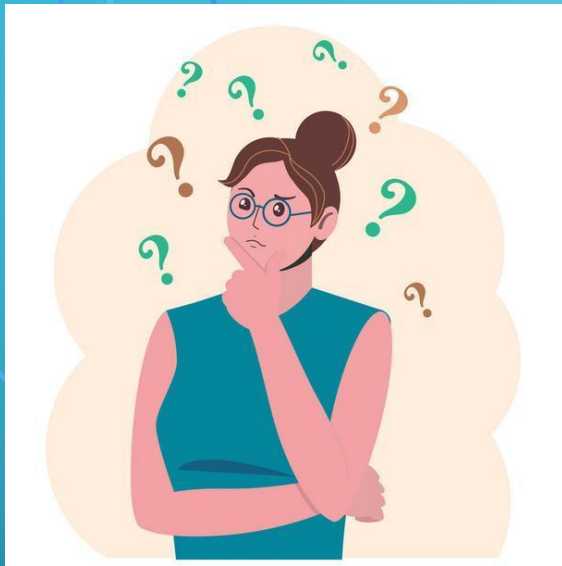


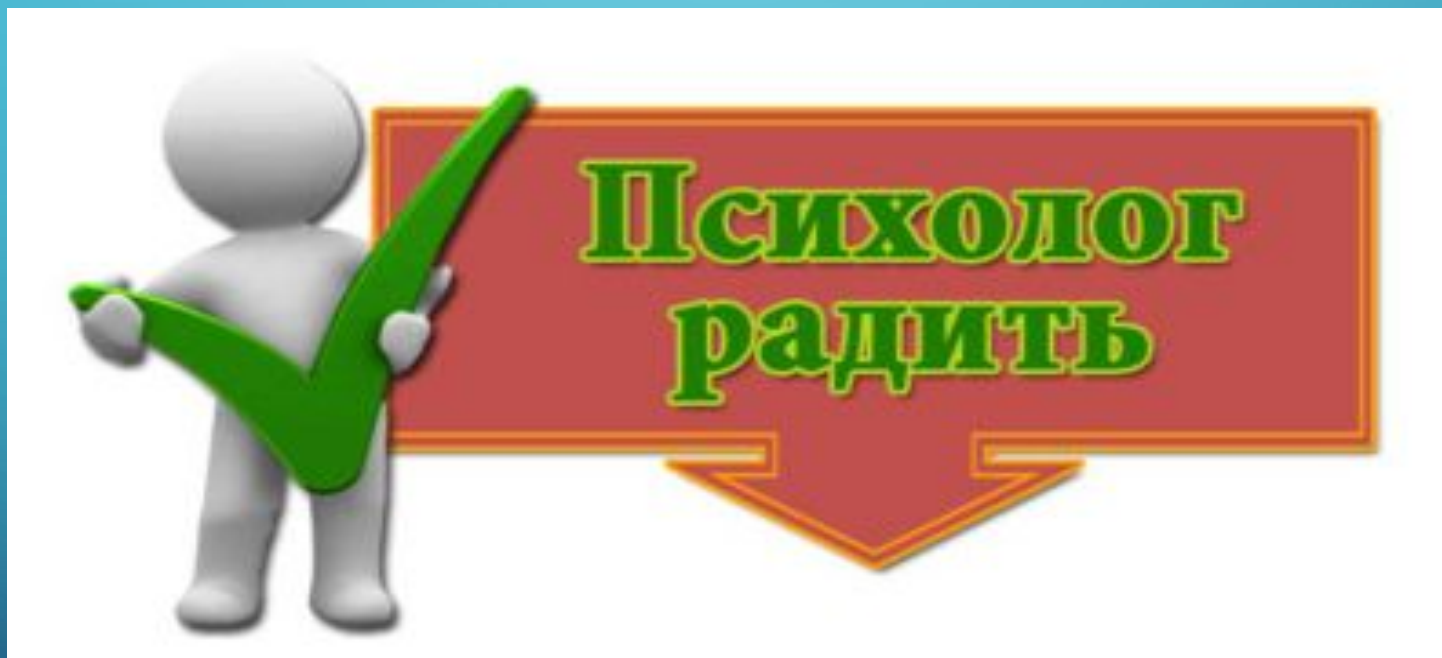


ЯК НЕ ПАНІКУВАТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ІНШИХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

ПРЕЗЕНТАЦІЮ ПІДГОТУВАЛА
ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ
ТКАЧЕНКО ОКСАНА
МИКОЛАЇВНА

Ключова мета агресора – викликати паніку серед населення.

