли лише розпочалися сирени в багатьох людей виробилась така фантомна сирена, коли тобі здається що сирена, але насправді її немає. Це вже перші ознаки того, що організм перестраховується від небезпеки. Вибухи - це окрема історія попри тил міста Львова, алея вже неодноразово чув вибухи, перші вибухи. Коли почув, насправді губишся в думках, не знаєш, що робити.

Останнім часом спостерігаю те, що в суспільстві ходять чутки про те, що скоро ми почнемо замучуватися від війни і будемо ставати байдужими до цього і не будемо реагувати насправді. Попри те люди будуть і надалі переживати. По-просту стануть більш безпечними і це може бути небезпечно. Я відслідковую ситуацію постійно. Не можу жити без інформації. Як би це не було важко є певні проблеми, але коли ти живеш у вакуумі то дуже легко реагувати на пропаганду, оскільки зараз в нас дуже сильна інформаційна війна, де кожен крок потрібно продумувати і аналізувати, бо ворог працює на всіх фронтах. На цьому свою розповідь закінчу. Ситуація неприємна і болюча, але ми це перейдемо і перемога буде за нами і все буде Україна.