


Що можна зробити в період воєнного стану, щоб підтримати себе


Несподівані події великого масштабу із серйозними наслідками можуть вплинути навіть на найбільш підготовлених людей. В умовах війни ми всі відчуваємо страх та тривожність, ми втрачаємо відчуття безпеки. Наступні рекомендації допоможуть вам знизити рівень напруженості в таких нетипових обставинах.

Ранок

- ◆ Перевірте, чи зібрані необхідні речі та валізка на випадок швидкого реагування.

 Підготовлені речі та їхнє розміщення під рукою зменшує паніку в разі необхідності діяти швидко.


- ◆ Зробіть типову зарядку, будь-які фізичні вправи на розтягування хоча б до 5 хвилин: після сну тіло ще може знаходитись у стані напруження.

 фізична активність та розтяжки активізують не тільки серцево-судинну систему та м'язи, але й парасимпатичну нервову систему, яка забезпечує розподіл нашого ресурсу в періоди адаптації до стресових умов, підсилюючи наші спроможності до відновлення.

- ◆ Зробіть те, що зазвичай тонізує вас і приносить задоволення: увімкніть улюблену музику, перегляньте старі фото, напишіть та поцікавтесь, як справи у рідних та друзів.

- ◆ Поснідайте: це найважливіший прийом їжі впродовж дня.

- ◆ Випийте склянку води (за можливості теплої чи кімнатної температури).

 вода сприяє активації нервової системи та впливає на роботу м'язів, що так необхідно в умовах швидкого реагування; зневоднення може викликати погіршення роботи мозку та впливати на ваш настрій.

Впродовж дня

- ◆ Робіть короткі паузи між завданнями, які виконуєте: кілька хвилин часу, щоб перевести подих, будуть корисніші, ніж змилене тіло, яке женеться виконувати роботу за роботою.

- ◆ Не уникайте спілкування з іншими людьми: спілкуйтеся з кимось із ваших рідних, колег, друзів.

- ◆ Підтримуйте порядок в оселі та на робочому місці.


Після завершення основної частини дня (ранній вечір)

- ◆ Відмітьте собі десь у нотатнику, що ви сьогодні зробили: з часом ваш нотатник поповниться маленькими досягненнями, які стануть великими справами.

- ◆ Зателефонуйте чи напишіть своїм близьким, що з вами усе в порядку й поцікавтесь про їхній день.

- ◆ Приділіть час відновленню ресурсу: зробіть щось приємне для себе.

Вечір або час перед сном

- ◆ Зробіть вечірню зарядку або вправи з йоги, медитацію, почитайте (бажано не новини) тощо.
 - ◆ Запишіть кілька справ (3-5, не більше, які плануєте завтра зробити), якщо обставини не зміняться.
 - ◆ Перевірте, чи все на місці з речей, які плануєте завтра одягнути чи взяти із собою (включно з валізкою для швидкого реагування).
 - ◆ Підготуйте місце для сну: не лягайте спати голодними; намагайтеся лягати спати в один той самий час; якщо не вдається заснути впродовж 15 хвилин, встаньте і зробіть щось інше, що відволіче ваші думки, й за 20-30 хвилин повертайтеся у ліжку.
-  Відволікання думок не означає їхнє збудження чи підсилення завдяки іншій інформації, тобто не рекомендовано переглядати новинну стрічку.