

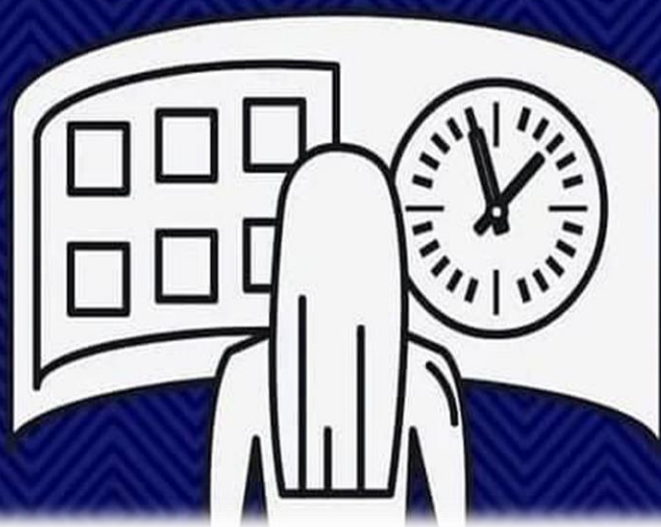
Як зберегти свій психологічний стан під час війни?



Роби те, що від тебе залежить

**Бери під контроль те, що можеш
контролювати (свої думки
та вчинки), і роби те,
що можеш зробити.**

**Навіть якщо це будуть короткі
прості завдання і те,
що залежить
тільки від тебе**



Підтримуй інших

Найкраща підтримка – та, якої людина потребує саме зараз.

Тому для початку краще спитати: як ти?

Як я можу тебе зараз підтримати?

Слова кохання, подяка, турбота – це те, що може підтримати у скрутну хвилину



Шукай радість та красу

**Фіксуй кожен день
що-небудь позитивне.**



**Теплий чай,
важливі люди поруч,
сонячна погода
і тому подібне.**

**Це можуть бути
найпростіші речі,
тому будь уважним**



Шукай сенси

Читай глибоких поетів
та письменників, вчи мови,
малюй, дивись складні фільми,
якщо в тебе є така можливість.

І створюй! Багато-багато!
Тільки здається, що твоя творчість
зараз недоречна і нічого
не змінить, але насправді таким
чином ти підтримуєш себе та
можеш підтримати інших



Будь собою

**Плач тоді, коли хочеться
плакати і смійся тоді,
коли хочеться сміятися.**

**Тільки не забувай розділяти
свої емоції з людьми, яким
довіряєш і які дбають
про тебе**

