**Поради**

**учасникам освітньо-виховного процесу в умовах воєнного стану.**

*- Говоріть близьким « Я тебе люблю»,це допомагає тримати сили.*

*- Обіймайтеся*

*- Рятуйтеся гумором. Це надійний щит для мозку,який знижує рівень кортизолу.*

*- Включіться в план «Що я зроблю після війни», такі міркування працюватимуть на ваш порятунок, а не на тихеньке самознищення.*

*- Пийте воду. Обезводнений організм не може боротися зі стресом, вода потрібніше за їжу.*

*- За будь-якої нагоди спіть, мозок потім знов включиться в режим «готовності».*

*- Думайте своєю головою. Це допомагає протистояти чужим маніпуляціям.*

*- Не будьте легковірними. Не вірте всьому лише тому , що хтось це написав.*

*- Шукайте підтримку. Вам потрібні позитивні люди навколо вас.*

*- Беріть контроль у свої руки. Що краще ви розумієте власну психіку, тим більше ви стресостійкі.*

*- Аналізуйте свої емоції. Це необов’язково, але корисно.*

*- Відволікайтеся на те,що викликає позитивні емоції.*

*- Не вдавайтеся в паніку. Набагато легше не панікувати взагалі, ніж опанувати себе ,щойно почавши панікувати.*

*- Шкодувати – це марно витрачати енергію. Приймайте дійсно правильні рішення і приймайте їх свідомо.*