

Необхідні дії для самозаспокоєння

Попри всі тривожні події, які стрімко увірвалися в наше життя, надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати, критично мислити й акумулювати свої сили для підтримки родини та країни. Зробити це можливо з використанням низки порад.

Передовсім, що треба зробити, це необхідно переконатись, що ви у безпечному місці. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її і скажіть: “Я з тобою”. Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини.

Безпека — це також режим дня, рутина. Робіть, максимально звичні побутові дії. Наприклад, підіть у душ, поприбирайте, поїжте, приготуйте їжу.

Пам’ятайте, що треба пити достатню кількість води. У стресових ситуаціях, пересихає в роті та появляється відчуття спраги. Якщо не хочете пити, хоча б змочіть губи чи пополощіть рот.

Проговорюйте власну формулу «безстрашності»

Повторюйте подумки або вголос 2-3 рази фрази «Я спокійний і певнений у собі», «Я до всього готовий», «Я рішучий», «Тривога мене оминає», або будь які слова, що асоціюються з позитивним.

Відчуйте власне тіло

Дихайте рівно та глибоко, намагайтеся виконувати вдих-видих на одному рівні. Рухи поставити на живіт і рахувати кількість вдихів.

Зробіть декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу. Можна зробити масаж очних яблук, надбрівних дуг чи голови.

Встановіть контакт із сусідами.

Не залежно від того де ви проживаєте, у багатоповерхівці чи власному будинку варто встановити контакти взаємодопомоги зі своїми сусідами. Також важливо щоби відчувати, що поряд є підтримка. Тож не стидайтесь запропонувати сусідам/друзям/близьким свою руку допомоги та підтримки.

Емоції.

Не стидайтесь своїх емоцій. Дозвольте собі проявити емоції, які відчуваєте. Якщо ви хочете плакати чи злитися, так і робіть. У стресових ситуаціях дуже важливо виразити себе.

Виконуйте мисленнєві операції

В критичних ситуаціях спробуйте рахувати: наприклад, по черзі в думці віднімати від 100 до 6, то 7, перемножувати двозначні числа. Також можна згадувати та розповідати вірші, спільно з дітьми складайте вірші.