

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ПРОТИ СТРАХУ, ПАНІКИ ТА ТРИВОГИ

1. Говоріть про свій страх, не тримайте його в собі.
2. Щоб зменшити тривожність, важливо підтримувати хороший контакт з близькими людьми. Телефонуйте друзям, залишайтесь на зв'язку з родиною.
3. Дивіться серйозні медіа. Правдива інформація та обізнаність – це вихід із тривоги. Коли у нас є інформація, ми можемо краще уявити свої можливості, ніж коли ми її не маємо.
4. Уникайте теорій змови.
5. Не вживайте алкоголь, але налагодьте психогігієну перевіреними способами. Вправи на розслаблення чи медитацію, спорт, приємні заняття, які вам подобаються.
6. Якщо ми можемо передбачити, як складеться ситуація, добре діяти поетапно. Отримайте та обробіть частину інформації, зорієнтуйтесь у певній галузі, вжийте заходів, а потім рухайтесь далі.
7. Активність завжди краща за пасивність, беріть участь у допомозі в міру своїх можливостей. Навіть маленькі речі мають значення.
8. Намагайтесь пережити важкі часи, займаючись чимось, крім перегляду військових новин.
9. Говоріть дітям правду. Коли дитина здатна запитати відкрито, вона здатна почути правдиву відповідь.
10. Крім небезпеки, кризова ситуація – це ще й можливість для людей поглянути на своє життя та переглянути деякі пріоритети. Подумайте про це і не прогавте свій шанс.



DESATERO PROTI STRACHU, PANICE A ÚZKOSTEM

- 1. O svém strachu mluvte, nenechávejte si ho pro sebe.**
 - 2. Pro zmírnění úzkosti je důležité být v dobrém kontaktu s blízkými lidmi. Zavolejte přátelům, bud'te v kontaktu s rodinou.**
 - 3. Sledujte seriózní média. Pravdivá informace a edukace jsou východiskem z úzkosti. Když máme informace, můžeme si lépe představit své možnosti, než když je nemáme.**
 - 4. Vyhnete se konspiračním teoriím.**
 - 6. Když nedokážeme předvídat, jak situace dopadne, je dobré postupovat po úsecích. Přjměte a zpracujte část informace, zorientujte se v určitém úseku, přjměte opatření, pak postupujte teprve dále.**
 - 5. Nepijte alkohol, ale nastolte si psychohygienu, kterou máte osvědčenou. Relaxační či meditační cvičení, sport, příjemná činnost, kterou máte rádi.**
 - 7. Aktivita je vždy lepší než pasivita, zapojte se do pomoci podle svých možností. I drobnosti se počítají.**
 - 8. Dětem říkejte pravdu. Když je dítě schopné se otevřeně zeptat, je schopné slyšet pravdivou odpověď.**
 - 9. Snažte se prožít těžké období za pomocí jakékoli jiné činnosti, než jen sledováním válečných zpráv.**
 - 10. Krizová situace je pro lidi vedle nebezpečí také příležitostí, jak nahlédnout na svůj život a přerovnat si některé své priority. Myslete na to a nepromarněte svou příležitost.**
- 