10 ПОРАД, ЯК ВБЕРЕГТИ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Як вберегти емоційний стан і психічне здоров'я під час війни, – розповідаємо з порад психологів.

Серед основних правил є 5 компонентів: здоровий сон, збалансоване харчування, щоденна фізична активність, спілкування та позитивні емоції.

1. Читайте новини не більше 1 разу на годину
Не сидіть постійно в телефоні. Читайте новини не більше 1 разу на годину, адже ситуація за цей час не зміниться кардинально, а ви зможете зберегти спокій.

2. Інформаційна гігієна: довіряйте офіційним джерелам
Ви можете моніторити ситуацію за основними офіційними джерелами зв'язку. Це найкраще зробити в Телеграм-каналі: підписатися на Телеграм Президента, Суспільне Новини, УНІАН, Укрінформ, Держспецзв'язку, ДСНС України, Жмеринська газета та інші українські ЗМІ в пошуку.

3. Підтримуйте Збройні Сили України
Якщо ви не можете йти до Збройних Сил на захист держави чи в територіальну оборону, ви можете перекинути фінансову підтримку для наших захисників.

4. Зберігайте спокій
Ми розуміємо, що зберігати спокій в умовах війни дуже важко, але обов'язково щось робіть. Згадайте слова відомого психолога Карнегі: Будьте зайняті! Це найдешевші ліки на землі — і одні з найбільш ефективних!

5. Турбуйтеся про когось
Сьогодні в Україні волонтером став майже кожен: ресторани готують обіди для тероборони, жінки і молодь плетуть маскувальні сітки, збирають продукти, ліки, необхідні речі. Долучіться до волонтерської діяльності: плетіть сітки для маскування, поділіться продуктами довготривалого зберігання, принесіть з дому ті речі, які можуть знадобитися для людей, які евакуйовані і перебувають у нашому місті. Поділіться їжею з одинокими людьми, які живуть неподалік від вас.

6. Будьте фізично активні
Робіть звичні справи: готуйте, прибирайте в будинку, складайте речі в шафі, мийте посуд, приберіться в саду чи на присадибній ділянці. Фізична активність має бути щоденною, вона відволікає від негативних думок.

7. Читайте дітям казки
Казка – найкраща терапія і заспокійливе для дитини. Читайте книги, обговорюйте сюжети, аналізуйте повчальні притчі. Якщо не маєте сил читати,

послухайте аудіоказки в Телеграм.
/ Українські казки АУДІО Ява і Павлуша https://t.me/pavlushaiyava

8. Обіймайте рідних і друзів
Пам’ятайте, що найкращі речі не купити за гроші. А серед них: обійми, посмішки, підтримка, теплі дзвінки із запитанням «Як ви?», моральна підтримка.

9. Вирішуйте проблеми по мірі надходження
Переживайте неприємності лише по мірі їх надходження. Не потрібно додумувати, фантазувати, перебирати в голові різні варіанти розвитку події. Такі думки точно не слугуватимуть емоційній стабільності. Якщо ви вирішили не евакуйовуватися, то подбайте про безпеку рідних під час «Повітряної тривоги».

10. Моліться за наших захисників
Для всіх українців зупинився час. Ми не знаємо, який день тижня, але ми знаємо, що сьогодні 7-й День війни Росії проти України. Ми лягаємо вночі з єдиною мрією – прокинутися вранці живими! Моліться за наших захисників і Збройні Сили України!