**Вгамовуємо паніку та зменшуємо напругу у суспільстві.**

З кожним днем напруга в Україні набирає обертів. Жити в такому напруженому стані дуже складно. Постійний стрес руйнує нас не тільки морально, а й фізично. Відтак, знижується імунітет, і ми починаємо хворіти.

Соціально – психологічна служба закладу, піклуючись про своїх колег та вихованців, рекомендує, як зберегти психологічне і фізичне здоров’я своє та близьких .

**МЕНШЕ НОВИН І ВІДПОЧИНОК ВІД «СТРІЧКИ»**

Насамперед : в тих умовах, які маємо нині, тривожність — це нормально. Нашій психіці притаманно звертати більше уваги на негативні речі. Тривога покликана, щоб нас мобілізувати та вчасно подбати про свою безпеку.

Водночас тривога дуже виснажує, адже постійно змушує нас бути на сторожі. Як наслідок, ми втомлюємося, стаємо роздратованими, погано спимо, починається дисбаланс у житті.

«Перше,це визнати, що у вас є тривога, та дозволити їй бути. Далі обмежити себе у споживанні інформації про небезпеку. Зайвий раз не гортати стрічку новин, не дивитися новини по телебаченню, не слухати новини по радіо. Це допоможе стримати цю лавину негативу».

Важливо подбати про себе, про якість свого сну, харчування, звернути увагу на свій розпорядок дня. Від того, наскільки добре людина почувається фізично, залежить й те, як вона долає стресові ситуації.

Якщо ви не можете впоратися з ситуацією, тому, що вона не в зоні вашого контролю, то вам треба визнати свою безпорадність (якби це прикро не звучало) та зайнятися справами, на які маєте вплив.

«Якщо ви „перемкнетеся“ на свої справи, то у вас поступово з’являтиметься відчуття, що ви не безпорадні, можете впливати на своє життя і разом з тим відчуття більшої безпеки».

Крім того, у час підвищеної тривоги більш ретельно планувати свій графік та намагатися його дотримуватися. Це також має додати вам відчуття безпеки та контролю за ситуацією.

«Коли у вас під рукою графік, ви ніби маєте план дій. Сьогодні роблю одне, завтра інше. Через тиждень — ще інше. Ніби дрібниця, але допомагає бачити майбутнє більш зрозумілим і менш несподіваним. Це знижує тривогу .

**ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ**

Як  говорити на складні теми з дітьми. Адже діти мимоволі потрапляють під нашу тривогу і можуть навіть нею «заразитися».

«Наведу приклад про кисневу маску в літаку. Надягніть її спочатку на себе, а потім на дитину, тому що діти спираються на дорослих. Ніщо так не вселяє в дитину впевненість та відчуття безпеки, як можливість спертися на спокій дорослих».

Також важливо не лякати дітей. Варто обов’язково відповідати на їхні питання і намагатися пояснювати все зрозумілою для них мовою.

«Обов’язково розмовляйте з дитиною у такий спосіб, щоб ваші очі були на рівні її очей. Обійміть, дайте відповіді на всі питання, дізнайтесь, що її турбує. Обов’язково скажіть, що ви її любите, що про неї подбаєте, захистите. Вона мусить знати, що є хтось, хто стоїть у неї за спиною».

Також можна їй розповісти, хто ще дбає про її безпеку, наприклад армія, продемонструвати якісь мотиваційних фото військових. Можна запропонувати дитині намалювати тих, хто її захищає, або написати оповідання на цю тему.

«Якщо ви запитаєте дитину про її почуття, й вона вам скаже, що боїться, у жодному випадку не забороняйте їй відчувати страх. Правильно буде сказати: «Я бачу, що ти боїшся, проте я поряд, я зроблю все, щоб ти почувалася у безпеці».