**Вправи для зняття емоційного напруження.\***

💙💛Вправа «\*Ритмічне дихання\*»

Починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п’яти, до семи тощо.

💙💛Вправа «\*Релаксація на контрасті\*»

Щоб ефективно зняти м’язове напруження, спочатку треба його посилити.

Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.

Напружте й розслабте ступні ніг.

Напружте й розслабте гомілки.

Напружте й розслабте коліна.

Напружте й розслабте стегна.

Напружте й розслабте сідничні м’язи.

Напружте й розслабте живіт.

Розслабте спину й плечі.

Розслабте кисті рук.

Розслабте передпліччя.

Розслабте шию.

Розслабте лицьові м’язи.

Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджу­ючись повним спокоєм. Коли вам здасться, що повільно пливете—ви повністю розсла­билися.

**Грім під час війни, як підготувати дітей, щоб вони не злякались\* - рекомендації дитячої психологині Світлани Ройз.**

☀️Показати на небо - дивись, бачиш хмари, вони не просто дощові, може бути сильна злива. Пам'ятаєш, що буває під час зливи? Грім та блискавка.

Це точно не вибухи. Вони можуть нагадувати вибух, але це грім. Ми точно в безпеці.

☀️Алгоритм такий - нам потрібно процес взяти під контроль. перехопити активністю префронтальної кори активність лімбічної системи. З дітьми, коли ми працювали в мирний час із страхом грому - я просила, щоб вони гучно рахували, скільки секунд від блискавки до звуку.

☀️Під кожен звук грому можна хлопати у долоні та кричати "Ура"!

☀️Можна пограти в "ловців блискавок" і плескаючи в долоні, наввипередки ловити їх та уявляти, що складаєте в банку, чи коробку.

☀️Зараз допустимо уявляти, як перенаправляєте блискавки на техніку ворогів.

Хай дощі будуть тими, що очищують, а не лякають

**Чому людям зараз важко витримувати відмінні від своїх погляди?\***

🔥Зараз кожен працює на межі своїх можливостей. Дехто одразу поєднує роботу, волонтерство, допомогу близьким і встигає слідкувати за інформаційним полем. Дехто, навпаки, почувається ніби заціпенілим, важко прокидається й ледь збирається з силами, щоби вирішувати базові домашні чи робочі питання. Перші часто прямо чи пасивно звинувачують других, що ті роблять замало або ж «розслабилися» тощо. У такий спосіб з'являються поняття «ми» та «вони», які в умовах війни роз'єднують та провокують конфлікти.

🔲Багато хто каже, що світ став чорно-білим. І це так, коли йдеться про війну. Війна – щось однозначно зле, з нами правда. І це дає сили в боротьбі з ворогом. Але далі в людини може вмикатися когнітивний фільтр узагальнення, який переноситься на всі сфери життя: мої способи справлятися з кризою правильні, упевненість у цьому дає мені сили, отже, твої не правильні й це небезпечно, тому це тригерить мене.

🧨Відмінність у поглядах на щось одне помилково можна почати сприймати як тотальну розбіжність у цінностях, отже, і реагувати бурхливо. Крім узагальнення, є когнітивний фільтр читання думок, коли нам здається, що ми знаємо, у якій людина ситуації й чому вона ухвалює рішення залишитися / поїхати, розмовляти російською чи українською, волонтерити 24/7 або зосередитися на роботі.

💪Коли ми робимо так багато на межі своїх можливостей, то очікуємо цього від інших. «Ти маєш робити стільки ж, скільки я». У цій ситуації спрацьовує той же ефект, що в інші часи занижує нашу самооцінку.

У мирний час ми не бачимо, як багато роблять люди, щоб отримати бажане. І вважаємо, що все їм дається легко. У час війни ми також не бачимо, якими зусиллями людині дається те, що вона робить. І вважаємо, що вона може чи має робити більше.

