

Як впоратися зі стресом під час війни

Під час війни ми можемо відчувати стрес і глибокі переживання, причому як за себе, так і за рідних та близьких. Щоб адаптуватися до сучасних реалій і мінімізувати наслідки стресу, спробуйте зробити наступне:

- Зосередьтеся на тому, що можете контролювати. Зокрема, дуже важливо концентруватися на створенні найбільш безпечних умов, турботі про близьких і рідних;
- Подбайте про можливі запаси продуктів харчування та питної води. Спробуйте зробити продуктовий запас у місці вашого укриття;
- За можливості дотримуйтеся режиму дня та сну. В умовах війни важко організувати здоровий сон, проте щоразу, коли у вас є можливість поспати, скористайтеся нею;
- Рухайтесь за можливості виконуйте фізичні вправи. Це допоможе впоратися зі стресом, тривогою та панічними настроями;
- Не забувайте про психологічну підтримку. У важкі часи важливо гуртуватися разом і підтримувати одне одного. Якщо у вас є можливість, будьте на зв'язку з близькими. Якщо такої можливості немає і ви знаходитесь в укритті, спілкуйтеся та підтримуйте тих, хто перебуває поруч із вами;
- За можливості допомагайте тим, хто цього потребує. Волонтерство, добрі справи та підтримка інших дозволяють почуватися краще.

- Дихайте глибоко, можете рахувати вдихи та видихи, врівноважуючи їх. Можна складати вірши, казки, проговорювати таблицю множення, щоб зменшити всю стресовість ситуації.

Пам'ятайте, що відчувати страх, тривогу, занепокоєння у той час, коли навколо вас бойові дії, а країна в стані війни з агресором, це нормальна реакція на ситуацію в якій ви опинились.