

Рекомендації людям в ситуації політичної та соціальної напруги

ШАНОВНІ ГРОМАДЯНИ!

Звертаємо Вашу увагу на те, що тривога за себе та за рідних, розгубленість - це абсолютно нормальні почуття, коли є соціальна невизначеність і політична напруга.

Вам може бути важко сконцентруватися на конкретних справах та виконанні буденних завдань. Тому важливо зрозуміти свої почуття, прислухатися до них та, головне не боятись їх. Це нормальна реакція нашого організму на подібні події.

Розуміння своїх почуттів дає змогу якнайшвидше шукати шляхи відновлення душевної рівноваги.

-
- ❖ Намагайтесь не піддаватись паніці, і не створюйте паніку. ЗМІ переповнені тривожними фактами, іноді суперечливими і мало перевіреними даними. Намагайтесь зберігати критичність мислення, намагайтесь не емоційно, а інтелектуально оцінити ситуацію, будьте максимально уважними та сконцентруйте увагу на тому, що ви можете корисне робити в цій ситуації.
 - ❖ Вашим близьким людям наразі дуже важлива підтримка. Не важливо, чи поділяєте ви політичні уподобання, ви зможете подискутувати про них пізніше, коли знизиться напруга. Не позбавляйте один одного підтримки, не відмовляйте один одному в увазі і доброму слові.
 - ❖ Знайдіть собі корисне заняття. Спокій і рівновага гарантовано підтримується, якщо у людини є чим зайнятися, особливо, якщо це заняття потрібно й іншим людям.
 - ❖ Будьте на зв'язку з друзями та рідними. Тримайте телефон включеним і зарядженим, регулярно перевіряйте пошту, знаходьте можливість давати інформацію про себе своїм знайомим. Домовтеся з близькою людиною про періодичність зв'язку і спільні дії, якщо зв'язок з якихось причин перерветься.
 - ❖ Їжте вчасно. Обов'язково снідайте та обідайте, вживайте побільше сезонних овочів та фруктів.
 - ❖ Обов'язково відпочивайте вночі. Нічний сон дає змогу відновити сили, позитивно відображається на самопочутті.
 - ❖ Якщо ви нездужаєте - зверніться за медичною допомогою. Не запускайте хворобу, в стресі організм використовує свої ресурси швидко, 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 або психотерапевта.
 - ❖ Знайдіть свою життєву місію. Як перефразував Віктор Франкл Фрідріха Ніцше: "Той, хто знає, Навіщо жити, може витримати майже будь-яке Як" (Frankl, 1981). Психоемоційна система також схильна до перевантажень і потребує підтримки. Якщо Вам важко зверніться по допомогу до тих, кому Ви довіряєте і які Вас можуть підтримати: це можуть бути друзі, близькі, навіть просто оточуючі, дозвольте собі відчути їх можливу турботу, зверніться до психолога, психотерапевта в психологічну службу, там можуть допомогти Вам впоратися оптимальним чином. Чим більше в кожному з нас буде душевної рівноваги і ми будемо розуміти наше місце в ці буремні часи, тим швидше наша країна збереже свою цілісність, досягне стабільності, економічного та духовного розквіту.
-