

Піклуйся про себе

В цей важкий час невизначеності у кожного з нас підіймається багато емоцій: злість, агресія, відроза, смуток, жаль, розпач, сум, невизначеність, розпач, тривога, страх, паніка та багато інших. Це дуже важкі для переживання людиною відчуття.

Аби впоратися з ними та вивільнити і не заморожувати в собі необхідно домовитися з собою та дати собі право на такі відчуття в цей ненормальній для нашого сприйняття час війни. Дати собі право відчувати ці емоції та знайти найбільш продуктивний, екологічний спосіб вивільнити їх.

Скористайтеся підказками як залишитися в контактi з собою та з тими відчуттями на які ви маєте право. Подумайте, відчуйте та направте свої емоції в дію яка не тільки зможе вивільнити їх але і допоможе вам відчути стабільність та полегшення.

ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ 

ПІКЛУЙСЯ ПРО СЕБЕ

 **ОБІЙМАЙСЯ З БЛИЗЬКИМИ**

 **ЗБЕРЕЖИ РИТУАЛИ**

 **ВСТАНОВИ НА ТЕЛЕФОНІ НАГАДУВАННЯ ПРО ПРИЙОМ ЛІКІВ, ВОДИ, ЇЖІ**

 **ЗНИЗЬ КІЛЬКІСТЬ СТИМУЛЯТОРІВ (КАВА, ЧАЙ)**

ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ 



ВДИХ
ВИДИХ
ПАУЗА
ПАУЗА
КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ

ВДИХ-ВИДИХ РОБИ 4-7 СЕК, АЛЕ ДОВШИМИ НІЖ ЗАЗВИЧАЙ

ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ 

ТОЧКА ЕКСТРЕНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ПАНІКИ

НАТИСКАЙ НА ТОЧКУ МІЖ ПІДМІЗИННИМ ПАЛЬЦЕМ ТА МІЗИНЦЕМ



ЦЕ ДОПОМАГАЄ ЗАСПОКОЇТИСЯ