**Рекомендації психологів**

**«Як залишатися спокійними в ситуації підвищеної соціальної напруги»**

Часто, коли зіштовхуєшся з обставинами, які здаються незрозумілими, то виникає тривога й відчуття невпевненості у своїй безпеці. Ми підкажемо, як ефективно побороти панічний стан і закрити за ним двері.

* Намагайтеся обмежити кількість інформації, яку ви споживаєте.
* Не довіряйте фейковій інформації.
* Займіться тим, що допоможе вам відволіктися.
* Навчіться техніці «Протистресове дихання»: повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1,2,3,4); на піку вдиху затримайте подих (на 1-2), після чого зробіть видих через рот якомога повільніше (на 1,2,3,4,5,6). Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі,що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви позбавляєтеся від стресової напруги.
* Пригадайте ситуації, які вам потрібно було вирішити. Одна з ключових фраз, яка допомогла «Заспокоїтись».
* Намагайтесь критично мислити.
* Потурбуйтесь про себе. Виконуйте фізичні вправи. На деякий час ізольовуйтесь від усього.
* Задоволення від процесу гри з рідними: настільні ігри на розвиток мислення, ігри на розвиток уяви, зробіть щось своїми руками (виріб, малюнок).

**Візьміть ситуацію під свій контроль!**

Психологічний «чемоданчик самодопомоги»

Наодинці або разом з членами родини виконайте вправу. На аркуші паперу пропишіть закінчення речень:

* Що змінилося в моєму сьогоднішньому дні?.........
* Що я можу зробити корисне, коли в мене з’являється більше часу?........
* Які я знаю і роблю вправи, щоб не хвилюватися?............
* Мої дії, щоб не підпасти під загальний панічний страх ………..
* Що я можу рекомендувати друзям, щоб не хвилювалися?..........
* Якщо я буду притримуватись рекомендацій (правил) правильної поведінки в тій чи іншій ситуації, то я буду……

**Пам’ятайте:** якими складними не були б часи, не варто віддавати всі сили на негативне сприйняття.

Візьміть за правило - запам‘ятовувати кожен день те, що викликає у вас позитивну емоцію.

**Здоров’я всім!**