

Як не розгубитися у стресових умовах у час воєнної небезпеки

Щоб безпечно адаптуватися та не розгубитися у час воєнної небезпеки, мінімізувати наслідки стресу, пропонуємо вам наступні прості дії:

- - Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати. Зараз дуже важливо концентруватися на створенні найбільш безпечних умов, турботі про близьких та рідних.
- - Споживайте лише достовірну інформацію з офіційних джерел. Не варто переглядати новини у режимі 24/7, адже це підвищує панічні настрої, тривогу та відчуття страху за близьких та себе. Критично сприймайте інформацію.
- - Подбайте про можливі запаси продуктів харчування та питної води. Зокрема, спробуйте зробити запас у місці вашого укриття.
- - Намагайтеся за можливості дотримуватися режиму дня та сну. Звісно, в умовах війни важко організувати здоровий сон, проте щоразу, коли у вас є можливість поспати, скористайтеся нею. Не забувайте рухатися та за можливості виконувати хоча б мінімальні фізичні активності, робіть розминку. Це допоможе впоратися зі стресом, тривогою панічними настроями.
- - У важкі часи важливо гуртуватися разом та підтримувати один одного. Якщо у вас є можливість, будьте на зв'язку з близькими. Проте, якщо такої можливості немає. І ви знаходитесь в укритті, - спілкуйтеся та підтримуйте тих, хто перебуває там поруч із вами. Психологічна підтримка у такі моменти допомагає впоратися зі стресом.
- - У кого є можливість – допомагайте тим, хто цього потребує. Добрі справи, волонтерство та підтримка інших дозволять почуватися краще. Організуйте пункти видачі чаю для захисників, віддайте речі першої потреби переселенцям з інших міст, підтримуйте українських захисників, комунікуйте з іноземними друзями про перебіг ситуації в Україні тощо.
- - Правильно та глибоко дихайте, рахуйте вдихи та видихи, врівноважуючи їх. Можна спільно співати чи рахувати, щоб зменшити усю стресовність ситуації.
- Пам'ятайте, що відчувати тривогу, занепокоєння та страх в той час, коли навколо бойові дії, а країна в стані війни з агресором, - нормально. Це прийнятна реакція вашої психіки та організму на ситуацію, що склалася.
- Бережіть себе! Перемога за Україною!