🙏У всіх нас однакові потреби, проте різні стратегії їх задоволення. І часто людина перекладає свій досвід на іншу, яка інша. Наприклад, хтось ажіотажно волонтерить щоб відчути єдність, тож певен, що всі інші теж мають мати сили це робити. А хтось, можливо, потребу в єдності задовольняє завдяки тому, що перейшов на українську. І це окей.

Марк Лівін, письменник, співавтор книги “Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях” та КПТ-терапевтка Євгенія Чернега

**12 звичок, які посилюють тривожність 🐒**

Наступні 12 звичок поширені серед тих, хто страждає тривожністю. Це нелегке завдання змінити звички, які протягом життя з вами, але це варте зусиль, якщо ви хочете зменшити свою тривожність.

🍲Пропуск прийому їжі

Пропуск прийому їжі викликає гіпоглікемію (коли рівень цукру в крові падає нижче нормального рівня), що може призвести до поширених симптомів тривоги, таких як дратівливість, нервозність, запаморочення та слабкість.

🍬Тяга до солодкого

Цукор має здатність тимчасово пригнічувати область мозку, яка зазвичай активна під час тривоги, призупиняючи викид гормону стресу (кортизолу). Ось чому ми можемо відчути полегшення занепокоєння, коли з’їдаємо щось солодке. Але наукові дослідження говорять, що споживання цукру підвищує тривожність і реактивність на стрес, що призводить до більшої тривожності.

🌭Погані харчові звички

Нездорові харчові звички можуть сильно вплинути на споживання необхідних поживних речовин - вуглеводів, білків, незамінних жирних кислот, вітамінів і мінералів - які необхідні для психічного здоров'я та функціонування нервової системи. Дефіцит певних поживних речовин (вітаміни групи В, вітамін С і Е, магній, селен і омега-3 жирні кислоти) може вплинути на настрій і рівень тривоги.

🦥Не займатися спортом

Ваше тіло створене для руху, а певні функції тіла залежать від фізіологічного руху. Якщо ви сидите цілий день і ніколи не займаєтеся спортом, ваше фізичне та психічне здоров’я, постраждає в результаті.

📺Постійний перегляд новин

Тривожність характеризується надмірним занепокоєнням і страхом, і перегляд новин може посилити цю проблему, залишаючи пригнічений настрій і тривогу. Хоча зараз особливо важливо бути в курсі того, що відбувається у країні, перегляд або читання новин вранці може задати тривожний тон на день, тоді як негативні образи та слова перед сном, можуть плинути на якість сну. Старайтесь уникати читання новин першім ділом зранку та в останню чергу перед сном.

🙉Ігнорування стану тривожності

Ваша тривога є сигналом, який намагається вказати на те, що вам потрібно щось пропрацювати або змінити. Якщо ви проігноруєте цей сигнал, стан лише погіршиться.

☕️Вживання кофеїну

Кофеїн є основним тригером тривоги. Цей зв’язок між кофеїном і тривогою неочевидний, тому що ми тимчасово почуваємося добре після споживання, і ми відчуваємо тривожні наслідки лише через кілька годин.

🍟Зловживання фастфудом

Джанкфуд переважно містить хімічні інгредієнти та добавки. Ці інгредієнти, додані до їжі, можуть сприяти занепокоєнню, одночасно знижуючи настрій і соціальну поведінку. Найгірші винуватці це: штучні підсолоджувачі, барвники та підсилювачі смаку.

💧Недостатнє споживання води

Зневоднення викликає стрес для вашого тіла, і коли ваше тіло знаходиться в стресі, ви можете відчувати загальні симптоми тривоги.

🍾Споживання алкоголю

Хоча алкоголь тимчасово стимулює "хімічні речовини для щастя" в мозку (такі як серотонін і дофамін), завдяки чому ви відчуваєте себе щасливішими та менш тривожними, він також підвищує рівень тривоги протягом кількох годин після вживання. Коли алкоголь починає зникати, ви, ймовірно, будете відчувати себе більш тривожними, втомленими та пригніченими, ніж до того, як випили.

