

ПІДКАЗКИ ПСИХОЛОГА ЩОДО ДІЙ В СИТУАЦІЇ, ЩО СТАЛАСЬ В УКРАЇНІ

ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ ХМЕЛЬНИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА



ПРИСЛУХАЙТЕСЬ ДО СЕБЕ ТА ВЛАСНОГО ТІЛА!

Все, що з Вами зараз відбувається-нормально! Страх, агресія, сльози, головний біль тощо-нормальна реакція Вашого організму на те, що зараз відбувається! Головне не дати емоціям та страху взяти верх.



СКЛАДІТЬ ПЛАН ДІЙ,

який допоможе тримати все під контролем в момент паніки. Запишіть його та залиште в швидкодоступному та видному місці.



НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО СОН

Сон важливий для адекватного та критичного сприйняття дійсності! За можливості, організуйте так зване чергування, аби кожен член Вашої родини зміг поспати! Особливо це стосується ночі!



ЗМЕНШІТЬ КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ, ПРОВЕДЕНОГО ЗА СПОГЛЯДАННЯМ НОВИН

Також бажано обмежити кількість інформаційних джерел. Оптимальна кількість: 2-3.



УНИКАЙТЕ ВЖИВАННЯ КАВИ ТА ЕНЕРГЕТИЧНИХ НАПОЇВ

Замість цього вживайте багато води. Можна маленькими ковтками, але часто. Ротова порожнина обов'язково повинна бути зволоженою.



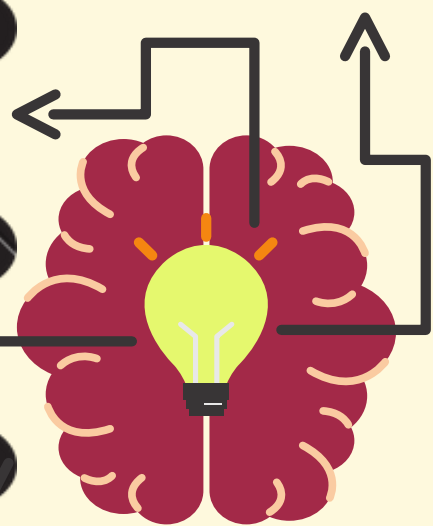
СЛІДКУЙТЕ ЗА ДИХАННЯМ

Під час дихання не повинні бути включені плечі, лопатки тощо. Намагайтесь дихати животом, а не грудною клітиною.



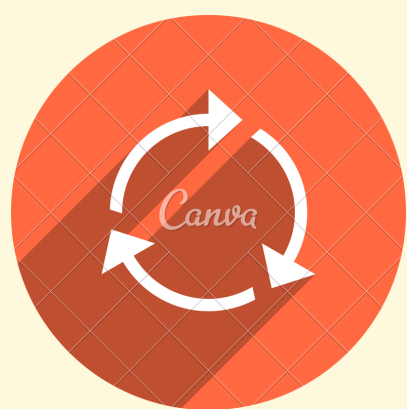
НЕ ТРИМАЙТЕ ВСЕ В СОБІ:

діліться тим, що Ви відчуваєте з близькими, які Вас зрозуміють, але не розповсюджуйте паніку! Використовуйте словосполучення "Я відчуваю", "Мене бентежить" тощо.



БОРІТЬСЯ З ТУНЕЛЬНИМ БАЧЕННЯМ ТА ЗАТОРМОЖЕНОСТЮ

Час від часу питайте себе "що я зараз бачу?", "на чому я сконцентрований?". Для перезавантаження закрийте очі лодонями та покліпайте в темноті 10 секунд. Розплющте очі, перевірте Ваше поле зору.



МОЗОК ВИМАГАЄ ЩОСЬ ПЕРЕВІРИТИ- ПЕРЕВІРТЕ!

Виконуйте інтуїтивні повторювані дії, якщо відчуваєте в цьому потребу.



ЗАЙМАЙТЕСЬ ДРІБНОЮ МОТОРИКОЮ

Це допоможе Вам відволіктись, зняти напруження та роздратованість.



ЗДІЙСНЮЙТЕ РУХОВУ АКТИВНІСТЬ

Наприклад, стрибки або біг на місці.



ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО КОМФОРТ ТА ГІГІЄНУ

Якщо є можливість підмитись, прийняти душ, змінити білизну, почистити зуби-скористайтесь нею.



ВИКОНУЙТЕ РЕЛАКСАЦІЙНІ ВПРАВИ:

заплющте очі, відчуйте своє тіло від пальчиків ніг аж до самої потилиці, відчуйте тепло, спробуйте уявити себе в іншому приємному та спокійному місці. Залиштеся в такому стані на декілька секунд, чи хвилин.



ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ-НЕ ВИХІД ІЗ СИТУАЦІЇ

Спрямуйте свої думки з русла "а якби, а якщо б" в русло "чим я можу допомогти собі/комусь тут і тепер."

НЕ ВТРАЧАЙТЕ ЛЮДЯНІСТЬ ТА ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО РАЗОМ МИ СИЛА!

