

Як безпечно пережити воєнний час? Корисні поради психолога.

Війна є важким випробуванням для кожного з нас. У цей лихоліття нас постійно переслідують стреси, тривога, втома, почуття нетерпіння. Ми іноді відчуваємо, що сили покинули нас і це може вплинути на наше навчання, роботу та життя вдома. На цій сторінці ви дізнаєтесь кілька правил, які допоможуть вам успішно подолати цю стресову ситуацію. Ці правила, звичайно, не в змозі змінити політичну реальність, але вони можуть змінити ваше життя і допомогти вам спокійно пережити воєнний час чи інші не менш стресові ситуації. Дотримуючись цих нескладних правил, ви станете спокійнішим і сильнішим за духом і тілом.

1. Дотримуйтесь заведеного порядку життя - Звичайне розмірене життя створює острівці безпеки в океані небезпек і бур. Зберігаючи заведений розпорядок дня, ви демонструєте собі та оточуючим, що ви сильні та життєздатні. При цьому ви заявляєте, що продовжуєте жити і сподіватися попри все.
2. Дотримуйтесь режиму здорового харчування, займайтеся спортом та висипайтесь – У здоровому тілі – здоровий дух. Слідкуйте за своїм здоров'ям, і це допоможе вам успішно пережити лихоліття, не долаючи додаткових проблем.
3. Виконуйте вправи на розслаблення – Щоденні вправи на розслаблення допоможуть вам подолати стрес і потяг повсякденного життя. Чим регулярніше ви їх робите, тим краще навчитеся розслаблятися і підтримувати природний баланс в організмі. Все це безпосередньо впливає на настрій і душевний спокій. Спробуйте вправлятися кілька хвилин один-два рази на день.
4. Говоріть про свої почуття з близькими людьми – Почуття подібні до килимів – і ті, й інші потребують догляду та періодичного провітрювання. Якщо ви поділитесь своїми почуттями та переживаннями, то ви знімете з себе їхній тягар і подивіться на них по-новому. Більше того, ви можете з подивом виявити, що й інші люди відчувають те саме, що й ви.
5. Допмагайте іншим – це можуть бути батьки, діти або друзі, яким потрібно трохи участі чи підтримки. Ви також можете зайнятися добровольчою діяльністю в організації, яка вам подобається. Допмагаючи людям, що оточують вас, ви відчуєте себе набагато краще. Крім того, ви зможете довести собі, що у вас достатньо сил для того, щоб самому впоратися із ситуацією та надати допомогу іншим.
6. Виділіть час для улюблених занять – Щодня виділяйте час на те, що ви любите: заняття спортом чи мистецтвом, музика, читання, походи та багато іншого. Це допоможе вам відволіктися від важкої реальності і пам'ятати про те, що навіть у важкі часи можна знайти оазис, який зробить життя кращим.