



UKRAINSKA

Як справлятися з тривогою у складних ситуаціях: Війна в Україні

Відчуття тривоги у складній ситуації є цілком нормальним явищем і може проявлятися по-різному. Наприклад, типовими нормальними реакціями є:

- Тривожність
- Задумливість
- Порушення сну
- Сновидіння
- Порушення апетиту
- Фізіологічні реакції
- Втрата інтересу і бажання робити те, що зазвичай вам подобалося
- Труднощі з концентрацією уваги

Що ви можете зробити:

- Прийміть відчуття тривоги. Спроба відштовхнути від себе неприємні емоції часто призводить до того, що вони стають дедалі сильнішими.
- Поговоріть із близькими про те, що вас турбує.
- Слідкуйте за новинами або соціальними мережами не весь час, а натомість максимум 1-2 рази на день.
- Намагайтесь попідквалуватися про себе, зокрема відпочивайте, їжте та рухайтесь.

Якщо поруч з вами є дитина:

- Діти все добре чують та бачать, а також уважно спостерігають за дорослими, які перебувають поруч.
- Слухайте та розмовляйте з дітьми. Важливо, щоб вони також виражали свої думки та почуття.
- Незважаючи на обставини, намагайтесь разом присвятити час приємним заняттям з дітьми.

Якщо ви помітили, що ви погано почуваетесь впродовж тривалого часу, ви можете звернутися за допомогою до медичного закладу. Якщо у вас з'являються думки про те, щоб нашкодити собі чи звести рахунки з життям, важливо, щоб ви поговорили про це з іншою людиною та отримали допомогу.

Фредріка Квіст-Снельман, медична сестра/координатор
Відділ психічного здоров'я
Управління охорони здоров'я Аландських островів (ÅHS)