

# Як концентруватись на роботі під час війни? 🇺🇦

Ми всі вже зрозуміли, що потрібно повертатись до роботи та платити податки.

😞 Але як тут просто брати та працювати, коли весь час на екрані бачиш повідомлення про ще одні переговори, обстріли, гуманітарні коридори, знівечені міста?

Маємо для вас декілька порад:

✅ Визначіться для себе, для чого ви зараз працюєте. Щоб зберегти дохід для своєї родини, щоб бути корисним суспільству, щоб підтримати економіку, щоб не сидіти без діла. Визначіться з метою та домовтесь із собою про її значущість.

✅ Ставте перед собою невеликі завдання на наступну годину чи дві. Відмічайте для себе, що ви впоралися. Для вашої психіки це буде сигналом, що ви живі та готові діяти далі.

✅ Чергуйте роботу з тими видами діяльності, що допомагають вам справлятися зі стресовими ситуаціями.


!❗ Знайдіть для себе відповідь на питання: «Що у моєму минулому допомагало мені проживати важкі та кризові моменти?». Для прикладу це може бути молитва, самомасаж, телефонна розмова з близькими, дихальна вправа, сльози, навчання, роздуми на кухні, в'язання, обійми, смачна їжа, водні процедури й т.д.

Це ваша стратегія. Чергуйте робочі завдання з діяльністю, з якою вам вдається зняти стрес.

✅ Постійно будьте в контакті із собою і перевіряти, а чи маєте ви достатньо сил, щоб працювати. Якщо є сумнів, краще відновитися використовуючи стратегію чергування діяльності.

🇺🇦 Так, ви були дуже сильними та працездатними до війни, я впевнена, але зараз ваша психіка переживає травматичну подію. Переглядаючи постійно рівень власної «батарейки» та надаючи

собі спокій, ви суттєво знижуєте можливість розвитку симптомів ПТСР.

Слава Україні 

Психолог Алла Каун