



## ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ГРОМАДЯНАМ ЩОДО ПОВОДЖЕННЯ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ



№ п/п	Ваші особистісні Ресурси	Сенс поведінки
1.	<b>Намагайтесь бути Особисто відповідальними за свої дії та вчинки</b>	<b>Своїм особистим прикладом Ви навчате оточуючих бути спокійними і відповідальними за свої дії!</b> (наприклад: <i>забираємо тільки самі необхідні речі, спускаємося у підвал, без паніки, допомагаємо один одному, витримуємо необхідну дистанцію</i> ).
2.	<b>Зберігайте та демонструйте свій спокій</b> оточуючим.	<b>Ваш приклад важливий</b> для тих, хто поруч з вами в цей момент! Особливо для дітей, жінок і людей похилого віку, які вас оточують.
3.	<b>Не соромтеся просити про допомогу - це вирішення 50% проблеми!</b>	<b>Підтримка близьких, звичайних друзів, професіоналів</b> (лікарів, психологів) допоможе Вам справитися з проблемою, якщо ви вчасно про це їм повідомите, використовуючи <i>телефон, соцмережі, та інші засоби</i> .
4.	<b>Вчіться делегувати частину відповідальності й проблем</b> , що постійно накопичуються у кризовій ситуації іншим людям	<b>Зменшення психологічного тиску</b> проблем, що накопичуються у кризовій ситуації, надає Вам важливий час для відновлення своєї психіки.
5.	<b>Вмійте направляти свою активність / стабільність</b> на організацію інших людей, якщо це потрібно в ситуації, що склалася.	<b>Бути не байдужим</b> в ситуації невизначеності та знаходити <b>раціональне рішення</b> проблеми є гарним прикладом для оточуючих вас людей.
6.	<b>Включайте холодний розум і прораховуйте складну ситуацію</b> , розбиваючи її на окремі прості частини	<b>Ваша раціональність сприятиме</b> вирішенню будь яких складних питань і позитивно налаштувати інших також взяти ситуацію під контроль за цим алгоритмом на своїй ділянці відповідальності.
7.	<b>Дозуйте та контролюйте надходження</b> будь якої інформації. <b>Не інфікуйте</b> себе непотрібною, негативною інформацією та <b>Не інфікуйте інших!</b>	<b>Намагайтесь бути оптимально обізнаними</b> тільки якісною інформацією. <b>Довіряйте тільки професіональним джерелам!</b>
8.	<b>Піклуйтеся про себе: свій психоемоційний, фізичний та духовний стан!</b>	<b>Контроль над своїм психічним та фізичним станом</b> дозволить контролювати ситуацію в цілому і приймати правильні раціональні рішення.
9.	<b>Вмійте правильно оцінити зовнішню загрозу, складіть план дій.</b> Це допоможе впоратися з тривожними почуттями і зайвим адреналіном.	<b>Складання правильного плану</b> необхідних конкретних дій дозволить Вам впоратися з загрозою (кризою), яка насувається, взяти ситуацію під контроль та досягти поставленого результату.
10.	<b>Справляйтесь з внутрішньою тривогою за допомогою простих, конкретних справ</b> ( <i>помити кімнату, посуд, подзвонити товаришу / подрузі</i> ) або <b>вправ</b> (заспокійливе дихання).	<b>Виконання Вами простих, конкретних дій</b> допоможе впоратися з напливом тривожних почуттів та взяти їх під особистий контроль.
11.	<b>Підтримайте свій імунітет</b> корисними фізичними вправами, продуктами, ліками	Тільки Ви особисто знаєте свої хвороби і тому максимально попіклуйтеся підтримати свій організм необхідними ліками та правильним харчуванням.

***Як не піддаватися паніці  
та підтримувати організм в здоровому стані:***



**Чернігівська  
міська асоціація  
"Конкордія"**

1. Починайте свій ранок з вітання зі своїми рідними особисто або по телефону словами «Доброго дня!» чи «Доброго здоров'я!» це відразу впливає на позитивний емоційний настрій на день.

2. Щоранку випивайте склянку теплої води! Щоденне вживання питної води, краще теплої, із розрахунку 30-40 мг на 1 кг ваги виводить з Вашого організму токсини (зайвий адреналін).

3. Намагайтеся щодня вживати здорову їжу: свіжі овочі і фрукти, горіхи, продукти бджільництва, домашній сир тощо. Вашому організму вкрай необхідні вітаміни, мікроелементи, амінокислоти. Поповнюйте їх брак вітамінами («Дуовіт»), які безпечно можна вживати декілька місяців; комплексом амінокислот, наприклад «Омега-6».

4. Щоб Ваш сон був кращий і Ви могли відновитися, будь ласка, відмовтеся або скоротіть вживання кави і чаю, алкоголю.

5. Не забувайте відпрацьовувати кілька разів на день заспокійливе дихання: вдихайте носом, а видихайте ротом. Видих має бути довший, аніж вдих.

6. Для профілактики надмірного збудження або заспокоєння кілька разів на день пийте таку суміш: 15 капель настоянки валер'янки, 15 крапель пустинника і 15 крапель глоду (до 30 діб).

7. Щовечора або після стресу робіть вправи для розслаблення м'язів плечового поясу: розминайте м'язи плечей, шиї; розтирайте руки, ноги. Використовуйте комплекс вправ «Ключ Алієва» (їх можна знайти в Інтернеті).

8. Регулярно дотримуйтеся правил особистої гігієни: мийте руки, використовуйте дезінфікуючі засоби, щодня приймайте душ.

9. У разі необхідності Ви можете звернутися про психологічну допомогу та консультацію: **+380634477209 – Віктор Мозговий**

**Хай Бог збереже Вас, Вашу родину, Ваших друзів і Україну.**

**Підготував: Кандидат психологічних наук Віктор Мозговий**