

ДІЇ, ЩО ЗНИЖУЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТИСК ПІД ЧАС ВІЙНИ

Шановні студенти, щоб ви могли знизити перманентний психологічний тиск під час війни доцільно виконувати деякі дії:

1. **МІНІМІЗУЙТЕ ПЕРЕГЛЯД НОВИН**, краще до одного разу на день. Особливо якщо ви занадто тривожні, новини лише провокуватимуть переживання.

2. **СПІЛКУЙТЕСЯ З ЛЮДЬМИ**. Не відмежовуйтеся від оточення: спілкуйтеся з друзями, спілкуйтеся у студентських чатах, влаштовуйте онлайн вечірки. Проте, якщо ви навпаки відчуваєте тільки стрес після переписки в чатах чи після дзвінка - мінімізуйте таке спілкування. Переводьте розмову на нейтральні теми.

3. **ЗАЙМАЙТЕСЯ ЗВИЧНИМИ СПРАВАМИ!!! МИ КОРИСНІ ТАМ, ДЕ МИ Є, РОБЛЯЧИ ТЕ, ЩО МИ РОБИМО**.

Іноді найкращими ліками від тривоги, невпевненості та невизначеності є *ДОПОМОГА ІНШИМ*.

Піклуйтеся про близьких, підставте плече батькам, рідним, друзям. Сходіть для когось в магазин, за ліками в аптеку. *ДОЗВОЛЬТЕ СОБІ ПРОЯВЛЯТИ ЛЮБОВ: СЛОВАМИ, ДРІБНИМИ ВЧИНКАМИ, ПРОСТИМИ ОБІЙМАМИ*.

4. **ВАЖЛИВО МАТИ ПЛАН ДІЙ**.

Це також ситуація контролю. «Якщо я розумію, як діятиму в критичній ситуації, то, звичайно, мені буде простіше та спокійніше».

5. **ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТЕХНІКИ РЕЛАКСАЦІЇ**.