

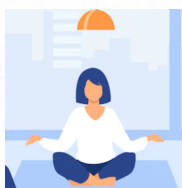


ЯК ПОДОЛАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ВТОМУ У ВОЄННИЙ ЧАС

1

ВІЗЬМІТЬ ПАУЗУ

Фіксуйте момент втоми. Якщо відчуваєте, що втрачаєте сили — перепочиньте. Навіть невеликий відпочинок допоможе мобілізувати сили.



2

ЗАЙМАЙТЕСЯ РУТИННОЮ РОБОТОЮ

Сфокусуйтеся на буденних справах. Це допомагає знизити тривогу та створити ілюзію контролю над ситуацією, подолати стрес і зменшити психологічну напругу та втому.



3

СТЕЖТЕ ЗА ХАРЧУВАННЯМ

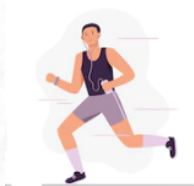
Намагайтесь харчуватися регулярно. Особливо важливий — сніданок. Він має бути повноцінним і калорійним.



4

ВЕДІТЬ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

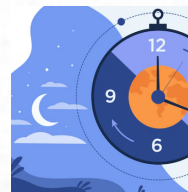
Відмовтесь від шкідливих звичок. Робіть фізичні вправи. Навіть невелике навантаження допомагає мозку мобілізувати сили та ухвалювати правильні рішення.



5

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА СОН

Якщо ви постійно відчуваєте втому, зверніть увагу на те, скільки ви спите. Дорослим потрібно спати не менше ніж сім годин на добу.



6

МІНІМІЗУЙТЕ МОНІТОРИНГ НОВИН

Уникайте соцмереж і переводьте комунікацію в месенджери. Рекомендація: оберіть два інформаційних канали та один гумористичний, який підійматиме вам настрій. Це складно робити в умовах війни, але дуже важливо.