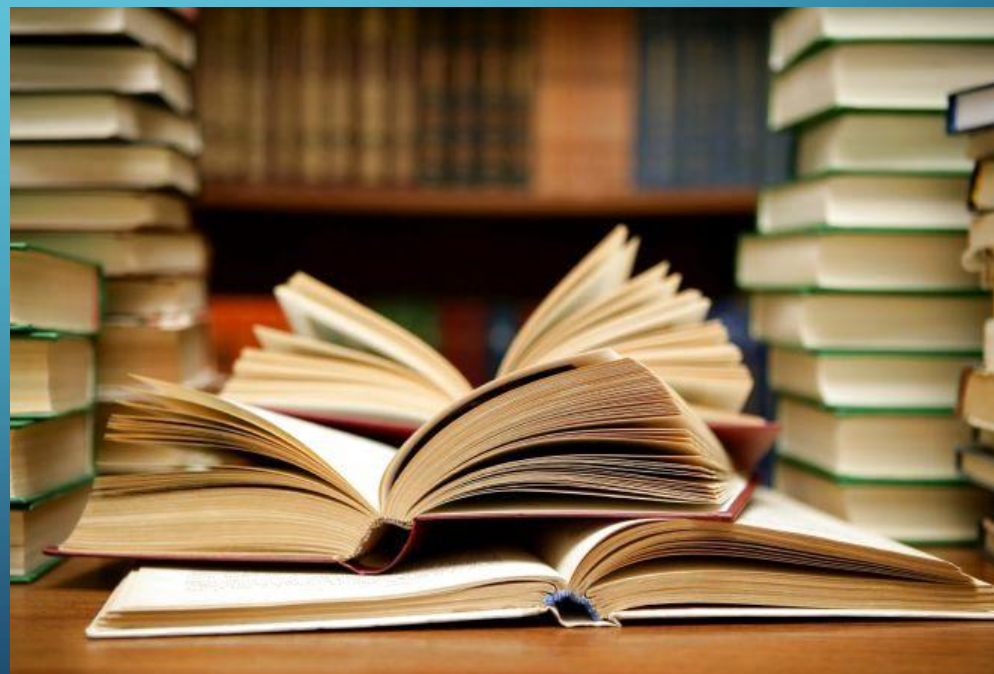
*Але піддатися паніці – це найгірше, що можна наразі зробити.
Тому ось декілька порад самодопомоги:*