😴Нестача сну

Депривація сну посилює повторювані негативні думки й ускладнює відпущення негативних речей - симптоми, які характерні для тривоги.

🤳Порівняння себе з іншими

У сучасному світі з соціальними медіа ми маємо миттєвий доступ до зображень із життя людей, і можемо навіть не помітити, цю звичку - порівнювати себе з іншими; Але коли ви робите це щодня, у вас з'являється поганий настрій і негативні думки, які призводять до тривоги. Крім того, ми мажмо тенденцію зосереджуєтеся на чиїхось найкращих сторонах у порівнянні зі своїми найслабшими.

**\*«Як жити далі?», або «Людина в пошуках справжнього сенсу»\***

Зараз нас щодня хвилюють думки про непередбачуваність майбутнього в умовах війни та страху: «Як планувати життя?», «Що буде зі мною та близькими?», «Як тепер жити далі?»…

Є чудовий вислів Фрідріха Ніцше: «Той, хто знає, навіщо жити, може витримати будь-яке як».

📖Саме цю цитату взяв за основу австрійський психіатр, психолог Віктор Франкл для своєї книги «Людина у пошуках справжнього сенсу». Людина, яка пережила ув’язнення нацистського концентраційного табору, ділиться своїм досвідом та пояснює, чому хтось скоро здається, а хтось, не дивлячись на всі труднощі, продовжує жити. Де взяти ту запальну жагу життя, коли здається, що краще вже не буде?

Ось декілька цитат автора, які змусять подивитися на світ під іншим кутом:

💬Кожен із нас має своє специфічне покликання або життєву місію, призначення для виконання конкретного завдання. Людину не можна ані замінити, ані повторити її життя. Отже, зхавдання кожної істоти є унікальним, як і її специфічна можливість його виконати.

💬Справжній сенс життя потрібно відкривати у навколишньому світі, радше ніж у самій людині або її власній душі. Буття людини завжди скероване до чогось або до когось іншого, — чи це сенс, який потрібно здійснити, чи інша людська істота, з якою потрібно зустрітися. Що більше ви забуваєте про себе, віддаючись виконанню справи чи коханню до іншої людини, то більш людяною ви стаєте і тим повніше реалізуєте себе.

💬Живіть так, ніби живете вже вдруге і при першій спробі зіпсували все, що лиш можна зіпсувати.

💬Нехай на деякий час, нехай в певних особливих ситуаціях, але гумор — це теж зброя душі в боротьбі за самозбереження. Адже відомо, що гумор, як ніщо інше, здатен створити для людини якусь дистанцію між нею самою та її ситуацією, поставити її над ситуацією, нехай, як уже згадувалося, і ненадовго.

💬У людини можна відібрати все, окрім одного: останньої волі — вибирати своє ставлення до будь-яких обставин, вибирати свій шлях.

💬Між стимулом і нашою реакцією на нього завжди є час. За цей час ми вибираємо, як реагувати. І саме тут криється наша свобода.

💬Прагнення знайти сенс життя є головною мотивувальною силою в людині… Я не побоюся сказати, що у світі немає більш дієвої допомоги для виживання навіть в найжахливіших умовах, ніж усвідомлення, що твоє життя має сенс.

\_Галина Волошина, психологиня\_

Конец формы

Конец формы

**\*Практичні поради, що допоможуть зупинити панічні атаки\***

🔅Поставте свої ступні на рівну поверхню, в машині/в будинку/на вулиці, де завгодно, відчуйте їх. Можете собі проговорити «я відчуваю свої ступні».

🔅Сконцентруйте свою увагу на диханні. Покладіть свої долоні на область діафрагми. Можете обійняти її справа і зліва, глибоко дихаючи:

• вдих — розштовхуєте ребра

• видих — стискайте долонями ребра

Зробіть не менше ніж 30 таких циклів. Так ви відновите процеси вашого тіла та розуму.

