

1

Мінімізуйте перегляд новин до одного разу на день

Особливо, якщо ви занадто тривожні.
Новини – це тригер до переживань

Хтось заявив...

Щось показали..

... прокоментував...

3

Одна з головних порад – займатися звичними справами, рутинною

Ми корисні там, де ми є, роблячи те,
що ми робимо. Ідея – не піддаватися
паніці, бути кожному та кожній
на своєму місці, бути ефективним
у тому, що ти робиш

о, сир за знижкою



читала новини?

І як тобі?

2

Спілкуйтеся з іншими на ці теми, якщо це вас заспокоює

Якщо ви навпаки відчуваєте тільки стрес після переписки в тг чи після дзвінка – мінімізуйте таке спілкування.

Переводьте розмову на нейтральні теми

скоро весна...

якщо хочеш шашликів

4

Збери тривожний рюкзачок, щоб було спокійніше

Рюкзачки самі по собі не такі корисні, скільки сама ідея контролю ситуації. Коли ми контролюємо щось – нам спокійніше

Зібрали?

Заспокоїлися?



5

Якщо ви хочете відчувати трохи більше контролю – допоможіть близьким

Сходіть для когось у магазин, пожертвуйте гроші на якусь активність. Зараз для цього є всі приводи

donate: 8200

donate: 854

7

Важливо мати план дій

Це також ситуація контролю. Якщо я розумію як я діятиму в критичній ситуації, то звичайно мені буде простіше та спокійніше



6

Підтримуйте стосунки з близькими

Близькість – це завжди ресурс. Розмовляти на тему загроз і війни можна, але не варто заглиблюватися, щоб не було застрягання на цій темі



мама, привіт!

бабусю, ти як?

тато, що там?

8

Використовуйте техніки релаксації

Зараз дуже важливо видихати, не панікувати. Це різні техніки релаксації. У гуглі їх більш ніж достатньо.

Це можуть бути дихальні техніки, медитація, свіже повітря, ходити вулицею, мінімальне фітнес навантаження – все, що пов'язане з розслабленням, щоб організм набирився сил та переключався



гоу