

РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ (ГРОМАДЯНСЬКИЙ) ШТАБ СОЛІДАРНОСТІ

Перемога — за Правдою! Слава Українському Народові!

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЯК ПОДОЛАТИ ПАНІКУ ТА ПСИХІЧНІ ЗРИВИ

Звичайна людина, звичайне життя — звичайні реакції.

Будь-які обставини, особливо воєнні, що прямо загрожують життю, можуть викликати панічні атаки, дезорієнтацію та надмірні емоційні реакції.

Як порадити собі і своїм близьким у ситуації небезпеки і ризику паніки?

Почервоніння обличчя, прискорене дихання, метушливість зовнішня і внутрішня — можуть свідчити про зміну психічного стану людини. Тож...

- дихайте (поки Ви дихаєте, Ви живі). Тож дихайте!
- зробіть три глибокі вдихи і видихи животом;
- сконцентруйте свій зір на кольорах оточення; переміщаючи його, називайте ці кольори подумки або вголос;
- будьте в реальності, оцініть свою ситуацію і, перш за все, що Ви самі можете зробити для себе;
- довіряйте собі і близьким, опирайтесь на їхню допомогу!

У час тривалої загрози, коли накопичується тривога, важливо подбати, щоб знизити дестабілізуючий вплив і ризику паніки:

- регулюйте свій час: маєте відвести час для сну і час для активності. Сон — дає силу і знижує виснаження;
- час на отримання інформації про воєнні дії слід регулювати і робити перерви;
- отримуйте [інформацію](#) із надійних джерел (будьте критичними!);
- підтримуйте контакти із друзями/подругами: надавайте їм підтримку й отримуйте від них;
- знайдіть для себе зразок осмисленої поведінки людей (або власної ситуації) у складних ситуаціях і опирайтесь на цю силу;
- вірте у свою здатність раціонально думати!
- складіть план, що вам треба зробити для забезпечення їжі, світла, тепла для себе і свого оточення, і зробіть це;
- **будьте активні — тримайте контакти з тими, хто активно включається у захист, гуманітарну допомогу та конструювання спільного майбутнього, щоб відчувати свою здатність жити!**
- вірте у себе!

[Рекомендації, як протидіяти психічно-інформаційним атакам в умовах воєнного стану](#) 

Треба допомога чи порада — телефонуйте на «гарячу лінію»
Республіканського (Громадянського) штабу солідарності: +38 094 493 34 17
або послугуйтеся *Telegram*-ботом: t.me/SolidarnistBot