

Як стабілізувати емоційний стан і зберегти психічне здоров'я під час війни

Психологічний стан українців уже пів року перебуває в нестабільному стані: шок, ейфорія, агресія, апатія та примирення постійно створюють так звані «емоційні коливання». Але є ефективні методи стабілізації стресу та тривоги (на додачу до здорового сну, збалансованого харчування, щоденної фізичної активності, спілкування та позитивних емоцій):

1. Дотримуйтеся інформаційної гігієни: довіряйте офіційним джерелам інформації та читайте новини не більше одного разу на годину.
2. Турбуйтеся про інших. Долучіться до волонтерської діяльності: плетіть сітки для маскування, поділіться продуктами довготривалого зберігання, принесіть з дому ті речі, які можуть знадобитися людям, що евакуювалися з регіонів активних бойових дій. Поділіться їжею з самотніми людьми, які живуть неподалік.
3. Будьте фізично активними. Робіть звичні справи: готуйте, прибирайте в будинку, складайте речі в шафі, мийте посуд, порайтесь в саду чи на присадибній ділянці. Фізична активність має бути щоденною – це відволікає від негативних думок.
4. Будьте уважні до потреб близьких: читайте дітям казки, обіймайте рідних та говоріть їм приємні слова.
5. Вирішуйте проблеми по мірі надходження.
6. Не забувайте про духовну сферу життя та релігію.

Якщо навіть із цими порадами ви не досягаєте нормалізації психічного стану, звертайтеся по професійну допомогу до психолога чи психотерапевта.

Бережіть себе та близьких!