**Як допомогти собі адаптуватися до кризових умов війни. Зберігайте зображення з порадами**



* 
* 
* 
* 
* 
* 
* 
* 
* 
* 
* [<](https://nus.org.ua/news/yak-dopomogty-sobi-adaptuvatysya-do-kryzovyh-umov-vijny-zberigajte-zobrazhennya-z-poradamy/)
* [>](https://nus.org.ua/news/yak-dopomogty-sobi-adaptuvatysya-do-kryzovyh-umov-vijny-zberigajte-zobrazhennya-z-poradamy/)

“**Слухайте” своє тіло, нічого не робіть силоміць або тому, що “так треба”**

* Не хочете їсти — їжте тільки те, що можна випити, розсмоктати: бульйони, цукерки, дитячі пюре, варення у воді, узвари;
* Час обмежити стимулятори: каву, чаї треба пити не відрами, а дозовано, енергетики — табу.

**Пийте достатньо води**

* Шлунок, усі слизові оболонки мають максимально зволожуватися водою. Пийте по ковтку, але часто;
* Сухий рот — це неприпустимо; якщо слини немає, жуйте жуйки або таблетки для розсмоктування з лізоцимом (як-от “Лісобакт”).

**Дихаєте животом, а не грудьми, розслабте діафрагму**

* Слідкуйте за диханням;
* Запитуйте себе:*“А як я дихаю?”;*
* Як тільки відчуєте, що в диханні беруть участь непотрібні м’язи — підіймаються ключиці, плечі, напружуються шия та щелепи, — переводьте подих у так звану зону живота.

**Не забувайте про здоров’я**

* Якщо ви маєте постійно приймати якісь препарати, запитуйте себе:*“Я прийняв таблетку?”*. Якщо так, записуйте: малюйте рисочку на руці, у чернетках телефону, коли п’єте, кажіть уголос: “*Я випив ліки, наступні — ввечері / завтра”*.

**Перевіряйте себе на дереалізацію та тунельний зір**

* Запитуйте себе: “*Що я зараз бачу?”*, перераховуйте вголос;
* Крутіть головою, переводьте погляд із боку в бік, зверху донизу;
* Закривайте долонями очі на 10 секунд і в темряві швидко кліпайте;
* Розплющте очі й перевірте “поле зору”, подивіться у всі боки.

**Подбайте про свій комфорт**

* Вам має бути комфортно. Можливо, складно, незручно, але комфортно;
* Є можливість помитися — одразу цим скористайтеся, підмивайтеся, міняйте білизну, чистість зуби, мийте руки;
* Важливо: нині імунітет працює так, що люди можуть одужати навіть від хронічних захворювань;
* Зараз увесь організм, усі його системи, мозок виконують одне завдання — вижити. Але деякі системи працюють із перенавантаженням. Наприклад, серцево-судинну систему треба контролювати та підтримувати. Запам’ятайте: те, що вам страшно, — це нормально і правильно.

**Агресія — це абсолютно нормально**

* Головне — знайти їй вихід. Робіть щось руками. Наприклад, перебирайте крупи.
* Якщо помітили, що почали частіше лаятися, робіть це на здоров’я.

**Не нехтуйте соціальним компонентом**

* Частіше дякуйте, обіймайтеся, цікавтеся, як справи. Це відчуття спільності — назавжди. Разом ми сильні, разом ми єдині, разом ми — Україна.

**Слава Україні!**

**Героям слава!**