



## **Як в моменти паніки зберігати спокій та рівновагу**

**На останні події в Україні і світі кожен реагує по-різному. І точно є частина людей, в яких інформація про поширення коронавірусу викликає певну тривогу і не стресувати від цих подій – складно. І, звісно, вся та реакція, яка відбувається в суспільстві, часто ще більше підсилює нашу невпевненість у тому, що буде завтра.**

Прийміть до уваги поради: як повертатися в той стан, в якому можна пережити цю всю паніку і стрес більш-менш спокійно.

**Перше, варто пам'ятати про те – що все це минеться.**

**Другий момент – пам'ятайте, що ми не можемо нічого контролювати. Можемо рівно стільки, скільки залежить від нас, а впливати на якісь величезні процеси ми точно не можемо.**

**Третє – пам'ятайте про те, що важливо пригадати, ким ми є і які елементи дій, внутрішніх переконань, які установи і вірування повертають нас до самих себе. Наприклад, ви точно знаєте, що в будь-якій ситуації ви будете ходити на роботу, або ви точно знаєте, що в будь-якій ситуації ви вранці будете пити каву, або в будь-якій ситуації (стресовій або дуже скрутній) будете дзвонити своїй подрузі або говорити з мамою.**

**!!!!Повертайтеся до цих маленьких корінчиків, які вас тримають у стані спокою.** Подумайте, що це можуть бути за корінці. Можливо, справді кава, спілкування з дітьми, перегляд якогось спокійного фільму, передачі або прочитання книги. Ці невеличкі ритуали будуть повертати вас до стану спокою і допомагатимуть проживати стресову ситуацію.

**Четверте** – звертайте вагу на свій стан, свою тривогу, тому що ваша тривога передається дітям. Це як у літаку: спершу — маску на себе, далі — маска дітям. Саме так, ви повинні піклуватися про себе і свою стабільність, оскільки через неї стабільно будуть відчувати себе діти. Якщо ви бачите, що тривожаться ваші діти щодо цього всього, ви можете запропонувати їм ті самі справи, традиції, які їх будуть повертати до спокійного стану: чаювання, перегляд мультфільмів, спільні ігри, проведений разом час. Те, що буде їх заспокоювати.

**П'яте** – пам'ятайте, що вам важливо зберігати тверезе мислення і світлу голову.

**!!!! Не приймайте імпульсивних рішень.**

У стані стресу, неспокою, обов'язково з'являється реакція — втікай, нападай або завмирай. Так реагує наш мозок. Важливо нагадувати собі повертатися не до імпульсивних реакцій, а до того: "стоп, що я зараз можу контролювати, а що ні. Де я повноправний щось робити, а де ні". Намагайтесь не діяти імпульсивно, базуючись лише на цих реакціях: кудись бігти, втікати або взагалі нічого не робити. Беріть для себе якусь паузу. Якщо ви приймаєте будь-яке важливе рішення: переїзд, зміна дому, ще щось – пам'ятайте, що важливо "переспати" з цією думкою, взяти час на роздуми, порадитись з іншими, поділитись цією думкою. Але не робити імпульсивних рішень.

*– Повірте, цей період пройде і ми його будемо скоро згадувати як те, що впливало на нас і давало певні випробування. Це обов'язково пройде і будемо це оцінювати з іншої точки зору. Зараз важливо зберігати себе, своє "я", свою основу, опиратися на свої внутрішні сили для того, щоб стійко пережити цей стрес. Бережіть себе, і бережіть своїх дітей, і не піддавайтесь паніці,*