\*Якщо є можливість лягти, можна допомогти собі вправами:\*

▫️Імітація їзди на велосипеді

▫️Конвульсивна практика — це коли ви лежачи на спині утримуєте напівзігнуті в колінах ноги з розслабленими ступнями і лежите до легкого тремору в ногах. Вібрація піде по всьому вашому тілу. При цьому вам потрібно активно дихати так само, як прописано в першій вправі з діафрагмою.

🧘🏻‍♀️Дихальна техніка в положенні сидячи

▫️Сядьте на стілець чи якусь іншу поверхню. Покладіть одну руку на живіт, трохи нижче пупка. Кінчиками пальців іншої руки торкайтеся своїх губ:

• видих — стікайте руками нижче по підборіддю, шиї, грудній клітці, сонячному сплетінню. Рухайтеся в напрямку іншої руки, що знаходиться внизу живота.

• вдих — рухаєтеся так само від руки і підіймаєте долоню вгору.

☝️Повторіть 10 разів.

❗️Постарайтеся не залишатися наодинці, але якщо так сталось — беріть відповідальність за своє тіло і повторюйте техніки.

Якщо у вас немає панічних атак, спробуйте також повторити ці вправи. Так ваше тіло запам’ятає реакції і зможе їх повторити, коли вона станеться.

\_Ярослава Федорчук , психологиня та тілесно-орієнтовний терапевт\_

«**Як змусити себе поїсти» та «як перестати заїдати стрес».**

Відповідь одна на обидва запитання: подбати про гормони.\*

⚪Дофамін. Хімія нагороди себе. Завершуйте справи (навіть мікросправи) «Зробив — молодець», — любить думати наш мозок.

🛀Робіть ритуали турботи про себе — самомасаж, нормальна гігієна порожнини рота, довге розчісування (мікроциркуляція), просто полежати.

🥑Максимально збалансований раціон.

🥦Тут є і зворотний бік — переїдання від нагороди себе їжею, заповнення нею порожнечі, пригнічення тривоги. Але варто пам'ятати, що їжа — це паливо, а не дестрессер. Дивіться адекватно на те, що робите.

⭐Святкування невеликих перемог. Хваліть себе! Наприклад, за попередній пункт.

⚪Серотонін. Стабілізатор настрою.

🧘‍♀Медитація. Доведено 1000 разів.

🏃‍♀Аеробне навантаження: зарядка, присідання, активна ходьба, просто повільна прогулянка на природі. Але думками бути не у новинах, а разом із температурою, вологістю, вітром. Спостерігайте, вивчайте, дивіться як гарно, природа неймовірна, хоч п'ять хвилин на день.

🌬Дихальні вправи.

⚪Ендорфін. Він ще й природне знеболювання.

😃Сміх.

👃Аромамасла.

🫖Зелений чай, трави.

🍫Гіркий шоколад, ваніль.

⚪Окситоцин.

🤝Обійми, навіть просто тримати когось за руку (обійняти себе теж можна).

👩‍👧Час із дітьми, сім'єю, домашніми тваринами.

❤️Говорити компліменти.

⚪Мелатонін. Кращого відновлення ще не вигадали.⠀

🛌Сон, краще до 22-23:30, але важливіше просто висипати норму 6-8 годин хоч інколи, хоч добираючи денним сном. У повній темряві, прохолоді, бажано під важкою ковдрою.

💡Зниження світлового навантаження після заходу сонця (без яскравого та блакитного холодного світла, перевести гаджети в нічний режим).

☕Зниження стимуляторів (кави та алкоголю у тому числі) увечері.

\_Зі статті нутриціолога Анастасії Голобородько

**Що ж таке невизначеність і як людині з нею жити?\***

❔Насправді все наше життя складається з невизначеності. Навіть якщо спробувати не брати до уваги війну, навіть у мирний час жоден із нас не знає, що з ним буде за 5 хвилин, завтра, через рік, коли він чи вона вийде на вулицю або зайде в приміщення.

