

ЯК ЗАСПОКОЇТИ СЕБЕ В ЧАС ВІЙНИ

(ЛАЙФХАК ПСИХОЛОГА)



ЯК ЗАСПОКОЇТИ СЕБЕ В ЧАС ВІЙНИ*

(лайфхак психолога Юлії Ворман)

Малювання.

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

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

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

Слухати улюблену музику де можливо. Співайте.

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

Робіть перерву у споживанні інформації.

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

Читайте художню літературу, поезію.

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

Метод «Дихання життя».

🌀 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/>