

# *Засоби нормалізації нервової системи , позбавлення стресу під час війни*



Варто повернутися до того ритму життя,  
яким ви жили раніше, хоч це і складно.

- Якщо ви снідали омлетом, а зараз - ні, поверніть цю звичку. Намагайтеся снідати, обідати, вечеряти в той самий час, що й до війни. Якщо їсти не хочеться, треба змушувати себе.



# Подбай про себе,- найважливіше правило

- ▶ При прискореному серцебитті, викликаному тривалим стресом (100 і більше ударів), перш ніж іти до лікаря, спробуйте дати раду емоціями вдома.
- ▶ Застосовуйте дихальну практику, так зване дихання життя. Воно спрямоване на те, щоб підвищити концентрацію вуглекислого газу у крові.
- ▶ Потрібно зробити глибокий вдих, затримати дихання на 3 секунди, видих (бажано ротом), затримати на 3 секунди, вдих, затримати 3 секунди, видих і т. д. Завдяки цьому частота серцебиття зменшується.
- ▶ Таке саме дихання рекомендують при панічних атаках.





# Не уникайте тактильного контакту.

- Наші рецептори добре реагують на дотик.
- Якщо є можливість обійняти когось - обіймайте.
- Якщо немає такої можливості - складайте навхрест руки і гладьте себе.
- Так само складайте навхрест ноги.



Виконуйте якусь роботу, займайтеся іншими справами, які можуть відволікти від думок про війну.

- Рекомендую ті дії, які ви можете завершити.
- Прибирання - це дія, яку ви можете завершити і видихнути.





Погуляйте з собакою. Взагалі домашні тварин гарно знімають стрес. Погладьте кота





- Послухайте музику, яка асоціюється із приємними спогадами.
- Почитайте вголос поезію.
- Поспівайте.
- Спів дуже позитивно впливає на діафрагму, діафрагма - на дихання, і так ми заспокоюємося.



# Заземліться

- ▶ Потрібні 5 точок опори.
- ▶ Ноги рівно, руки на стіл, п'ята точка по центру, спина рівна.
- ▶ Не горбитися, не опускає голову.
- ▶ Глибкого починаємо дихати.
- ▶ Можна ще підняти руки - так набагато легше.





Інформаційна дієта.  
Робіть перерви у читанні новин.



# Записуйте

- Записуйте свої переживання і тривоги на папері, але у жодному разі їх не перечитуйте, тому що переживання того самого буде ще негативніше на вас впливати.



# Подбайте про повноцінний сон.

- ▶ Відрегулюйте режим дня так, щоб спати вночі, бо нічний сон найкорисніший, без нього організм виснажується.





# Чаї



- Можна вдаватися до заспокійливих засобів, зокрема трав'яних. Але використовувати їх не на постійній основі. На постійній основі я рекомендую лише препарати магнію, вітамін B6.



Не мати відчуття  
провини за те, що ви  
вдома, у комфорті, а  
хтось страждає чи  
загинув. Звичайно,  
неможливо дивитися  
без болю на те, що  
відбувається, але  
варто зрозуміти, що ви  
є найцінніший скарб  
для своєї країни.





Бережіть своє здоров'я!