

РозкаЖІТЬ про це іншим.

Війна має свою «психологію». Вона складається з інформаційно-психологічних атак. Ми уже пережили всі стани діяльності психіки.

І зараз у нас виснаження.


Попередній стан — це була ейфорія, яка підкріплювалася дикою злістю до ворога і невичерпною гордістю за наші перемоги. Під час ейфорії ми по максимуму об'єдналися, згуртувалися, зарядилися бойовим духом. Ми могли не спати, не їсти і функціонувати на всю бойову готовність. .

Але для мозку енергетично важко працювати в такому стані. Тому він включив для себе функцію захисту! І ми відчуваємо себе тотально виснаженими. Можуть бути ознаки депресії через постійну тривогу. .

Хочу, щоб ви розуміли. Ворог знає усі ці прийоми! Він на це й розраховує. Щоби у стані виснаження зламати нас повністю! Залякати. Обдурити. Знешкодити. .

Наш мозок потім знову включиться в режим «готовності». Зараз йому потрібно допомогти пережити виснаження. .

- ✔ За будь-якої нагоди спимо, навіть якщо для цього треба випити заспокійливе;
- ✔ П'ємо воду. Обезводнений організм не може боротися зі стресом. Вода потрібніша за їжу;
- ✔ Робимо інформаційні паузи від читання новин;
- ✔ Виключаємо режим жалості за усім матеріальним. Ворог на це розраховує, тому нищить наші інфраструктури. Саме постійна жалість за втраченим ще більше підживлює тривогу і вирубує наш мозок.
- ! Ми усе відбудуємо. Гроші нам на це нададуть.
- ✔ включіться в план «що я зроблю після війни». це допоможе вашому мозку працювати на ваш порятунок, а не на тихеньке самознищення;
- ✔ Рятуйтеся гумором. Це надійний щит для мозку, щоб трохи знизити кортизол;
- ✔ Обіймайтеся;
- ✔ Говоріть близьким «я тебе люблю». Такі слова допомагають тримати сили.

 не вірити, не поширювати не перевірену інформацію. Нас ніхто ніколи не здасть! І ми Не Здаємося!