*Психологічна самодопомога:*

*як взяти під контроль думки,*

*тіло та емоції*

Три ключі психічної стабільності

та правила психологічної допомоги самому собі:

***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.