

Що робити тим, хто переживає реакцію втрати:

- Шукайте можливість поговорити з людьми, особливо з гарними друзями і близькими.
- Не перебувайте наодинці в квартирі, умовте друзів бути з вами.
- Ваші друзі зараз кращі спеціалісти, які вам допоможуть.
- Говоріть про те, що сталося і про свої почуття, але уникайте безпосередніх і нав'язливих спогадів.
- Думайте про те, що подія вже відбулася і ви в безпеці.
- Рухайтесь, займайтеся спортом, щоб позбутися напруги і тривоги.
- Уникайте вживання алкоголю, заспокійливих і снодійних. Коли їх дія пройде, все знову повернеться з ще більшою силою.
- Знизьте вживання стимулюючих речовин (кава, чай, шоколад, кола, сигарети), щоб ще більше не накручувати організм.
- Звертайте увагу на харчування - обов'язково снідайте і обідайте, вживайте більше овочів і фруктів, пийте до 2 літрів води на добу.
- Якщо не можете заснути, НЕ залишайтеся в ліжку зі своїми думками. Встаньте, пройдіться, щоб втомитися і спробуйте заснути. Запишіть свої думки на папері. Помийте посуд... Сон прийде.