

«Як допомогти собі у психотравмуючій ситуації»

Перебуваючи під впливом травматичних подій, твої думки і відчуття можуть бути болісними і незрозумілими для тебе, а реакції – незвичними і такими, що лякають. Знай – у тебе **нормальна реакція** на ненормальну ситуацію.

- ✓ Страх – нормальне явище.
- ✓ Відсутність інформації може посилювати твою невпевненість.
- ✓ Підтримка близьких укріплює психічне здоров'я.
- ✓ Говори, обговорюй те, що тебе турбує – не мовчи.
- ✓ Хочеш плакати – плач, не соромся. Організм однаково реагує на фізичний і душевний біль – сльозами. Емоційний виплеск зменшує вплив психотравмуючих факторів.
- ✓ Починай свій ранок зі склянки теплої води! Щоденне вживання питної води, краще теплої, із розрахунку 30-40 мг на 1 кг ваги виводить із твого організму токсини.
- ✓ Не нехтувати прийомами їжі. Їсти дуже важливо, навіть якщо не хочеться. Їжа це ресурси та енергія для життєдіяльності.
- ✓ Не забувай відпрацьовувати кілька разів на день заспокійливе дихання: вдихаємо носом, а видихаємо ротом. Видих має бути довший за вдих.
- ✓ Щовечора, або після стресової події, роби вправи для розслаблення м'язів плечового поясу: розминай м'язи плечей, шиї; розтирай руки, ноги.