



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

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

ТИ Я

◆ 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 переростати в панічні атаки чи тривожний розлад.
Майте під рукою **вправи, що допоможуть вам заземлитись та відчути себе спокійніше.**



Близькі на фронті піддаються величезній напрузі, яка може викликати тривогу, яка може переростати в панічні атаки чи тривожний розлад. Усе навколо під час війни може викликати тривогу, яка може переростати 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

◆ 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

◆ 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.