

ЯК ПЕРЕЖИТИ СТРЕС

(поради психолога)

Після важких подій у вас можуть бути такі відчуття:



- відчуття безвиході й безнадії
- смуток або дратівливість
- проблеми з концентрацією
- постійна настороженість, наляканість
- притуплення почуттів, безрадісність
- прагнення уникати людей, місць чи занять
- неприємні сни, спалахи спогадів

Ці відчуття – це НОРМАЛЬНА реакція на ненормальні події

Вам стане краще з часом. Не всі ваші страхи є ознакою хвороби.

Не відмовляйтеся від допомоги інших, навіть якщо вам здається, що вони вас не можуть зрозуміти. Намагайтеся повернутись до повсякденних завдань.

ЩО ДОПОМАГАЄ	ЩО НЕ ДОПОМАГАЄ
поговоріть з іншими людьми, особливо з гарними друзями, щоб отримати моральну підтримку	зловживати алкоголем чи іншими речовинами для зняття стресу
проводьте якнайбільше часу серед людей, не залишайтеся наодинці	уникати думок і розмов про подію
добре висипайтесь і дозволяйте собі морально розслабитися (<i>дихальні вправи, медитація, заспокійливі бесіди</i>)	надмірно працювати, гніватися, проявляти агресію чи насилля
повноцінно і вчасно харчуйтеся, їжте фрукти, пийте до 2 л води в день	переїдати або недоїдати
займіться улюбленими справами, які відволікають (<i>читання, гра, прогулянки</i>)	зловживати переглядом телевізора або відеоіграми
займіться спортом, бігом, активною ходьбою, танцями – щоб позбутися напруги та страхів	нехтувати приємними заняттями
спробуйте не порушувати розклад дня – вчасно лягайте і прокидайтеся	перекладання провини на інших або звинувачувати у всьому себе
якщо симптоми не проходять, відвідайте психолога, психотерапевта	віддалятися від сім'ї та друзів, замкнутися в собі
якщо не можете заснути, не залишайтеся в ліжку зі своїми думками - встаньте, пройдіться, щоб втомитися, і знову спробуйте заснути	займатися ризикованими справами, не прислухатися до себе