

Як зберігати спокій в оточенні новин про війну.

Коли є загроза війни, будь-яка психічно здорова людина починає відчувати тривогу і страх. При цьому надмірна тривожність може призвести до психічних розладів, тому необхідно уберегти себе від такого стану. Як впоратися з негативною інформацією? *На одну негативну емоцію у вас повинно бути сім позитивних, – радять психологи. Але як цього досягти?*

Тривога та переживання у відповідь на загрозу життю та здоров'ю – це нормальна фізіологічна реакція. Якщо людина абсолютно нічого не боїться, то це, скоріше, психічне порушення, наприклад депресія або апатія. Тому, звичайно, будь-які заяви, особливо від перших осіб, привертають увагу і створюють ситуацію психологічного напруження.

Інформаційна атака, як стверджують психологи, є найбільш травматична в ситуації воєнної загрози.

Оскільки масова паніка негативно впливає на адекватність реакцій людини, **перша порада** – необхідно припинити постійно шукати інформацію щодо дій агресора. Пам'ятайте, що від новин, від інформації можна постраждати більше, ніж від перебування безпосередньо в зоні терористичної атаки, війни тощо.

Друга порада – плануйте майбутнє! Не «заморожуйте», принаймні у своїй голові, ніяких планів. Всі зараз зосереджені на новинах, де які танки, бази розміщення військ і так далі. Не варто акцентувати на цьому свою увагу.

Третя порада – турбуйтеся про когось. Це насправді працює! Знайдіть об'єкт, про який ви будете турбуватися, і рівень вашої тривожності значно знизиться.

Четверта порада – займіться активною роботою. Не сидіть на місці, не чекайте чогось. Продовжуйте жити, виконуючи прості побутові справи – це допоможе вашому тілу позбутися фізичної напруги, викликані тривожністю.

П'ята порада – відмовтесь від вживання алкоголю. Під час сп'яніння людина досить емоційно вразлива, і рівень тривоги лише посилюється. Якщо ви вже відчуваєте тривогу, з якою не можете самостійно впоратися, краще зверніться до спеціаліста (психолога, психотерапевта, психіатра), а не до психотропних речовин.

Шоста порада – антистресова поведінка. Це насамперед сон 7-8 годин, здорове харчування та фізична активність. Такі базові речі допоможуть бути в гармонії зі своїм тілом та повернуть почуття захищеності.

Сьома порада – переживайте неприємності лише по мірі їх надходження. Не потрібно додумувати, фантазувати, перебирати в голові різні варіанти розвитку події. Такі думки точно не слугуватимуть емоційній стабільності.

Пам'ятайте, ми всі різні, але всі адаптивні. Слід правильно працювати над своїм емоційним станом в критичній ситуації, щоб жити далі і робити крок в майбутнє.