

# Як зберегти спокій в оточенні новин про війну (поради від психолога)

Коли в країні триває війна, будь-яка людина починає відчувати тривогу і страх. Надмірна тривожність може призвести до психічних розладів, тому необхідно уберегти себе від такого стану. Як впоратися з негативною інформацією?

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.

Інформаційна атака — 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 інформації про війну 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, тому 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, обов'язково 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 самотійно впоратися, краще зверніться до спеціаліста, 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.

На одну негативну емоцію у вас повинно бути сім позитивних.

**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**

