

## Психологічні рекомендації в складних життєвих ситуаціях

*Так чи інакше, але кожного з нас зараз переповнюють емоції – тривога за себе та за рідних, шок, страх, розгубленість. Це нормальні почуття в ситуації тривалої невизначеності та напруги. Іноді може бути важко сконцентруватися на конкретних справах та виконанні буденних задач – важливо зрозуміти свої почуття, прислухатися до них та не боятись їх. Це нормальна реакція нашого організму на ненормальні події в ситуації військової агресії. Розуміння та визнання своїх почуттів, а ще краще адекватне емоційне відреагування, дають змогу якнайшвидше віднайти шляхи відновлення душевної рівноваги, зберегти себе та своє здоров'я з найменшими втратами для організму.*

- ✓ Намагайтесь не піддаватись паніці і не створюйте паніку, ЗМІ переповнені тривожними фактами, іноді суперечливими і мало перевіреними даними, намагайтесь зберігати критичність мислення – так легше реагувати на події. Людині, яка знаходиться у рівновазі, легше справитись з тривогою та стресом.
- ✓ Вашим рідним людям, друзям, сусідам теж дуже важлива і потрібна підтримка. Не позбавляйте один-одного підтримки, не відмовляйте один-одному в увазі та доброму слові.
- ✓ Зараз, як ніколи потрібна підтримка дітям, які теж мають свої тривоги відносно подій. Важливо вселяти впевненість своєю впевненістю та любов'ю. Дуже важливий тілесний дотик, погладжування, обійми та відповіді на запитання, які задаватиме дитина, щоб після розмови дитина могла заспокоїтись. Разом малюйте, читайте добрі казки, займайтесь домашніми справами. Малювання, як і музика мають потужний психотерапевтичний ефект.
- ✓ Знайдіть собі корисне заняття. Спокій і рівновага гарантовано підтримується, якщо у людини є чим зайнятися, особливо, якщо це заняття потрібне й корисне іншим людям. Запитайте себе: «Як я можу допомогти в даній ситуації військовим (допомогти зібрати кошти, передати продукти, одяг та ін..?)», «Як я можу допомогти своєму ближньому?», «Як я можу допомогти собі?»).
- ✓ Будьте у доступі. Домовтеся з близькими людьми про періодичність зв'язку, і спільні дії, якщо зв'язок з якихось причин перерветься. Добре слово, навіть телефоном – це завжди підтримка, та впевненість.
- ✓ Обов'язково старайтесь повноцінно відпочити вночі. Нічний сон дає змогу відновити сили, покращує самопочуття. А якщо відчуваєте, що потрібно відпочити вдень – дозвольте собі таку розкіш. Навіть 15-20 хв дрімоти дадуть Вам бадьорості та сили.
- ✓ Їжте вчасно. Обов'язково снідайте та обідайте, вживайте побільше сезонних овочів та фруктів, пийте до 2 літрів води на добу. Природні антидепресанти – це банани, чорний шоколад та горіхи. А ще чай зі звіробою.

- ✓ Пам'ятайте про важливість обіймів та дотиків. Про важливість усмішки. Все це нічого не коштує, але дає дуже багато для емоційної стійкості та душевної рівноваги.
- ✓ Якщо хтось з Ваших знайомих чи близьких втратив сина, батька чи чоловіка – підтримайте його своєю присутністю, дозвольте людині дати вихід почуттям та емоціям, прожити горе, виплакати біль. Виговоритись про втрату. Тільки таким чином і через певний час біль буде зменшуватись.
- ✓ Якщо Ви нездужаєте – зверніться за медичною допомогою. Не запускайте хворобу, в стресі організм використовує свої ресурси значно швидше, і його потрібно підтримувати.
- ✓ Якщо Ви відчуваєте дратівливість, напругу, тривогу, якщо у Вас порушився сон, якщо Ви не справляєтеся з емоціями – зверніться за допомогою до психолога, психотерапевта, не тримайте наболіле в собі, оскільки психоемоційний стан також потребує підтримки, особливо в стані хронічного стресу.
- ✓ Відомо, що найбільша сила – це сила любові. Ну, і звичайно, для кожного християнина щира молитва, розмова душі з Богом. Кажуть, що молитва камінь точить. Використовуйте такий потужний ресурс – любов і молитву.

Є таке хороше прислів'я: «Якщо маленька людина, в маленькому місті віддано робить свою справу, то світ від того стає кращим». Робімо те, що вміємо та любимо. Чим більше в кожному з нас буде душевної рівноваги і ми будемо розуміти наше місце в ці часи, тим швидше наша країна відновить свою цілісність, досягне стабільності. Пам'ятайте, що все колись закінчується. І хороше і погане. Все минає. Це також мине.