ПАМЯТКА
КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ПАНИКОЙ, ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО СИЛ БОЛЬШЕ НЕТ.

Краткосрочная помощь

Подышать. Прямо сейчас отложи телефон, глубоко вдохни, считая до четырех, а потом через рот сделай длинный выдох, считая дошести. Повтори 10-15раз. Таким образом ты дашь понять своему телу, что все не так уж плохо, и можно включать мозг.

Использовать технику 5-4-3-2-1: назвать 5 вещей, которые видишь, 4— которые слышишь, дотронуться до 3-х вещей, почувствовать два запаха и что-то одно попробовать.

Перестань постоянно думать о плохом. Прямо сейчас закрой новостную ленту и сделай три приседания. Помой посуду, приберись, вытри пыль или расставь книги по алфавиту— все эти нехитрые домашние дела занимают руки и сигнализируют испуганному мозгу, что все под контролем.
Ходи, плавай, бегай, прыгай— делай что-то, что делали бы твои древние предки в состоянии стресса. Двигайся.

Среднесрочная помощь

Позаботься о базовых потребностях: сон, еда, вода, движение, социальное взаимодействие. Это все должно быть в порядке. Сон, вода и еда жизненно необходимы для поддержания нашего функционирования. Добавь в свою тарелку белка, овощей и углеводов— через пару дней скажешь себе спасибо.

Замечай, что происходит вокруг тебя в реальной жизни. Что сейчас за окном? Будь среди людей, но говорите не о тревоге, а о планах. Надо показать мозгу, что будущее есть. Оно все равно будет, несмотря на то, что сейчас страшно.
Общайся с теми, кто тебя поддерживает, и не общайся с теми, чьи взгляды сейчас для тебя слишком болезненны.

Долгосрочная помощь

Планируй. Допусти мысль, что планы могут не осуществиться— это нормально. Но планы должны быть. Можно составить план, как действовать, если первый план не сработает. Думай о будущем.

Продолжай делать то, что делаешь. Поддерживайте социальные связи.
Выполняй каждый день задание— «находить то, что меня радует».
Я не могу обещать, что все будет хорошо. Но я точно знаю, что мы справимся!