

ІНСТРУКЦІЯ

рекомендованої поведінки щодо збереження психічного та фізичного здоров'я в умовах надзвичайної ситуації

1. Вода.

Пийте воду.

2. Їжа.

Не забувайте їсти, навіть коли не хочеться, через «не можу».

3. Сон.

Намагайтеся висипатись. Якщо це не вдалось вночі, тоді вдень, хоча б по декілька годин.

4. Телебачення і засоби масової інформації.

Триває інформаційна війна, багато фейків. Не потрібно всьому вірити та передавати іншим. Мінімізуйте перегляд ТБ, не треба це робити постійно. Робіть це декілька разів на день, щоб бути в курсі подій.

5. Почуття та емоції.

Щоденно! Враці та коли відчуваєте потребу: проговоріть свої почуття та емоції вголос або про себе, а краще запишіть на аркуші паперу. Ведіть «емоційний щоденник».

6. Зайнятість.

Зранку складіть план дій на сьогодні. Вмитися, привести себе в порядок, зробити зарядку, поснідати, приготувати їжу і т. д.. Після кожного виконаного завдання похваліть себе. Заповнюйте свій день роботою.

7. Рух.

Рухайтесь в залежності від ситуації. Не треба лежати весь час, це може перейти в депресивний стан. Рухайтесь: присідання, крокування на місці, домашні справи і тому подібне.

8. Не панікувати.

Паніка – це перший ворог нас самих. Контролюйте свій страх. Тримайте себе в руках.

9. Допомога іншим.

Допомагайте не тільки близьким та родичам, але й іншим людям, які опинились поруч з вами в цей час.

10. Зв'язок з рідними та близькими.

Підтримуйте один одного, телефонуйте, надсилайте повідомлення. Якщо хтось відразу не відповідає, не треба панікувати. Спробуйте себе заспокоїти та

надати логічне пояснення: там немає світла, нема інтернету, нема можливості зараз відповісти...

11. Позитив.

Знаходьте щодня позитив, проговорюйте життєстверджуючі вислови (наступив ранок, почалась весна, я прокинувся живий та здоровий, я в безпеці, є світло, є вода і т. п.)

12. Антистрес.

Знайдіть спосіб заспокоїтись: молитва, медитація, релаксація, дихальні вправи, музика, співи – це допомагає знизити рівень тривожності. Знайдіть для себе безпечне місце, навіть якщо це закуток в домі чи коридорі.

Бережіть себе, своїх близьких, своїх колег та всіх, хто поруч з вами.