🧠Але є й гарна новина – наша психіка історично пристосувалася до стану невизначеності. Тому переважно ніхто з нас не думає про це щохвилини, а отже, невизначеність у побутових питаннях не спричиняє тривожності.

🧐От уявіть, плануєте ви зварити на вечерю пельмені, але не впевнені, що вашому партнеру сподобається. А, може, краще зварити суп? Та чи будуть від цього в захваті ваші діти? То що ж вам приготувати, аби точно всім догодити? Це також приклади невизначеності, та чи переймаємося ми через них аж так сильно?

😳Проте коли таких невизначеностей багато, і вони глобальні – війна, тероризм, втрати дому, близьких, роботи, – вони мають накопичувальний ефект, і впоратися з ними стає дедалі важче. З’являється відчуття тривожності.

👍З іншого боку, невизначеність може провокувати й позитивні емоції – передчуття приємних змін. Звільнили з роботи – знайду нову, там буде цікаво, я отримаю новий досвід, познайомлюся з новими людьми.

💪Є поняття резильєнтності – здатності особистості відновлюватися і продовжувати діяльність навіть тоді, коли все йде не так, як задумувалося, отримувати новий досвід, проживати ці події. Виховання в собі цієї здатності дає нам змогу підвищувати свою стресостійкість та переживати невизначеність із найменшими втратами для особистості.

‼️Щоби “прокачати” резильєнтність та толерантність до невизначеності, потрібно, знову ж таки, бути уважним до себе, своїх емоцій та реакцій на те, що відбувається навколо. Причому варто пам’ятати, що робити це потрібно тоді, коли ви перебуваєте в стані порівняного спокою, тому що в стані стресу аналізувати події та сприймати інформацію адекватно може бути важко (залежить від людини, деяким, навпаки, саме в стресі легко акумулювати свої сили й навички та адекватно ухвалювати рішення й діяти).

🧶Коли ви відчули, що емоції вже не так зашкалюють, і ви можете аналізувати, то спробуйте розкрутити “тривжний клубок”.

💬Наприклад, зараз я перебуваю в стресі, відчуваю тривогу й мені складно; у мене тремтять руки, поверхневе дихання й озноб; усе через те, що, мені прийшлось покинути свій дім через війну, я сподіваюсь, що це тимчасово, щоб вберегти себе і своїх дітей, зараз я маю знайти житло на найближчий місяць, дізнатися про програми для переселенців, познайомитись з людьми, які в такій же позиції, так легше буде знайти підтримку, знайти роботу чи підробіток, знайти для дітей садок, школу, чи клуб за інтересами, аби вони могли знайти нових друзів; якщо припустити найгірше, що мені не вдасться в найближчі місяці повернутись додому, то в мене може бути такий от план, головне - ми зараз в безпеці.

⛓Коли ви так “розкрутите” ланцюжок причин свого стресового стану, й умовно покажете собі перспективи для будь-якого розвитку подій, то й рівень тривожності знизиться, ви зможете адекватно сприймати події, якими б катастрофічними вони не були.

🙏Невизначеність - це частина нашого життя, чи то в мирний, чи то в воєнний час. Не боріться з нею, а прийміть як природну частину життя. За своєю природою людина схильна протидіяти невизначеністі, оточуючи себе комфортом та безпекою. Але навіть в безпеці ніхто не може з точністю сказати, що станеться в майбутньому. Абсолютно нормально, якщо ви чогось не знаєте. У вас ніколи не буде відповідей на всі питання. Але саме рішення, прийняті в умовах невизначеності, допомагають жити.

\_За матеріалами зі статті психологині Олени Здрілько\_

**Вимушені переселенці: як не зламатися перед обставинами\***

😔Більшість українців були змушені покинути свої домівки та виїхати в безпечніші місця, щоб врятувати себе та своїх дітей. Проте, навіть перебуваючи у відносній безпеці, тривожні думки не покидають: «А що ж далі?», «Я не знаю мови та поруч немає знайомих, як бути?», «А як там мої близькі, які залишилися в Україні?», «Чи повернусь я додому?» тощо.

