

# Як не панікувати під час війни

*Ключова мета агресора – викликати паніку серед населення. Але піддатися паніці – це найгірше, що можна наразі зробити. Тому ось кілька порад самопомоги:*

**Потреба в безпеці – природня для людини, і говорити про свої відчуття – це також нормальна реакція.**

**1. Зверніться до дихотомії контролю** – це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемо вплинути. Слід продумати кілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації – це допоможе позбавитися панічної поведінки і додасть впевненості.

**2. Не позбавляйте себе речей, які приносять задоволення**, нехай навіть маленьке, та заспокоюють. Це може бути кава або читання книги.

**3. Робіть фізичні вправи.** Фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та сприяє кращому сну. Чим більше ми боїмося, тим більше витрачаємо ресурсу на подолання порогу тривоги. Хороший сон, ситість та фізичне навантаження – це запорука стресостійкості.

**4. Дозуйте отримвану інформацію.** Оберіть кілька офіційних джерел та ЗМІ, яким ви довіряєте, оцінюйте отриману інформацію тверезо і робіть паузи у процесі читання новин. Паузи на фізичну активність, їжу, хобі тощо.

**5. А головне – не залишайтеся сам на сам із власними переживаннями.** Якщо є така можливість, об'єднайтеся із сім'єю та рідними, діліться своїми почуттями і спільно слідуйте порадам 1-4.