

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО САМОДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

- ❖ Намагатися більше спілкуватися – з друзями, родичами, людьми, які Вас розуміють. Розповідайте про свої емоції та почуття, які переживаєте.
- ❖ Відпочинок, розваги, прибирання, долучайте до діяльності всю сім'ю, кожному члену сім'ї розприділіть роль.
- ❖ Зробити щось корисне для себе, потурбуйтеся про своє тіло.
- ❖ Переключитися з ситуації в країні на щось інше (прочитати книгу, відвідати виставку).
- ❖ Заняття спортом, прогулянки, танці, активні види діяльності допоможуть Вам вивільнити негативні емоції.
- ❖ Не відмовляйтесь від допомоги, навіть якщо Вам здається, що Вас не розуміють;
- ❖ Якщо Вам важко говорити, спробуйте записати на папері Свої думки та почуття;
- ❖ Займіться щоденними справами, фізичною працею – це допоможе Вам відволіктися;
- ❖ Намагайтесь дотримуватися звичного режиму дня – вчасно лягати спати і прокидатися, займатися повсякденними справами, ходити на роботу/навчання, зустрічатися з друзями, відвідувати різноманітні заходи.

- ❖ Якщо Вам не вдається заснути, займіться фізичними вправами, втома допоможе заснути;
- ❖ Намагайтеся менше вживати каву, чай та інші напої, які збуджують нервову систему, харчуйтеся систематично та повноцінно.
- ❖ Переключайте себе з соцмереж і відеопереглядів, простими діями — фізичними, побутовими, прибиранням, готуванням їжі.
- ❖ Робіть прості речі, які утримують стабільність дня - разом снідайте і вечеряйте, розмовляючи один з одним.
- ❖ Те, що не можете подолати в собі чи у зовнішніх подіях, осмислити і “вкласти в голову” - віддайте Богу, Життю, Любові, Справедливості — Вищій Добрій Силі, як Ви її називаєте.
- ❖ Бережіть сім'ю і стосунки, не замикаючись один від одного, а навпаки надавайте підтримку та любов один до одному.
- ❖ Проводіть багато часу з дітьми . Мудро дозуйте те, що розповідаєте їм про події, опираючись на їх вік та чутливість.
- ❖ Застосуйте арт-терапію. Намалюйте свої почуття, переживання, свій стан з приводу того, що відбувається в Україні. Рекомендую малювати фарбами по кілька малюнків за раз.