👤Людина, яка вимушено мігрувала, має певні психологічні особливості, що виражаються у специфічному світосприйнятті, пригніченості психічних функцій, наявності психологічного травмування (синдром свідка). У такий момент особа може опинитись один на один із кризою ідентичності, тобто вона нездатна прийняти нову реальність або, якщо прийняла її, не може адаптуватися до цього.

\*Такому стану характерні\*:

•неадекватна самооцінка;

•втрата перспективи та проблеми із плануванням;

•відсутність відчуття повної безпеки;

підвищений рівень песимізму, •стримувати емоції стає важче;

зміна соціальної активності;

•поява безкомпромісних суджень і соціально-агресивної поведінки.

❗️Необхідно зрозуміти, що це нормальна реакція нашого організму в період тривалого стресу.

☝️Проте психічна напруга довгий час може не покидати особу. Оскільки людина переконана в тому, що не може контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх.

Тому для покращення свого внутрішнього емоційного стану та прискорення адаптації до нових умов рекомендовано:

🔸прийняти ситуацію та нові обставини, зрозумійте, що так буде не завжди і війна точно закінчиться;

🔸ваші емоції це окей, бо це нормальна реакція на ненормальні тривалі обставини;

🔸якщо є потреба, то запишіться на місцеві мовні курси;

🔸знайдіть місцеві інтернет-пабліки, щоб бути в курсі подій міста, де ви проживаєте;

🔸намагайтеся більше бувати на свіжому повітрі — це і для здоров’я корисно, і так швидше познайомитеся з місцевістю;

🔸приділяйте час собі (фізичні активності, заняття творчістю, медитації та ін.);

🔸якщо є змога, допомагайте іншим (сусідам або близьким, чи взагалі незнайомим людям);

🔸не відкладайте планування (почніть спочатку із планів на день, потім на тиждень і т. д.);

🔸відслідковуйте свої емоції та відчуття (можна спробувати вести щоденник емоцій).

**Як боротися з надмірним хвилюванням\***

🟣Хвилювання — це передусім нервовий стан людини. Також це поняття означає думки, які наповнюють людину тривожністю за майбутнє та не дають спокою. Зараз цей стан супроводжує українців усюди.

Звісно, в деяких моментах хвилювання може бути навіть корисним, але не надмірне.

☝️\*Якщо ви відчуваєте постійне хвилювання, не можете знайти собі місця та зібрати думки докупи, тримайте поради:\*

🟣Опануйте техніки дихання. Вони допоможуть знизити рівень тривожності, покращити сон, ви зможете почуватися спокійніше.

🧘🏻‍♀️Наприклад, можна спробувати таку: займіть зручне положення, розслабтеся та зосередьтеся на своїх відчуттях. Зробіть повільно вдих, затримайте дихання на 5 секунд, а потім повільно та протяжно зробіть видих. Повторіть цей комплекс мінімум 5 разів, як супровід можете використовувати релаксаційну музику.

🙍🏻‍♀️Також можна спробувати техніку «Розслаблення через напруження». Поступово напружуйте окремі ділянки свого тіла на декілька секунд (м’язи руки, прес, м’язи ніг і т. д.), а потім розслабте їх. Повторюйте по два рази для кожної ділянки тіла.

🗒Перемістіть своє хвилювання на папір. Навички малювання взагалі не важливі. Спробуйте уявити, де ви відчуваєте хвилювання, яке воно (розмір, колір, фактура і т. д.), а потім намалюйте. Після цього проаналізуйте свій малюнок, що хочеться з ним зробити. Домалювати щось — домалюйте, порвати — порвіть і т. д.

Кожен для себе підбирає свої методи, як впоратись із хвилюванням. Це залежить від психічних особливостей людини, оскільки всі ми індивідуальні.

