**Що можна зробити в період воєнного стану, щоб підтримати себе**

Несподівані події великого масштабу із серйозними наслідками можуть вплинути навіть на найбільш підготовлених людей. В умовах війни ми всі відчуваємо страх та тривожність, ми втрачаємо відчуття безпеки. Наступні рекомендації допоможуть вам знизити рівень напруженості в таких нетипових обставинах.

Ранок

Перевірте, чи зібрані необхідні речі та валізка на випадок швидкого реагування. Підготовлені речі та їхнє розміщення під рукою зменшує паніку в разі необхідності діяти швидко.

Зробіть типову зарядку, будь-які фізичні вправи на розтягування хоча б до 5 хвилин: після сну тіло ще може знаходитись у стані напруження.

Фізична активність та розтяжки активізують не тільки серцево-судинну систему та м’язи, але й парасимпатичну нервову систему, яка забезпечує розподіл нашого ресурсу в періоди адаптації до стресових умов, підсилюючи наші спроможності до відновлення.

 🔸 Зробіть те, що зазвичай тонізує вас і приносить задоволення: увімкніть улюблену музику, перегляньте старі фото, напишіть та поцікавтесь, як справи у рідних та друзів.

🔸Поснідайте: це найважливіший прийом їжі впродовж дня.

🔸Випийте склянку води (за можливості теплої чи кімнатної температури).

📌 Вода сприяє активації нервової системи та впливає на роботу м’язів, що так необхідно в умовах швидкого реагування; зневоднення може викликати погіршення роботи мозку та впливати на ваш настрій.

🌦 Впродовж дня

🔸 Робіть короткі паузи між завданнями, які виконуєте: кілька хвилин часу, щоб перевести подих, будуть корисніші, ніж змилене тіло, яке женеться виконувати роботу за роботою.

 🔸Не уникайте спілкування з іншими людьми: спілкуйтеся з кимось із ваших рідних, колег, друзів.

 🔸Підтримуйте порядок в оселі та на робочому місці.

🌖Після завершення основної частини дня (ранній вечір)

 🔸Відмітьте собі десь у нотатнику, що ви сьогодні зробили: з часом ваш нотатник поповниться маленькими досягненнями, які стануть великими справами.

 🔸 Якщо ви займаєтеся волонтерством, робота пов’язана зі спілкуванням у складних обставинах чи робота під постійною напругою, приділіть час поспілкуватися з супервізором (ментором, керівником), чи розкажіть про це друзям або поділіться в соцмережах (будьте обережні з поширенням особистої інформації).

 🔸Зателефонуйте чи напишіть своїм близьким, що з вами усе в порядку й поцікавтеся про їхній день.

🔸Приділіть час відновленню ресурсу: зробіть щось приємне для себе.

🌆Вечір або час перед сном

🔸Зробіть вечірню зарядку або вправи з йоги, медитацію, почитайте (бажано не новини) тощо.

 🔸 Запишіть кілька справ (3-5, не більше, які плануєте завтра зробити), якщо обставини не зміняться.

 🔸Перевірте, чи все на місці з речей, які плануєте завтра одягнути чи взяти із собою (включно з валізкою для швидкого реагування).

 🔸Підготуйте місце для сну: не лягайте спати голодними; намагайтеся лягати спати в один той самий час; якщо не вдається заснути впродовж 15 хвилин, встаньте і зробіть щось інше, що відволіче ваші думки, й за 20-30 хвилин повертайтесь у ліжко.

📌Відволікання думок не означає їхнє збудження чи підсилення завдяки іншій інформації, тобто не рекомендовано переглядати новинну стрічку.

Якщо чекаєте на повідомлення від когось, переглядайте не частіше ніж раз на 30 хвилин й увімкніть сигнал про сповіщення.

*Олександр Аврамчук, лікар-психолог, канд. психологічних наук*