**Мене мобілізують: як пережити перший шок?**

Зараз багато хто переживає стрес від багатьох факторів невизначеності, які прийшли разом із війною. Одним із них є ймовірність мобілізації. Невідомість і очікування – викличуть чи ні – найбільші страхи.

Повідомлення про мобілізацію в цій ситуації викликає різкі, але короткотривалі реакції. Неочікувана повістка, недостатність вихідної інформації, необхідність швидких рішень, які кардинально змінюють життєві плани, може викликати розгубленість, підвищення тривоги, ступор або метушливість.

**Як опанувати себе та залишати відчуття контролю за ситуацією:**

* Одразу після отримання повідомлення дати собі паузу, хоча б на кілька хвилин. В цей час корисним є стабілізуюче дихання: короткий вдих – довгий видих або вдих і видих під рахунок.
* Відчувати страх – це нормально. Кажуть, що безстрашних людей не буває. Нормально відчувати страх смерті, болю, поранення, залишитися калікою.
* Проговорити свої страхи. Поділитися з близькими. Найбільше тривоги і страхів викликає невідомість – озвучений страх стає відомим, більш конкретним, а отже трохи менш страшним. Скоріше за все, з’являться ідеї, як максимально подбати про безпеку, уникнути ризикованих кроків.
* Вживання алкоголю або інших психоактивних речовин допомагає тільки на дуже короткий час – далі буде погіршення. Надмірна сміливість може призвести до необачних вчинків і серйозних наслідків, у тому числі із загрозою власному життю або життю інших, але повернення в реальність принесе ще більше страху.
* Планування. Спланувати, які речі є найнеобхіднішими, які дії потрібно виконати: як дістатися до пункту збору, що покласти у рюкзак, кому залишити свої контакти. Домовитися з рідними про спосіб зв’язку: основний та додатковий – по-можливості в один і той самий час доби.
* Після прибуття у частину познайомитися із майбутніми побратимами, взяти у них контакти, запитати про дозвіл тримати через них зв’язок із рідними (якщо раптом ваш телефон зламається або розрядиться).