



# ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ, ЯКЩО БЛИЗЬКІ НА ФРОНТІ

## ◆ НЕ ВІДКЛАДАЙТЕ СВОЄ ЖИТТЯ

Як би не було тривожно та незрозуміло, у кожної людини є **зобов'язання та своє життя — робота, навчання, волонтерство, друзі, діти**. Зосередьтесь на цьому. Будуйте свій маленький світ, поки ваша близька людина захищає країну.

## ◆ ШУКАЙТЕ ПІДТРИМКУ

Просіть про підтримку у близьких, друзів. Звертайтеся до психологів, шукайте людей, які знаходяться в такій самій ситуації, гуртуйтеся з однодумцями!

Контакти безоплатної психологічної допомоги є на сайті програми ментального здоров'я «Ти як?» — [howareu.com](https://howareu.com)

Переживати за близьку людину під час війни – це нормально! Але важливо розуміти, що ви також є частиною підтримки для партнера/партнерки і варто потурбуватись про власний ресурс, щоб ваше спілкування не було тотальною мукою для вас обох.

## ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ, ЯКЩО БЛИЗЬКІ НА ФРОНТІ

## ◆ КОНТРОЛЬ НАД ТІЛОМ

Будь-які рутинні фізичні вправи та заняття повертають владу і контроль над тілом та можуть допомогти пережити стрес. Головне — регулярність, це має бути система.

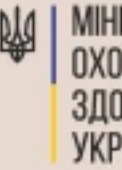
## АНТИТРИВОЖНІ ВПРАВИ

Усе навколо під час війни може викликати тривогу, яка може перерости в панічні атаки чи тривожний розлад.

Майте під рукою **вправи**, що допоможуть вам заземлитись та відчути себе спокійніше.



# ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ, ЯКЩО БЛИЗЬКІ НА ФРОНТІ



ТИ Я

## ◆ ПЛАНУЙТЕ

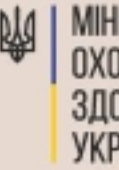
Ніхто не знає, як довго триватиме війна, але людині потрібна мета.

**Зараз краще планувати короткостроково**, щоб плани були реальними, тож в умовах обставин, що надшвидко змінюються.



Вибравши ще кілька важливих справ, ви можете наблизитись до стану певного балансу,

# ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ, ЯКЩО БЛИЗЬКІ НА ФРОНТІ



ТИ Я

## ◆ ДБАЙТЕ ПРО ВЛАСНУ БЕЗПЕКУ

Поки ваша близька людина захищає ваше майбутнє, ви також маєте подбати про власну безпеку.

Завжди **напоготові має бути наплічник безпеки**, ви маєте продумати шляхи евакуації, якщо така знадобиться.



За інформацією МОЗ.