

Як не панікувати під час війни.

Поради психолога

Ключова мета агресора – викликати паніку серед населення. Але піддатися паніці – це найгірше, що можна наразі зробити.

Тому ось кілька порад самодопомоги:

Потреба в безпеці – природня для людини, і говорити про свої відчуття – це також нормальна реакція.

1. Зверніться до дихотомії контролю – це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемо вплинути. Слід продумати кілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації – це допоможе позбавитися панічної поведінки і додасть впевненості.
2. Не позбавляйте себе речей, які вас заспокоюють та приносять задоволення, нехай навіть маленьке. Це може бути кава, читання книги, малювання картини за номерами або створення картини із намистин.
3. Робіть фізичні вправи. Фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та сприяє кращому сну. Чим більше ми боїмося, тим більше витрачаємо ресурсу на подолання порогу тривоги. Хороший сон, ситість та фізичне навантаження – це запорука стресостійкості.
4. Дозуйте отримувану інформацію. Оберіть кілька офіційних джерел та ЗМІ, яким ви довіряєте, оцінюйте отриману інформацію тверезо і робіть паузи у процесі читання новин. Паузи на фізичну активність, їжу, хобі тощо.
5. А головне – не залишайтеся сам на сам із власними переживаннями. Якщо є така можливість, об'єднайтеся із сім'єю та рідними, діліться своїми почуттями і спільно слідуйте порадам 1-4.

Бережіть себе та близьких.

Все буде добре!