

Перша психологічна допомога. Дайджест

# Як втримати холодний розум під час війни

**Гриценюк Сніжанна**

практичний психолог ВСП “Технологічно-економічний фаховий коледж Білоцерківського НАУ”

Як втримати холодний розум  
під час війни?

**За будь-якої нагоди спимо,  
навіть якщо для цього треба  
випити заспокійливе.**



vseosvita.ua



Як втримати холодний розум  
під час війни?

**П'ємо воду. Обезводнений  
організм не може боротися  
зі стресом. Вода потрібніша  
за їжу.**



Як втримати холодний розум  
під час війни?

**Говоріть близьким «я тебе  
люблю». Такі слова  
допомагають тримати сили.**



vseosvita.ua





Як втримати холодний розум  
під час війни?

# Обіймайтеся.



vseosvita.ua



Як втримати холодний розум  
під час війни?

## **Виключаємо режим жалості за усім матеріальним.**

Ворог на це розраховує, тому нищить наші інфраструктури. Саме постійна жалість за втраченим ще більше підживлює тривогу і вирубує наш мозок.

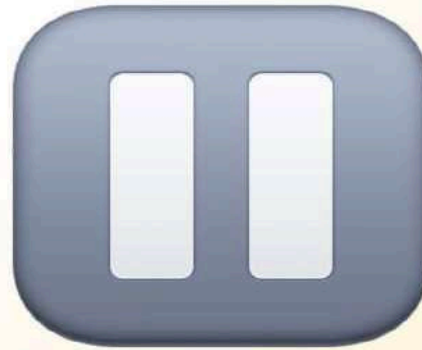


vseosvita.ua



Як втримати холодний розум  
під час війни?

**Робимо інформаційні паузи  
від читання новин.**



vseosvita.ua



Як втримати холодний розум  
під час війни?

**Рятуйтеся гумором.  
Це надійний щит для мозку,  
щоб трохи знизити кортизол.**



vseosvita.ua





Як втримати холодний розум  
під час війни?

**Включіться в план  
«що я зроблю після перемоги».  
Це допоможе вашому мозку  
працювати на ваш порятунок,  
а не на тихеньке самознищення.**



vseosvita.ua



A cluster of vibrant green leaves is positioned in the upper-left corner of the image. The leaves are detailed with visible veins and are set against a soft, out-of-focus background of light green and white bokeh, suggesting sunlight filtering through foliage.

**Здоров'я і витримки!!!**