

ЯК ЗБЕРІГАТИ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ОПТИМІЗМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У непрості часи кожен з нас переживає цілу гаму почуттів. Цілком нормально відчувати суперечливі емоції, коли у твоїй країні війна. Це може бути смуток, відчай, паніка, заперечення або ж навпаки наснага, ейфорія, збудження. За ці місяці війни ми вже неодноразово пережили всі стани психіки. Спочатку, через постійні обстріли, була розгубленість, тривога, страх, депресія. Потім - оптимізм і ейфорія, підкріпленні ненавистю до ворога і гордістю за перемоги ЗСУ.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ: КОЛИВАННЯ НАСТРОЮ В УМОВАХ ВІЙНИ - ЦЕ НОРМАЛЬНО.

Нашому мозку складно працювати в такому стані. **ДОПОМОЖІТЬ** йому пережити виснаження!!!

- **СПІТЬ ЗА БУДЬ-ЯКОЇ МОЖЛИВОСТІ.** Нашому організму потрібен повноцінний відпочинок.
- **ПИЙТЕ ВОДУ.** Зневоднений організм не може боротися зі стресом. Вода потрібніше за їжу.
- **РОБІТЬ ІНФОРМАЦІЙНІ ПАУЗИ** від читання новин.
- **ВИМКНІТЬ РЕЖИМ ЖАЛОСТІ ДО ВСЬОГО МАТЕРІАЛЬНОГО.** Ворог на це розраховує, тому знищує нашу інфраструктуру. Саме постійна жалість за витраченим ще більше підживлює тривогу і "вирубає" наш мозок. **МИ ВСЕ ВІДБУДУЄМО!!!**
- **ВКЛЮЧИТЬСЯ В ПЛАН "ЩО Я ЗРОБЛЮ ПІСЛЯ ВІЙНИ".** Це допоможе вашому мозку працювати на ваш порятунок, а не на тихе самознищення.
- **БУДЬТЕ ФІЗИЧНО ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО АКТИВНІ.** Робіть звичні справи: вчитесь, готуйте, прибирайте в будинку, складайте речі в шафі, мийте посуд. Фізична та інтелектуальна активність має бути щоденною, вона відволікає від негативних думок.
- **РЯТУЙТЕСЯ ГУМОРОМ.** Це надійний щит для мозку, щоб трохи знизити гормон стресу - кортизол.
- **ОБІЙМАЙТЕСЯ.** Говоріть близьким, як любите їх. Такі слова допомагають утримувати сили.
- І найголовніше - **ВІРТЕ В ПЕРЕМОГУ Й УЯВЛЯЙТЕ, ЯКУ КРАСИВУ КРАЇНУ МИ ВІДБУДУЄМО!!!**