

Психологічна самодопомога – це дії, спрямовані на повернення до спокійного стану



Якщо я відчуваю:



страх



задишку



тремтіння



нудоту



серцебиття

немає загрози



чую сирену в укритті



почуття тривоги

ПОВІДОМИТИ:

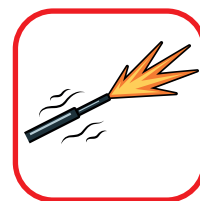


я тривожуся

є загроза



вибухи



постріли



повітряна тривога



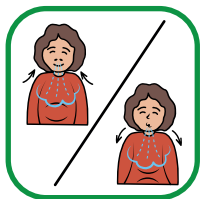
хімічна атака



блокада інформаційний канал



ЗРОБИТИ:



глибоко дихати



просити допомогу



випити води

ПОТРІБНО:



тримати дитину поруч



піти в укриття

ТЕХНІКА ЗАЗЕМЛЕННЯ:



5 побачити



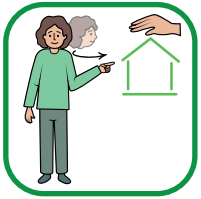
4 торкнутися



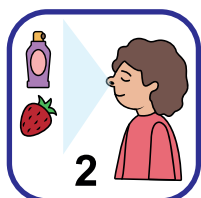
3 почути



озирнутися



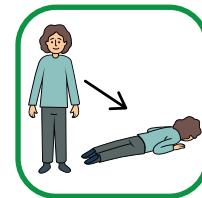
знайти безпечне місце



2 понюхати



1 спробувати на смак



лягти на землю



закрити голову руками

Як тримати свій емоційний стан у нормі в умовах спокою:



складіть план



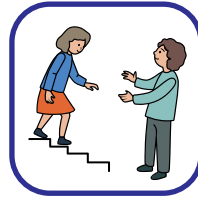
харчуйтеся достатньо



пийте воду



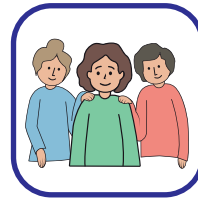
діліться переживаннями



допомагайте іншим



турбуйтеся про себе



ти не один

