

НОВИНИ ПРО ВІЙНУ МОЖУТЬ ВИКЛИКАТИ У ВАС



проблеми зі сном



негативні думки про себе, про інших та про світ



соматичні проблеми



відчуття безпорадності



біль/сум



труднощі з концентрацією уваги



відчуття відчуження/ нереальності



стан постійної тривоги/ занепокоєності



труднощі з поновленням стану спокою

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ?



пізнання і прийняття



розслабтеся фізично і ментально



знайдіть своє безпечне місце



ПІЗНАННЯ І ПРИЙНЯТТЯ

- **Слухайте і розпізнавайте що відбувається з вашими почуттями, емоціями, думками та фізичним станом.**
- **Не заперечуйте того, що відчуваєте: нормально мати бурхливу реакцію на серйозні та колективні події.**

РОЗСЛАБТЕСЯ ФІЗИЧНО І МЕНТАЛЬНО

- **Розкажіть/ Проговоріть ваші емоції тому, хто зможе вислухати вас без осуду**
- **Виберіть позитивних і спокійних людей, які вас підтримують.**
- **Робіть вправи для розтяжки, прийміть гарячий душ або зробіть вправи для дихання, вивчіть кілька «заземлюючих» (заспокійливих) вправ або, якщо можливо, прогуляйтеся на свіжому повітрі.**
- **Подбайте про ваше харчування та сон.**
- **Не перебільшуйте: слідкуйте за новинами один раз на день і НЕ перед сном.**
- **Відволікайтеся: знайдіть час, щоб очистити свої думки. Це дозволить вам бути в свідомості, сильним, і дозволить протистояти щоденним труднощам.**

ЗНАЙДІТЬ СВОЄ БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

- **Виберіть символічний жест, щоб діяти і почуватися менш безпорадним: молитва, благодійність, допомога кому-небудь, залагодження конфліктів між іншими людьми, і т.п.**
- **Почуття безпорадності є в першою природньою реакцією на серйозні події, але для відновлення рівноваги необхідно визначити місце(думку, дію, і т.п), в якому відчуваємось в безпеці.**

ЖИТТЯ РОЗВИВАЄТЬСЯ ЗАВДЯКИ СПІВПРАЦІ І ТУРБОТІ ОДИН ПРО ОДНОГО І БУДЕ ПРОДОВЖУВАТИСЯ, НЕ ДИВЛЯЧИСЬ НА ВАЖКІ ЧАСИ.

ЦЕЙ РОЗВИТОК БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІДБУВАЄТЬСЯ ТАКОЖ ЗАВДЯКИ ВАШИМ ЗДІБНОСТЯМ ТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ ТА ОТОЧУЮЧИХ.