

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ

Як впоратися зі стресом та підвищити психологічну стійкість

ОСНОВНІ ПОТРЕБИ

В умовах кризових ситуацій, дуже важливо потурбуватися про задоволення найважливіших потреб організму:



Адекватний відпочинок: намагайтеся висипатися, приблизно 7-8 годин на добу, і регулярно відпочивайте від стимуляції зовнішніми подразниками.



Харчування: вживайте здорову і поживну їжу.



Пийте достатньо води: пийте багато води та обмежте вживання кави, газованої води та енергетичних напоїв.



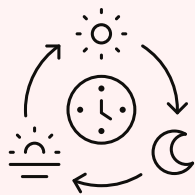
Фізична активність: намагайтеся щодня проводити час активно, ходіть на прогулянки чи плавайте.



Навколишнє середовище: намагайтеся створити навколо себе максимально комфортне та безпечне середовище.

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ ТА ПІДВИЩИТИ ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ

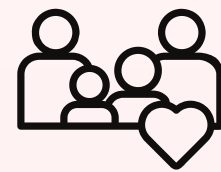
Якщо ви впевнилися, що основні потреби вашого організму задоволені, - час підвищити вашу психологічну стійкість:



Повторювані дії та розпорядок: встановіть розпорядок дня, що забезпечить відчуття нормальності, безперервності та контролю.



Фізична активність: регулярно займайтеся фізкультурою та спортом для зменшення стресу та покращення настрою.



Соціальна підтримка: підтримуйте зв'язок з друзями, родиною або групами підтримки.



Самоусвідомлення і розслаблення: практикуйте самоусвідомлення, медитацію або виконайте глибоке дихання, щоб заспокоїти свій розум.



Творче самовираження: використовуйте мистецтво, письмо та музику як спосіб вираження емоцій та почуттів.



Обмежте вплив стресогенних факторів: зменшіть доступ до новин або соціальних мереж, якщо це посилює занепокоєння або страждання.



Зверніться за професійною допомогою: якщо впоратися зі стресом надто важко.

У кожного свій досвід та стратегія адаптації до кризової ситуації. Важливо знайти ту, яка працюватиме найкраще саме для вас.