

Як оволодіти своїми емоціями під час повітряної тривоги?

Ми всі так чи інакше реагуємо на сигнали повітряної тривоги: хтось панікує, хтось відчуває страх, хтось лютує 🤔

Як пережити ці емоції максимально екологічно? Давайте розбиратись.

По-перше: немає поганої чи хорошої реакції, всі ваші емоції норма.

Якщо ви під час повітряної тривоги перебуваєте удома та боїтесь і панікуєте, то:

◆ Зупиніться і знайдіть місце, де ви будете почувати себе в безпеці. Саме відчуття безпеки спершу найважливіше. Це може бути ванна кімната, коридор, крісло, стіна, будь-який закуток у квартирі якомога далі від вікон і зовнішніх стін.

◆ Можна притулитись спиною до стіни, сісти максимально зручно в кріслі, замотатись в плед.

◆ Закрийте очі і повільно подихайте на повні груди, мінімум 10 глибоких вдихів і видихів.

◆ Випийте повільно води.

◆ Зателефонуйте, або у соцмережах зв'яжіться з людьми, за яких ви хвилюєтеся, щоб переконатися, що вони у безпеці. За можливості та бажання можете поспілкуватися з ними на різні теми, щоб відволіктись і заспокоїтись.

◆ Якщо ваші родичі поряд, спілкуйтесь, співайте, загадуйте загадки, смійтеся. Тобто робіть все, щоб вивільнити емоції і зняти емоційне напруження, викликане стресовою ситуацією.

◆ Чекайте відбою повітряної тривоги;

Якщо ви під час повітряної тривоги перебуваєте на вулиці:

◆ Подумайте як дістатись до найближчого фізично безпечного місця (укриття)

◆ Коли ви вже в укритті, з'ясуйте, що всі ваші рідні та близькі в безпечному місці. Це знизить вашу тривожність і емоційне напруження.

◆ Якщо поблизу немає укриття і ви вирішили швидше дістатись додому, продумайте найкоротший маршрут і дорогою складіть план подальших дій. Наприклад, взяти воду, їжу, членів родини, тварин і спуститись в укриття; або покликати співмешканців, взяти воду, їжу, тварин, ковдри і облаштуватись у ванній кімнаті/ в коридорі.

◆ Чекайте відбою тривоги;

Якщо ви лютуєте:

◆ Поприсідайте, побийте подушку, покричіть. Важливо випустити лють, щоб вона не заважала вам ясно думати.

◆ Закрийте очі і повільно подихайте на повні груди, мінімум 10 глибоких вдихів і видихів.

◆ Випийте повільно води

Головне у ситуації паніки та високої емоційної напруги - повернути собі можливість ясно мислити 🖐️🧠

І коли ви будете в фізичній безпеці і більш-менш психологічній рівновазі, спробуйте закрити очі і трохи відпочити, помолитись або помедитувати. Тобто, намагайтесь робити все, що працює для вашого психологічного спокою.

Також в період між повітряними тривогами поїжте, вийдіть на свіже повітря, поспілкуйтеся з рідними та друзями або поспіть.

За можливості волонтерте та донатьте на ЗСУ. Це дасть вам відчуття корисності для суспільства та роботи для перемоги України 🇺🇦

В такі емоційні періоди заощаджуйте свою енергію.

Джерело: https://www.instagram.com/p/CjiKomJIEyQ/?utm_source=ig_web_copy_link