**Як концентруватись на роботі під час війни?**

* Визначіться для себе, для чого ви зараз працюєте. Щоб зберегти дохід для своєї родини, щоб бути корисним суспільству, щоб не сидіти без діла. Визначіться з метою та домовтесь із собою про її значущість.
* Ставте перед собою невеликі завдання на наступну годину чи дві. Відмічайте для себе, що ви впоралися. Для вашої психіки це буде сигналом, що ви готові діяти далі.
* Чергуйте роботу з тими видами діяльності, що допомагають вам справлятися зі стресовими ситуаціями.
* Знайдіть для себе відповідь на питання: «Що у моєму минулому допомагало мені проживати важкі та кризові моменти?». Для прикладу це може бути молитва, самомасаж, телефонна розмова з близькими, дихальна вправа, сльози, навчання, роздуми, обійми, смачна їжа, водні процедури й т.д.
* Постійно будьте в контакті із собою і перевіряти, а чи маєте ви достатньо ресусу, щоб працювати. Якщо є сумнів, краще відновитися, використовуючи стратегію чергування діяльності.