

ЯК ЗАСПОКОЇТИ СЕБЕ В ЧАС ВІЙНИ

(ЛАЙФХАК ПСИХОЛОГА)



ЯК ЗАСПОКОЇТИ СЕБЕ В ЧАС ВІЙНИ*

(лайфхак психолога Юлії Ворман)

➊ Малювання.

➊ Якщо у вас є доступ до різноманітних антистресових розмальовок, можете скористатися ними. Якщо таких нема, допоможе навіть малювання нерозбірливих каракуль на листі паперу.

➋ Дітям можете запропонувати малювати їхній настрій, стан, страхи. Під час такого малювання та словесного опису малюнка дитина розвантажується та відновлюється. Тому заохочуйте це заняття.

➌ Метод зображення своїх страхів та емоцій із проговоренням підходить не лише дітям, а й дорослим.

➍ Слухати улюблену музику де можливо. Співайте.

➎ А якщо ви зможете долучити й інших людей до цього заняття, то отримаєте не тільки заспокоєння, а й відчуття згуртованості та єдності.

➏ Робіть перерву у споживанні інформації.

➏ Зосередьте увагу на декількох джерелах, які надають лише офіційну, перевірену інформацію. Намагайтесь не переглядати новини перед сном.

➐ Читайте художню літературу, поезію.

➑ У західних країнах було проведено багато досліджень, які довели, що поезія має надзвичайно позитивний вплив на нашу психіку.

➒ Метод «Дихання життя».

➊ Коли у вас є нагальна потреба в тому, щоб заспокоїтись або послабити напад панічної атаки, зробіть повний вдих — затримайте дихання на три рахунки — повний видих — затримка дихання на три рахунки — повторення вправи.

Бережіть себе і своїх рідних)

<https://www.facebook.com/photo/>