

# ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Якщо ви відчуваєте надмірну тривогу або страх, то підтримайте себе самі, зробивши прості речі:

- сліdkуйте за **диханням**, видихи мають бути в два рази довші за вдихи, таким чином ви заспокоїтесь;
- приділіть увагу своєму **тілу**, прийміть душ, зробіть **самомасаж**, одягніть теплий одяг, приведіть себе в форму, **зігрійтесь** теплим чаєм;
- не забувайте, що у вас в житті є **важливі ролі** - мами, тата, дружини, чоловіка, доньки чи сина. Не забувайте про свої **буденні домашні обов'язки**, зробіть просту роботу для своєї сім'ї, адже життя триває;
- **приділіть увагу своїм рідним** та домашнім улюбленцям, обніміть їх та приголубте, ви підтримуєте їх та заспокоїтесь самі.

Якщо ж вам не вдається подолати тривогу, панічний настрій чи страх, зверніться до спеціалістів, які допоможуть вам повернути контроль над своїми почуттями та ситуацією в цілому :

всеукраїнський телефон довіри: 0 800 501701;

телефон довіри РІN/ «Людина в біді»: 0 800 210160;

цілодобова гаряча лінія психологічної підтримки учасників АТО і членів їхніх сімей: 0 800 505085;

для мешканців області - (0532) 65-39-27, або (095)182-22-75 з 09.00 до 15.30 год.

Записатися на консультацію можна за телефон 096-6049361, практичний психолог ПДАУ Плаксієнко Ірина.