

ЯК ПЕРЕЖИТИ ВІЙНУ і не втратити здоровий глузд



Поради дорослим



Анастасія КАБАНЦЕВА, канд. психол. наук,
учена секретарка, завідувачка відділення психологічної діагностики,
психокорекції, реабілітації й абілітації, ДЗ "Науково-практичний медичний
реабілітаційно-діагностичний центр" МОЗ України

Зберігати спокій і розважливість за будь-яких обставин — уміння важливе, а під час війни життєво необхідне. Пропонуємо поради та практичні прийоми, які допоможуть вам стабілізувати свій емоційний стан і надати підтримку дітям.

ЧИТАЙТЕ У СТАТТІ

- ✓ Інформаційна безпека в умовах війни
- ✓ Самодопомога в ситуації гострого стресу
- ✓ Допомога дітям у стані психологічного напруження

ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА В УМОВАХ ВІЙНИ

Під час воєнних подій найскладніше пережити невідомість та чекання, що супроводжуються страхом, тривогою, зневірою, розчаруванням, навіть втратою сенсу життя. І ці прояви ще посилюються через інформаційний вплив.

Кожен коментар, кожна викладена новина нині має конкретну мету. Яка ця мета? Подати **факт** чи, навпаки, підсунути **фейк** — дезорієнтувати людей? Аби не піддатися цілеспрямованому згубному впливу ворожих ЗМІ, варто дотримуватися певних правил. Ось деякі з них.

Терпіння і виваженість — союзники перемоги

Паніка, тривога, розчарування — поплічники війни. Вони крадуть наші ресурси і роблять нас безсилими перед ворогом. Натомість терпіння, виваженість та аналіз інфор-

мації допоможуть дожити до перемоги з мінімальними втратами. Наші предки пережили не одну війну. Вони знаходили в собі мужність, мали надію та віру. Мабуть, сьогодні настала наша черга пройти ці випробування. І ми обов'язково впораємося, якщо діятимемо виважено.

Адекватно оцінюйте ситуацію

Не слід намагатися переконувати себе або своїх близьких у тому, що все добре. Якщо лунають вибухи, якщо ЗМІ транслюють інформацію про воєнні події, то очевидно, що небезпека для здоров'я та життя людей таки існує. Тверезо оцініть ситуацію і дійте відповідно до обставин. Триває війна — це факт, і ви не можете цього змінити. Ваше головне завдання — зберегти життя, своє та близьких. Якщо ви чуєте постріли десь удалині, у вас є їжа, електро-, тепло-, водо-, газопостачання, мобільний зв'язок і навіть інтернет, а ваші близькі виходять на зв'язок — це найвища цінність. Дякуйте Богові, підтримуйте ЗСУ, зберігайте спокій і будьте обачливими.

Складіть плани дій для різних обставин

Ситуації можуть бути різними, а тому треба: зібрати "тривожну валізку" (окрему для кожного члена сім'ї); скласти план евакуації на ви-



психологічний клімат

співпраця з батьками



Журнал “ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ”

місце сили
українського дошкілля

тут завжди:



необхідна
інформація

зв'язок
із колегами



психологічна
підтримка



натхнення
для творчості



інструменти
для роботи

енергія
для боротьби



Оформіть
ВИГІДНУ ПЕРЕДПЛАТУ
на сайті
dv.in.ua/peredplata