\_Галина Волошина, психологиня\_

**Що ж таке невизначеність і як людині з нею жити?\***

❔Насправді все наше життя складається з невизначеності. Навіть якщо спробувати не брати до уваги війну, навіть у мирний час жоден із нас не знає, що з ним буде за 5 хвилин, завтра, через рік, коли він чи вона вийде на вулицю або зайде в приміщення.

🧠Але є й гарна новина – наша психіка історично пристосувалася до стану невизначеності. Тому переважно ніхто з нас не думає про це щохвилини, а отже, невизначеність у побутових питаннях не спричиняє тривожності.

🧐От уявіть, плануєте ви зварити на вечерю пельмені, але не впевнені, що вашому партнеру сподобається. А, може, краще зварити суп? Та чи будуть від цього в захваті ваші діти? То що ж вам приготувати, аби точно всім догодити? Це також приклади невизначеності, та чи переймаємося ми через них аж так сильно?

😳Проте коли таких невизначеностей багато, і вони глобальні – війна, тероризм, втрати дому, близьких, роботи, – вони мають накопичувальний ефект, і впоратися з ними стає дедалі важче. З’являється відчуття тривожності.

👍З іншого боку, невизначеність може провокувати й позитивні емоції – передчуття приємних змін. Звільнили з роботи – знайду нову, там буде цікаво, я отримаю новий досвід, познайомлюся з новими людьми.

💪Є поняття резильєнтності – здатності особистості відновлюватися і продовжувати діяльність навіть тоді, коли все йде не так, як задумувалося, отримувати новий досвід, проживати ці події. Виховання в собі цієї здатності дає нам змогу підвищувати свою стресостійкість та переживати невизначеність із найменшими втратами для особистості.

‼️Щоби “прокачати” резильєнтність та толерантність до невизначеності, потрібно, знову ж таки, бути уважним до себе, своїх емоцій та реакцій на те, що відбувається навколо. Причому варто пам’ятати, що робити це потрібно тоді, коли ви перебуваєте в стані порівняного спокою, тому що в стані стресу аналізувати події та сприймати інформацію адекватно може бути важко (залежить від людини, деяким, навпаки, саме в стресі легко акумулювати свої сили й навички та адекватно ухвалювати рішення й діяти).

🧶Коли ви відчули, що емоції вже не так зашкалюють, і ви можете аналізувати, то спробуйте розкрутити “тривжний клубок”.

💬Наприклад, зараз я перебуваю в стресі, відчуваю тривогу й мені складно; у мене тремтять руки, поверхневе дихання й озноб; усе через те, що, мені прийшлось покинути свій дім через війну, я сподіваюсь, що це тимчасово, щоб вберегти себе і своїх дітей, зараз я маю знайти житло на найближчий місяць, дізнатися про програми для переселенців, познайомитись з людьми, які в такій же позиції, так легше буде знайти підтримку, знайти роботу чи підробіток, знайти для дітей садок, школу, чи клуб за інтересами, аби вони могли знайти нових друзів; якщо припустити найгірше, що мені не вдасться в найближчі місяці повернутись додому, то в мене може бути такий от план, головне - ми зараз в безпеці.

⛓Коли ви так “розкрутите” ланцюжок причин свого стресового стану, й умовно покажете собі перспективи для будь-якого розвитку подій, то й рівень тривожності знизиться, ви зможете адекватно сприймати події, якими б катастрофічними вони не були.

🙏Невизначеність - це частина нашого життя, чи то в мирний, чи то в воєнний час. Не боріться з нею, а прийміть як природну частину життя. За своєю природою людина схильна протидіяти невизначеністі, оточуючи себе комфортом та безпекою. Але навіть в безпеці ніхто не може з точністю сказати, що станеться в майбутньому. Абсолютно нормально, якщо ви чогось не знаєте. У вас ніколи не буде відповідей на всі питання. Але саме рішення, прийняті в умовах невизначеності, допомагають жити.

\_За матеріалами зі статті психологині Олени Здрілько\_