




люди ▶ Переяслав на YouTube ▶ Поділитись   



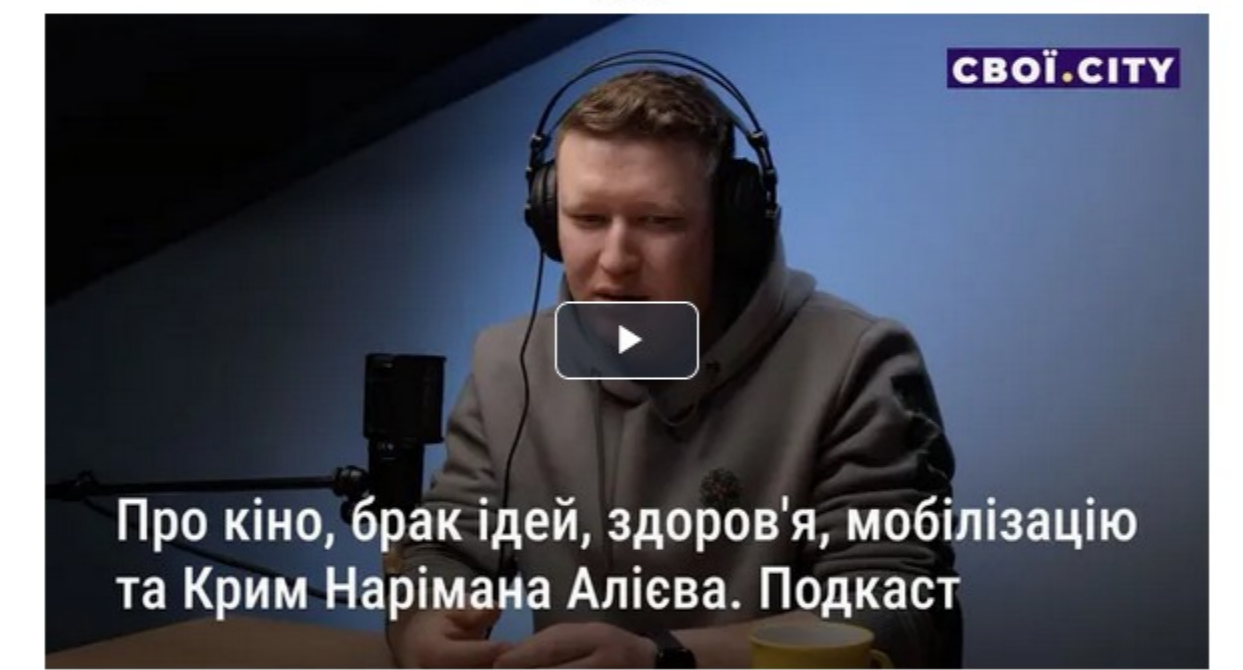
## «Мій дім там, де довелося ночувати»: як жінки Нацгвардії захищають Україну

Перекладено:  Переяслав.City © 25 травня 2022 19:57

Марина – стрільчиня Нацгвардії, за фахом графічна дизайнерка та логіст із міжнародного перевезення, з початку повномасштабної воєнної агресії РФ стала «Білкою». Історію 24-річної гвардійки з таким милим псевдо записали для [Перекладено.City](#) її колеги з пресслужби Навчального центру Нацгвардії.

Дівчина стала військовою два роки тому, коли відчула небезпеку ескалації конфлікту з РФ, тоді записалася до лав Національної гвардії України. У перші місяці війни Білка виконувала завдання з оборони Києва зі своїм підрозділом.

– Коли я побачила, як палає моя військова частина, я зрозуміла, що нічого доброго завтра чи післязавтра не буде. З тієї миті я почала готувати себе морально до того, що буде важко. Тепер же мій дім там, де довелося ночувати. Де залишила наплічник – там і живу, – розповідає про те, як сприйняла реальність.



Дрібниці побутові чи негарзди з кимось у стосунках дівчину більше не зачіпають так сильно, як колись. Все втратило колишній сенс. Тепер головним є лише життя рідних і можливість виконувати своє завдання – відстояти країну.

– У першу ніч в лісі, коли почалася війна, вперше зрозуміла, що таке «єдність з природою» і навіть це. Коли у нас мерзли ноги, ми вкривали їх ялинковими вітами, прислухалися до природи, до повітря, до дерев, слухали звуки – ми стали одним цілим з місцевістю.

Загострення уваги найкраще рятує життя на рівні інстинктів, особливо вночі. Найважче залишитися вночі сам на сам. Моя посестра, з якою я проходжу службу, порадила мені мріяти в такі моменти. Вона казала: «Мрії заспокоюють паніку. Згадай, як ти відпочивала до війни, формуй майбутнє, плануй, як ти святкуватимеш перемогу».

### Мрії заспокоюють паніку

Сьогодні 12% від усього особового складу Нацгвардії є жінки. За словами Марини, вона не відокремлює за гендерною ознакою: кому й де яке місце належить. Все просто: є колектив. Він або ефективний і злагоджений, або ні.

Частіше саме жінки слугують емоційним балансом. Так, вони, буває, першими починають панікувати, але дуже швидко оговтуються, після чого стають максимально зібраними та конкретними в діях.



– Не запанікувати у найтяжчі хвилини мені допомагала «внутрішня тиша» – здатність притупити в собі емоції страху та паніки. У бойових умовах найкраще мобілізує тісний контакт один з одним, розуміння командних дій у своїй групі чи підрозділі. Якщо ти не розумієш людину без слів, якщо немає такого контакту на інтуїтивному рівні – це зіграє свою роль під час проходження небезпечної ділянки.

Віднедавня, каже Білка, відкрила для себе ефективну вправу – «фільтр думок». Це практика, яка дозволяє виокремити та викинути з себе думки серед дурного та руйнівного.

– Я цим самим вивітраю за себе «шум», який накопичується у мені та мерехтить зайвим фоном, на який я втрачаю багато енергії та уваги. Це допомагає жити без півтонів, це дозволяє слідувати плану дій та зберегти чітку власну позицію, стиль поведінки та пам'ятати про головну місію – нарешті по-справжньому повернути українцям Україну.

**Найактуальніша інформація та новини Переяславщини в нашому [Telegram-каналі](#), [інстаграмі](#) та у [фейсбуці](#)**