



З настанням холодів зростає ризик атак ворога на критичну інфраструктуру, а з ними — і загроза віялових відключень електроенергії та блекаутів.

Тож підготували перелік справ, які не лише допоможуть легше пережити можливі відключення електроенергії, але й ще є корисними для психічного та фізичного здоров'я.

- Настільні ігри для всієї родини. Це якісний час разом, для якого не потрібне яскраве освітлення та інтернет.
- Тренування вдома. Ви можете вже зараз навчитися техніки виконання вправ з тренером (тренеркою) особисто чи онлайн, щоб потім вдома мати змогу виконувати їх навіть в сутінках. Гумові стрічки, турнік, гиря – з цим приладдям можна непогано тренуватися вдома.
- Читання чи слухання. Паперова книжка і ліхтарик для читання, або електронна чи аудіокнига допоможуть якісно провести період відключення світла.
- Сон. Якщо вже по 9 вечора, можна і не грати в настолки й не читати – це ваш давно омріяний шанс виспатися.
- Прогулянки просто неба. Але пам'ятайте про світловідбивні або світлодіодні аксесуари (наприклад, браслета чи стрічка). Якщо ж вже доволі темно і ви перебуватимете біля проїжджих частин дороги – краще мати світловідбивний жилет (як у велосипедистів) та для зручності пересування налобний ліхтарик.

Механічна робота, що не потребує яскравого освітлення, може бути заспокійливим заняттям: прибирання, наведення ладу в шухлядах чи на робочому столі, зручне перепакування сипучих харчів тощо. Збільшення впорядкованості й зменшення хаосу довкола себе – це приємне для мозку явище.

Техніки психологічної самопомоги. Корисні поради можна знайти на спеціальній сторінці за посиланням: <https://www.howareu.com/#techniques>. Тут є «аптечка» самопомоги та інша важлива інформація, що постійно оновлюється.

*Матеріал підготовлено МОЗ в межах впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою першої леді Олени Зеленської.*