***ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА: ТУРБОТА ПРО СЕБЕ ПІД ЧАС ВІЙНИ***

***Турбота про себе – це обов’язок 24 години на добу 7 днів на тиждень, а особливо в умовах воєнного стану. Якщо ми не подбаємо про себе, то не зможемо допомогти комусь іншому. Тільки якщо ми будемо якісно дбати про себе, свій емоційний і психологічний стан, ми зможемо з мінімальними втратами  для нашого життя і нервової системи впоратися з наслідками жахливих подій навколо.***

**Базові речі на кожен день, які дозволять підтримувати психоемоційний стан.**

1. **Дихайте**

Дихання – це один із фізіологічних процесів, інтенсивність та глибину якого ми можемо контролювати. Глибоке дихання – це ефективний спосіб зменшення почуття тривоги та стресу. Стежте за диханням та періодично запитуйте себе «А як я дихаю?».

Покладіть одну або обидві руки на живіт.

Повільно вдихніть через ніс. Ваша рука і живіт повинні піднятися, оскільки повітря наповнює легені.

Повільно видихайте через рот. Ваша рука і живіт повинні опуститися під час видиху.

Робіть це протягом 1-2 хвилин. Подивіться, як ваша рука підіймається і опускається під час дихання.

1. **Приймайте та нормалізуйте емоції**

Іноді ми намагаємося приховувати або уникати неприємні емоції. Але насправді корисніше розпізнавати ці емоції та проживати їх. Якщо ви почуваєтеся пригніченими, тривожними, сумними або розлюченими — дайте собі знати, що це нормально. Скажіть: «Все, що я відчуваю, – нормально. Це навколо мене події не нормальні, війна – це не нормально. А все, що відбувається зі мною і з моїм тілом, це все нормально»

1. **Знижуйте кількість негативних думок**

Учені порахували, що кількість думок в голові людини сягає близько 6 тис. в день. До того ж більшість з них є негативними, особливо у нинішній ситуації. Щоб зменшити кількість саме негативних думок, варто виконувати такі вправи:

* Вправа «Пошук предметів чорного кольору»
* Подивіться навколо та знайдіть усі предмети чорного кольору.

Заплющіть очі. Ви запам’ятаєте все чорне, а якщо попросити назвати, що є у вашому оточенні, наприклад, блакитного кольору – навряд чи згадаєте.

Ми концентруємося на чорному (негативному) особливо у важких обставинах. Проте, щоб вистояти, – маємо бачити й те, задля чого йдемо до Перемоги.

Привчайте мозок помічати не лише негатив.

Протилежність негативному мисленню – ПОЗИТИВНЕ СВІТОСПРИЙНЯТТЯ, навіть під час війни.

Три ключові ідеї позитивного світосприйняття:

 «Так буде не завжди».

* Це про віру. Війна також закінчиться, перемога буде. Проте тут важливо не встановлювати дати, адже ніхто не знає, коли саме.
* «Не все так погано». Це про надію. Так, є безліч жахливих подій. Проте є й ті, за які можна триматися, щоб іти далі.
* «Я люблю себе». А отже, не кажу собі: «Все погано – і я сам поганий, тому що не зробив…». Натомість ліпше говорити собі: «Так, мені болить. І іншим болить. Але я роблю все, що можу у цій ситуації».