



Поради психолога під час воєнного стану.

Зараз найчастіші питання на психологічних консультаціях – як подолати тривогу. Найпоширеніші симптоми тривоги: прискорене серцебиття, ускладненість дихання, головний біль, безсоння. Дихальні вправи, аутогенне тренування, медитативна техніка – ефективна перша допомога, як і фізичне навантаження, свіже повітря.

Невизначеність, невідомість сприяють появі ознак тривоги, страху. Але дозування новин, спираючись на офіційні, перевірені канали, - необхідна умова для пригнічення реакції страху. І ще сила вашої стійкості – у взаємній підтримці, спілкуванні з близькими. Не тримайте емоції в собі, а розділіть їх із однодумцями.

Нерідко мене питають, як допомогти літнім людям, батькам, рідним у ці тяжкі часи, як їх заспокоїти? Головне, що ви можете зробити, – дати їм відчуття, що ви поруч, що ви контролюєте ситуацію. Навіть якщо ви живете не разом, дзвоніть їм двічі-тричі на день. Переключайте увагу на повсякденні питання: чи прийняли вони ліки, які побутові проблеми в них виникають, чим вони снідали і що треба купити, що дивились, читали, з ким спілкувались? Під час розмови слід бути впевненими та спокійними. А якщо ви живете разом, обніміть один одного, пригадайте ситуації, що ви пережили спільно, відчуйте тепло своїх рідних.

Якщо Ви не змогли подолати страх і паніку самотійно, зверніться до психолога. Вам обов'язково допоможуть.