

[illegible]

**іка – як прояв психологічного перенавантаження в суспільстві.**

A cartoon illustration of a dark grey dinosaur, possibly a T-Rex, facing right. The word "PANIC" is written in white, bold, sans-serif capital letters on its back and head. There are five instances of the word: one large one on the back, and four smaller ones (two on the back and two on the head). The dinosaur has a wide, toothy grin showing sharp teeth, and small, round eyes. It has two small arms and a long tail.

Суспільство в надзвичайній ситуації проходить

**п'ять умовних стадій:**

- заперечення (такого не може бути);
  - гнів (чому уряд, поліція, СБУ не діють!?!);
  - торг (йдемо по магазинах скуповувати продукти);
  - депресія (приходить навіть до тих, хто до неї не схильний);
  - прийняття (так, небезпека є, треба дотримуватися певних правил).
- 

**Як себе поводити в умовах НАПРУЖЕННЯ, яке впливає на звичний алгоритм життя?**

Фізичний та психічний стан людини взаємопов'язані. Існує декілька правил для самопідтримки, які допомагають збалансуватися:

**1. Аналіз та відбір інформації**

- Читайте інформацію тільки з достовірних джерел. Ігноруйте явно негативний меседж (його можна помітити вже по заголовкам).
- Обмежте перегляд стрічки новин до одного разу на день, а телевізора до одного разу на тиждень.
- В Інтернеті шукайте тільки корисну інформацію.



**2. Більше розмовляйте з близькими та рідними, знайдіть спільні справи та теми для обговорення.**

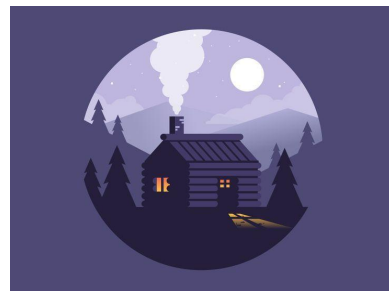


Вечорами разом дивіться фільми, особливо позитивні, комедійні. Хоча не треба відмовлятися від мелодрам, фантастики: щоб підкріпити сімейний емоційний інтелект і бути готовими

адекватно діяти в критичній ситуації, ми повинні відчувати різні почуття та емоції.

### 3. Не забувайте про фізичний баланс.

Раціональне харчування та 7-8 годинний сон, який сприяє швидкому відновленню організму, що відповідно, збільшує стійкість до стресових ситуацій.



### 4. Праця над емоційним станом.

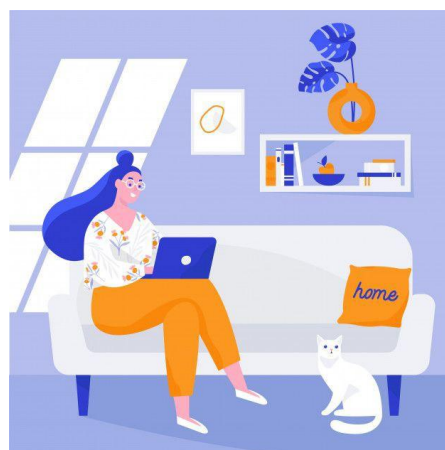


Згадуйте найприємніші періоди свого життя. Переглядайте свої старі фотографії, особливо дитячі, сімейні відеозаписи.

Таким чином виробляється «гормон радості». Доцільно медитувати — під гарну музику або відео (віддайте перевагу улюбленим музичним творам).

### 5. Приділіть собі час – та забезпечте особистий простір.

Пам'ятайте про те, що кожен повинен мати можливість відпочити від суспільства та всіх інших. Людина має право отримати на півтори-дві години в день свій особистий простір.



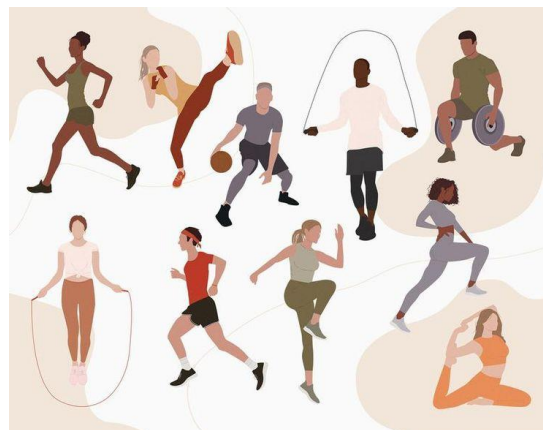
## 6. Робіть дихальну гімнастику.



Вона допомагає подолати почуття страху. На чотири рахунки глибоко вдихніть, на чотири рахунки затримайте повітря, і ще на чотири рахунки повільно видихніть. Повторіть 10 разів — і ви відчуєте, що зменшується напруга м'язів, вам стане легше і спокійніше.

## 7. Фізичне навантаження.

Помірні фізичні вправи, якісно впливають на емоційний та фізичний стан людини. Стимулюють виділення гормонів в організмі людини, які забезпечують стабілізацію психологічного стану.



## 8. Уникайте емоційного виснаження.

З людьми, шукайте більш позитивні теми для обговорення, тягніться до хорошого. Віддаляйтесь від емоційно нестабільних людей, опинившись в критичній ситуації страху + пандемії, вони стають ще більш невірноваженими і можуть негативно впливати на ваш емоційний стан.

І на закінчення я хочу сказати про те, що в нашому житті багато різних ситуацій. Випромінюючи позитивні емоції та роблячи добрі справи ми позитивно впливаємо як на свій емоційний стан, так і на зовнішнє середовище та оточуючих.

Бажаю всім психологічного здоров'я!

З повагою,

Кувшинова Наталія.

