

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ОРГАНІЗМОМ ЧЕРЕЗ ВІСІМ МІСЯЦІВ СТРЕСУ?

Війна, яка продовжується протягом тривалого часу, впливає на організм як стресовий чинник. Симптомами хронічного стресу є: загострення або поява фізичних хвороб, депресія, підвищена тривожність і розосередженість, демотивація.



ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ

1. ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА БЕЗПЕКУ.

- Якщо людина сидить під бомбардуваннями, найкраще, що вона зараз може зробити для себе, — виїхати з цієї зони.
- Якщо це неможливо, варто максимум зусиль направити на рутинне піклування про себе і близьких: створення максимального комфорту в усьому, в чому можливо тут і зараз. Паралельно відслідковуючи усі можливості виїхати в безпеку.

2. Стрес і страждання забирають наші сили. Для того, щоб бути ефективним, **НЕОБХІДНО МАТИ ПОТУЖНИЙ ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС**. Цей ресурс починається з піклування про себе і власного щасливого життя.

НАВИЧКИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ НАМ УПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ

1. УМІННЯ ВІДСТЕЖУВАТИ СВОЇ ЕМОЦІЇ.

- Потрібно спочатку *ДОЗВОЛЯТИ СОБІ ПЕВНІ ЕМОЦІЇ*, а проживши їх, помічати, які конкретні причини були для цієї емоції та що з цим можна зробити.

2. УМІННЯ ПРОЖИВАТИ СВОЇ ЕМОЦІЇ.

- Це набір практик, серед яких мають бути й гальмівні (наприклад, дихання), але цього точно буде недостатньо. Бо якщо в нас є причина для агресії або страху, це вимагає фізичної дії. **НЕ ПРОСТО ДОЗВОЛИТИ СОБІ ГНІВ, А ДОЗВОЛИТИ СОБІ ЦЕЙ ГНІВ ВИЛИТИ, НАПРИКЛАД, У КРИК, БОКСЕРСЬКУ ГРУШУ, ЗНИЩЕННЯ ПАПЕРУ ТОЩО.**

3. УМІННЯ ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ.

- Коли є серйозна проблема, ми часто знецінюємо свої дрібні потреби, тому що «та на що це впливає?!». Але якщо ми маємо кілька десятків незадоволених, навіть найдрібніших потреб, то якість життя суттєво знижується.
- Відповідно, рівень стресу суттєво зростає. **ЯКЩО ГОЛОВНУ ПРОБЛЕМУ ПРИБРАТИ НЕ МОЖНА, МОЖНА ВИБУДУВАТИ ФУНДАМЕНТ З ІНШИХ, ЗАДОВОЛЕНИХ ПОТРЕБ, І ТОДІ ГОЛОВНА ПРОБЛЕМА ПЕРЕСТАЄ БУТИ НАСТІЛЬКИ БОЛЮЧОЮ.**

