

ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА



Якщо зараз накрило, огляніться і найближчу людину ПОПРОСИТЬ ПРО ДОПОМОГУ. Обійми, візьміться за руки, плечі. Важливий тактильний контакт! Просто говоріть із нею. Плачте, Кричіть.



ВАЖЛИВО! Слідкуйте за диханням. Глибокий вдих носом, дорахували до 3 і видих ротом, і так кілька разів.



Агресія – абсолютно нормально. Матюкайтесь, кричіть.



Вправи:

-Запитуйте себе **"що зараз бачу"**, перераховуйте краще вголос. Крутіть головою, переводьте погляд з боку на бік, зверху вниз. Знайдіть 5 предметів оранжевого кольору навколо себе, потім 5 зелених...



Все, що ви відчуваєте зараз – **це нормально.**

Туман в голові, отупіння розуму, сльози.. Ви можете бути зараз підозрілими. Це нормально.



Якщо не хочеться їсти, то вживайте - цукерки, дитячі пюрешки, **пийте рідку їжу:** супчики, йогурти.
Уникаємо - кави, енергетиків.



Нічого не робіть через силу «бо так треба» .
Хочеться зараз тупо лежати? Лежіть.



Пийте. По ковтку, але часто.
Сухий рот неприпустимий, якщо слини немає - жуйте жуйки, цукерки.



Загрузіть себе механічною роботою: складання речей, перебирайте дрібні предмети, прибирайте...



Грайтесь із тваринами та дітьми. Обнімайтесь.



Якщо ви приймаєте препарати. Записуйте ручкою на тілі, або фіксуйте в телефоні, чи ви прийняли сьогодні ліки.