

## ***Рекомендации для самопомощи при страхе.***

*В связи с последними событиями в мире, очень важно для каждого из нас уметь оказать себе помощь в ситуации, когда вас охватывает страх.*

- Сосредоточьтесь на дыхании. Замедлите дыхание. Не важно, чем вы заняты в данный момент, просто про себя проговаривайте «вдооох-выыыдох», дышите спокойно, медленно, в такт. Контролируйте свое дыхание.
- Общайтесь! Хороший вариант сейчас – общение с родными и близкими - живое общение, назначьте встречу, сходите в гости. Позвоните, поговорите с ними голосом, не написанными сообщениями. Это важно! Если есть возможность, будьте чаще рядом, если нет, звоните.
- Вернитесь в реальность! Вернитесь в момент «здесь и сейчас». Задайте себе вопросы: «Что вы делаете сейчас? Что вам нужно сделать через час? Какие планы на вечер и на завтрашний день?» Составьте план на день, неделю, месяц. Лучше писать, или рисовать, не только думать или говорить.
- Оставьте минимальное количество источников получения информации. От того, что вы будете читать все подряд, и смотреть все новости, лучше не станет.
- Занимайтесь своими привычными делами. По возможности почитайте хорошую книгу или посмотрите добрый фильм. Прогулка на свежем воздухе также благоприятно скажется на вашем психологическом здоровье.