**Психологічна самодопомога: як взяти під контроль думки, тіло та емоції**

**Тіло: режим, фізичні навантаження та гігієна.**

🔅Режим. Старатися лягати спати та приймати їжу в один і той самий час щодня. Це підтримає фізіологічні ритми й дозволить тілу краще орієнтуватися в часі та просторі.

🔅Фізичні навантаження. Хоча б мінімальні: зарядка, короткі прогулянки, розтяжка.

🔅Гігієнічні процедури. Окрім підтримання чистоти, це дозволяє почуватися більш бадьорими.

**Думки: як не здатися тривозі.**

🔅Думки не дорівнюють реальності. Найчастіше найгірше не справджується.

🔅Зміщення фокусу. З думок про те, як все погано зараз на думки про те, що можна зробити, щоб покращити ситуацію.

 🌪Емоції: пережити всі, але не дати собою оволодіти.\*

🔅Техніки релаксації. Наприклад, «обійми метелика». Обійміть себе руками за плечі й робіть ритмічні постукування долонями по плечах, так, ніби це тріпочуть крила метелика. Це зніме напругу та відрегулює гормональні викиди.

🔅Переживання усіх емоцій. Ненависть та злість — адекватна і енергетична реакція. Говоріть, кричіть, виписуйте свою злість у соціальних мережах. Після вивільнення — перемикайтеся на обійми, теплий чай, добрі слова близьким і друзям.

🔅Емоційне заціпеніння. Відсутність будь яких емоцій — також нормальна реакція. Не вимагайте від себе співчуття або будь-яких інших емоцій, якщо їх немає. Не звинувачуйте себе в беземоційності — це своєрідна захисна реакція, яка за якийсь час мине.