

@kmarehab

Як подбати про себе і впоратися зі стресом від трагічних новин



За підтримки:



Виконавець
giz
Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



обмежте перебування в соціальних мережах, перегляд відео, фото, історій про трагедію



приділіть увагу фізичному
здоров'ю: достатньо спіть,
регулярно харчуйтесь,
робіть фізичні вправи,
прогуляйтесь на свіжому
повітрі



споживайте новини
дозвано, та лише
з офіційних джерел
інформації



займайтесь справами, які
допомагають відволіктися
і зосередитися на своїх
діях "тут і зараз"



нагадуйте собі про все
те хороше і важливе, що
є у вашому житті



фокусуйте свою увагу
на тому, що можете
контрлювати, і відпустіть
те, на що не можете
вплинути



проводіть час з близькими,
поділітесь своїми почуттями



дайте собі час оговтатися,
не звинувачуйте себе,
якщо зараз вам важко
робити звичні справи



пам'ятайте, що будь-які
ваші емоції та почуття
природні та нормальні,
дозвольте собі поплакати,
якщо хочеться