

Інформаційні буклети

«Інструкція поведіння під час тривалих стресових ситуацій для збереження свого тіла і психіки»

Інструкція поведіння під час тривалої надзвичайної ситуації для збереження свого тіла і психіки:

1. ВОДА - пийте воду!

2. ЇЖА - треба їсти, навіть якщо не хочеться!

3. СОН - намагайтесь спати, хоча б вдень, хоча б декілька годин!

4. ФІЛЬТРУЙТЕ ІНФОРМАЦІЮ - не треба вірити всім інформаційним джерелам! Лише офіційним!

5. ЕМОЦІЇ - щоденно говоріть вголос про те, що відчуваєте; пишіть або малюйте!

6. ЗАЙНЯТІСТЬ - приведіть себе до ладу, приготуйте їжу, приберіть тощо. Похваліть себе за це!

7. РУХ - не лежіть постійно - це шлях до депресії (поприсідайте, навіть якщо ви в укритті; якщо дома, то покрутіться, пострибайте тощо).

8. НЕ ПАНІКУВАТИ!
Паніка ваш головний ворог! Дихайте!

9. ДОПОМОГА - допомагайте не лише близьким, а й тим людям, що опинились поряд з вами і потребують допомоги!

10. ПОЗИТИВ - обов'язково проговорити його (наприклад, утро настало, я живий, є вода і т.п.)

11. ЗВ'ЯЗОК З РІДНИМИ - підтримуйте один одного постійно!

12. СПОСІБ ЗАСПОКОЇТИСЬ - знайдіть свій спосіб (молитва, медитація, дихання, спів тощо).

13. БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ - облаштуйте безпечне місце в домі!

НЕ ІГНОРУЙТЕ ЖОДНОГО З ПУНКТІВ!

БЕРЕЖІТЬ ТА ПІКЛУЙТЕСЬ ПРО СЕБЕ ТА ОТОЧУЮЧИХ!

