

Що найголовніше потрібно знати!

Безпека у військовий час!

Війна є важким випробуванням для кожного. Нас можуть переслідувати стреси, тривога, втома, почуття нетерпіння, або розпачу. Ми відчуваємо, що сили покинули нас і це може вплинути на наше навчання, роботу та життя. Буває важко самоорганізуватись та усвідомити реальну ситуацію, абстрагуватись, прийняти дійсність, зберегти функціональність...

Щоб зберегти психологічну, фізіологічну та соціальну цілісність необхідно дотримуватись простих правил...



**Все буде
Україна**

Найголовніше! Залишайтеся на зв'язку!

Дотримуйтесь заведеного порядку життя.

Звичайне розмірене життя створює острівець безпеки. Зберігаючи заведений порядок, ви демонструєте собі та іншим, що ви сильні та життєздатні, заявляєте, що продовжуєте жити і сподіватись.

Говоріть про свої почуття з близькими людьми.

Якщо ділитесь почуттями та переживаннями, ви не тільки знімаєте з себе їх тягар, але й розумієте, що інші люди відчують те саме, що й ви.

Виділіть час для улюблених занять.

Щодня виділяйте час на те, що ви любите: спорт, мистецтво, музика, читання, навчання, прогулянки, зустрічі з друзями та багато іншого. Це допомагає відволіктися від важкої реальності і пам'ятати про те, що навіть у важкі часи можна знайти те, що зробить життя кращим.

Дотримуйтесь режиму здорового харчування, займайтеся спортом та висипайтесь.

Слідкуйте за своїм здоров'ям – це допоможе вам успішно пережити складні часи, зберегти функціональність та сили для допомоги іншим.

Допомагайте іншим.

Це можуть бути батьки, діти або друзі, яким потрібно трохи участі чи підтримки. Ви також можете зайнятися волонтерською діяльністю. Допомагаючи людям, ви відчуватимите себе залученим та потрібним та доведете собі, що у вас достатньо сил для того, щоб самому впоратися із ситуацією та надати допомогу іншим.

**Все буде
Україна**

Найголовніше! Залишайтесь на зв'язку!

