

# Як подолати стрес, перебуваючи в укритті

Є кілька речей, яких варто навчитися, щоб краще справлятися зі стресом, ховаючись в укритті.

1. Пристосування та зосередження на тому, що ви можете контролювати, а не на тому, чого змінити вам не під силу.

Щоб почуватися краще — думайте про те, що можливо зробити «тут і зараз».

У моменти активації частин мозку, які відповідають за прагнення та пошук того, що може піти нам на користь, — відбувається своєрідне перемикання й відволікання від страху та паніки.

2. Навчитися мріяти.

Під час Другої світової війни було виявлено, що дуже корисно концентруватися на тих справах, які плануєте виконати одразу після завершення війни.

Подумайте, що робитимете, куди поїдете, чого навчитесь, що збудуєте, з ким зустрінетеся...

Мріяти в часи тотальної невизначеності дуже складно, але, якщо ви ховаєтеся в укритті, важливо не фіксуватися на своєму страху, бо сіяння паніки — один із різновидів зброї, яку використовує ворог.

Адже страх зазвичай приносить набагато більше страждань, ніж нам здається. Ви не можете вплинути на хід бомбардувань, проте — можете працювати над своїм самопочуттям і прокачувати навички стресостійкості.

3. Знаходячись в укритті, контактуйте з іншими людьми.

**Бавтеся з дітьми. Згадайте ігри, як-от «Слова», «Крокодил», «Хто я», та запропонуйте пограти іншим або членам своєї родини.**

**Якщо у вас нема ніякого бажання з кимось спілкуватися — встановіть на телефон додатки з кросвордами або тетрісом.**

**4. Звертайте увагу на присутніх. Можливо, комусь знадобиться допомога або підтримка.**

**5. Обов'язково пийте воду в достатній кількості.**

**6. Опануйте нескладні дихальні техніки й використовуйте їх, коли є нагальна потреба знизити рівень тривоги.**

***Інститут когнітивного моделювання, Київ, Юлія Ворман, практичний психолог.***