

Как справляться с эмоциями, если близкий человек участвует в СВО

1. Примите ситуацию и свою неспособность повлиять на происходящее. Вы действительно не можете изменить то, что случилось.

2. Примите свои чувства и эмоции, связанные с происходящим. Эта ситуация опасна для жизни и здоровья вашего близкого человека, и абсолютно естественно в подобной ситуации испытывать тревогу и страх. Важно честно признать наличие этих чувств и попытаться их прожить. Кому-то помогают беседы с близкими, кто-то обращается за помощью к специалисту.

3. В стрессовых ситуациях крайне важно следить за удовлетворением базовых потребностей человека в сне и еде. Сон является одним из главных способов восстановления физических и психических сил человека. Соблюдайте режим дня и следите за качеством и количеством пищи, которую вы потребляете. Часто в стрессовых ситуациях люди перестают есть или, наоборот, заедают свои переживания. Это приводит к плачевным итогам, вплоть до расстройств пищевого поведения. Следить за своим питанием – значит заботиться о себе.

4. Общайтесь и встречайтесь с приятными вам людьми, перенаправьте своё внимание на положительные эмоции. Ваши страдания никаким образом не помогут мобилизованным, а вот ваше качество жизни испортят. Окружайте себя людьми, с которыми у вас есть общие интересы, которые готовы вместе с вами ходить на интересные мероприятия. И сведите к минимуму общение со знакомыми, вызывающими у вас негативные чувства.

5. Сфокусируйтесь на себе и пространстве вокруг себя. Занимайтесь делами, результаты которых вы можете видеть достаточно быстро. Так вы будете ощущать, что влияете на свою собственную жизнь, а значит, контролируете ваши жизненные процессы.

6. Займитесь своим телом. Когда телу хорошо, психике тоже хорошо. Даже лёгкая утренняя зарядка или простые упражнения в течение дня способствуют снижению уровня стресса. Не пренебрегайте прогулками на свежем воздухе.

Внедрение в жизнь этих простых рекомендаций на постоянной основе поможет снизить уровень стресса. Но если вы понимаете, что самостоятельно не справляетесь, не стесняйтесь обращаться за помощью.