

Інформаційна психогігієна

Друзі, зараз ми перебуваємо на стадії втоми, тому психогігієна дуже важлива. Вона може складатися з наступного:

1. Встановіть графік перегляду новин, соцмереж.
2. Будь-яку інформацію перевіряйте кілька разів. Особливо якщо ця інформація може призвести до паніки, погіршення психічного стану.
3. Доказ отриманої інформації краще отримувати від очевидців чи з офіційних каналів України.
4. Свої почуття та переживання рекомендується проговорювати, не варто їх контейнувати, це точно не допоможе.
5. Якщо є можливість, подивіться гарний фільм, наприклад, про природу. Це буде і дітям цікаво, і допоможе відволіктися від потоку новин.
6. Почитайте книгу. Це може бути Ваша улюблена книга, або дитяча книга, а може бути щось із класики. Важливо, щоб це не було про війну, насильство і т. ін.
7. Якщо є можливість виходити на вулицю, то звертайте увагу на природу, що прокидається, на птахів. Це займе лише 5-10 хвилин (можна більше) та допоможе помітити стабільність у нестабільному місці.

Всього декілька невеликих вищезазначених дій може значно покращити стан та допомогти на поточній стадії.