

Сьогодні з причин, що багато в чому від нас не залежать, багато хто серед нас відчувається особливо тривожно і непевно.

Щоб собі допомогти стабілізуватися, будь ласка, поділіть те, щодо чого ви тривожитесь, на дві частини: на що ви можете впливати і на що не можете впливати.

Ту частину, на яку не можете впливати, відпустіть і віддайте тим, хто має потрібні компетенції. А увагу, енергію і час приділіть тій частині, на яку маєте вплив.

Отже:

- 1) Не панікуйте.
- 2) Не споживайте всю інформацію, що є в етері, а покладайтеся на ту, якій довіряєте і яка є перевіреною. Не слухайте того, що «одна баба сказала» і не переказуйте такої інформації.
- 3) Створіть для себе власне розуміння того, що відбувається.
- 4) Покладайтеся на здоровий глузд, а не емоції.
- 5) Поговоріть з дітьми, про те, що відбувається, запитайте як вони себе відчувають і що відчуваєте ви, дайте їм зрозуміти, що ви разом все подолаєте (дивіться нашу пам'ятку для батьків).
- 6) Зверніть увагу на внутрішні причини тривоги. Чим більша ваша внутрішня тривога в принципі, тим більше ви реагуєте на нагнітання ситуації. Спробуйте розібратися що відбувається у вас особисто.
- 7) Приблизно заплануйте, що станеться, якщо ситуація погіршиться. Як ви до цього готові. Вивчіть необхідну інформацію, поради фахівців і прийміть їх до відому.
- 8) Якісно піклуйтеся про себе. Достатньо спіть, їжте, відпочивайте, доглядайте за собою.
- 9) Встановіть розпорядок дня. Дотримуйтеся режиму, приводьте себе в порядок щоранку, навіть якщо ви більшу частину часу проводите вдома.
- 10) Приділяйте увагу заняттям спортом і творчістю.
- 11) Жартуйте, проявляйте доброзичливість та підтримуйте іншого: соціальні зв'язки важлива складова психічного благополуччя.
- 12) Якщо хочете справитися із загрозою – дійте. Робіть те, що можете в даному місці і в даний час.
- 13) Якщо необхідно, зверніться до спеціаліста по психічному здоров'ю: психотерапевту, неврологу, психіатру, які допоможуть стабілізувати стан.