ЯК ПОДОЛАТИ СТРЕС, ПЕРЕБУВАЮЧИ В УКРИТТІ

Є кілька речей, яких варто навчитися, щоб краще справлятись 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.