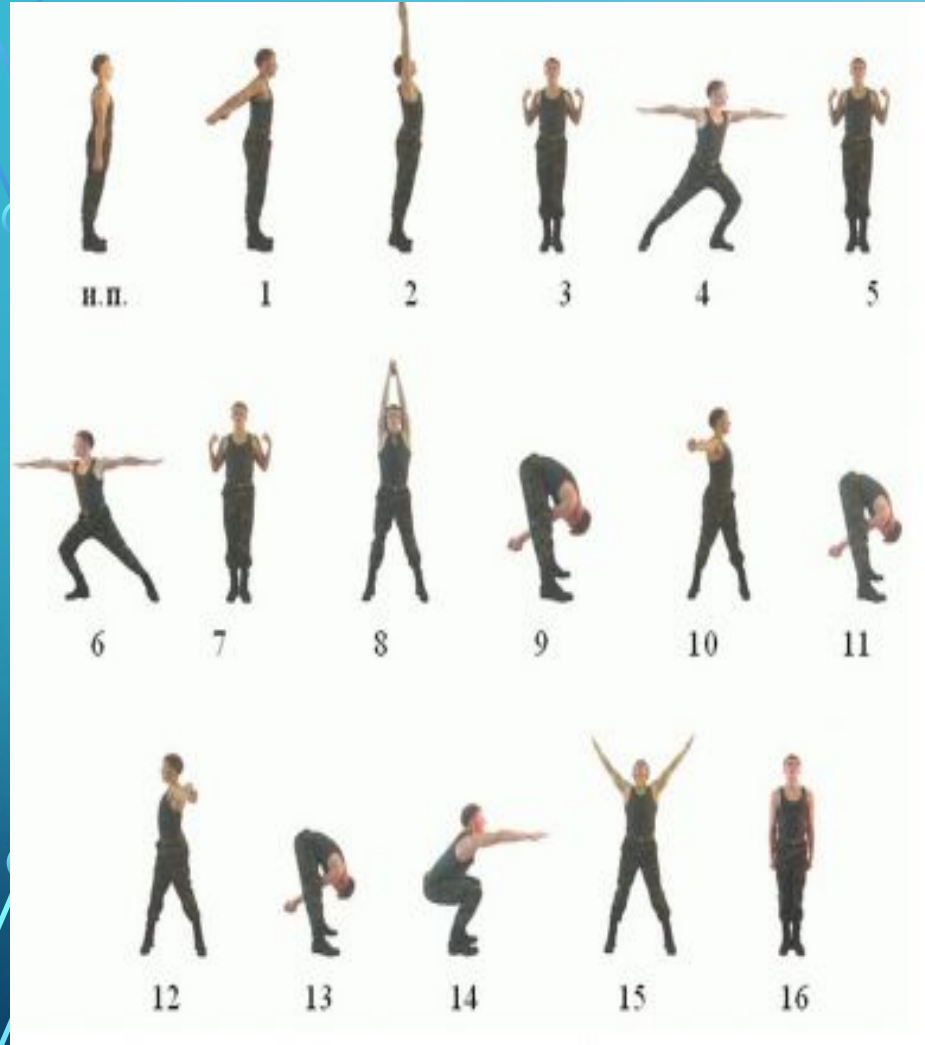


Зверніться до дихотомії контролю – це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемо вплинути. Слід продумати кілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації – це допоможе позбавитися панічної поведінки і додасть впевненості.



*Не позбавляйте себе речей, які приносять задоволення,
нехай навіть маленьке, та заспокоюють.
Це може бути кава або читання книги.*

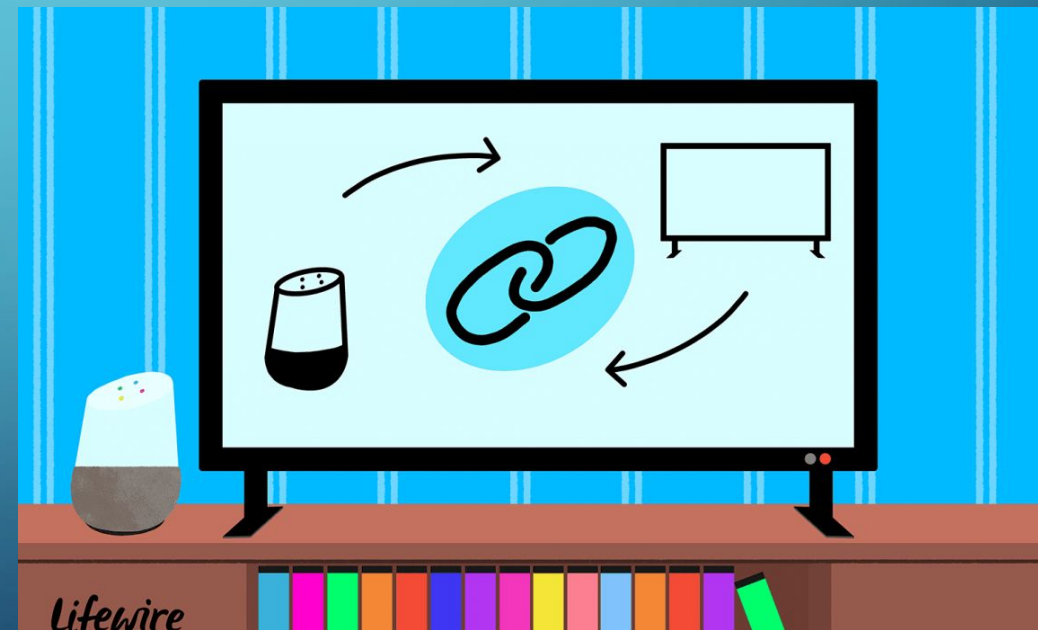




Робіть фізичні вправи.
Фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та сприяє кращому сну. Чим більше ми боїмося, тим більше витрачаємо ресурсу на подолання порогу тривоги. Хороший сон, ситість та фізичне навантаження – це запорука стресостійкості.

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.



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 вище вказаним порадам.

Бережіть себе та близьких!



*Бережіть себе
та своїх рідних!*

ВСЕ БУДЕ
Україна ♥

#МиСильні