

Як побороти “завмирання” через війну: дивіться топ порад



Рекомендації, як побороти стан завмирання, що виник унаслідок війни та залежності від інформації про її перебіг.

Важливо, щоби дії були спланованими, цілеспрямованими та контрольованими. Подумайте, чого ви хочете досягти, як це зробити та заради чого. Поставте собі мету: маленьку чи велику – не має значення, головне – реалістичну. Розраховуйте на себе та довіртеся своїм здібностям. Усе вдасться!

Ось кілька **важливих** **порад**:

- прийміть відповідальність за своє життя;
- визначте, що саме спричиняє страх та підвищує тривожність;
- оцініть свої можливості: що можете контролювати, а що – ні, як можна вплинути на те, що спричиняє страх;
- віднайдіть чи побудуйте внутрішні опори – цінності, сенси, ідентичність, віру, сильні якості, знання та вміння;
- віднайдіть чи побудуйте зовнішні опори – роботу, хобі, стосунки, корисні зв'язки зі спільнотою;
- визначте цілі на основі своїх цінностей та почніть крокувати до них.

Підвищена тривожність переростає в паніку, агресію чи дію. Оберіть останній варіант та спрямуйте енергію на досягнення корисних результатів.