



## ЯК ПОДОЛАТИ СТРЕС, ПЕРЕБУВАЮЧИ В УКРИТТІ

- 1 Зосередьтесь на тому, що ви можете контролювати, а не на тому, чого змінити вам не під силу.
- 2 Навчіться мріяти.
- 3 Знаходячись в укритті, контактуйте з іншими людьми. Бавтеся з дітьми.
- 4 Звертайте увагу на присутніх.
- 5 Пийте воду в достатній кількості.
- 6 Опануйте дихальні техніки й використовуйте їх, коли є нагальна потреба знизити рівень тривоги.



## ЯК ПОДОЛАТИ СТРЕС, ПЕРЕБУВАЮЧИ В УКРИТТІ

Є кілька речей, яких варто навчитися, щоб краще справлятися із стресом, ховаючись в укритті.

**1. Пристосування та зосередження на тому, що ви можете контролювати, а не на тому, чого змінити вам не під силу.**

Щоб почуватися краще — думайте про те, що можливо зробити «тут і зараз».

У моменти активації частин мозку, які відповідають за прагнення та пошук того, що може піти нам на користь, — відбувається своєрідне перемикання й відволікання від страху та паніки.

**2. Навчитися мріяти.**

Під час Другої світової війни було виявлено, що дуже корисно концентруватися на тих справах, які плануєте виконати одразу після завершення

ВІЙНИ.