

## ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕМ, КТО ПЕРЕЖИВАЕТ РЕАКЦИЮ УТРАТЫ

- Ищите возможность поговорить с людьми, особенно с хорошими друзьями.
- Не находитесь одни в квартире, уговорите друзей быть с вами. Ваш друг сейчас лучший «специалист», который вам поможет.
- Говорите о происшедшем и своих чувствах, но избегайте непосредственных и активно вторгающихся воспоминаний.
- Думайте о том, что событие уже прошло и Вы в безопасности.
- Двигайтесь, занимайтесь спортом, чтобы избавиться от напряжения и страха.
- Избегайте алкоголя, успокаивающих и снотворных (Вы себя подавите и не сможете адекватно обойтись с проблемой). Когда действие пройдет все снова вернется.
- Снизьте употребление стимулирующих веществ (кофе, чай, шоколад, кола, сигареты), чтобы еще больше не накручивать организм, он уже и так накручен.
- Обращайте внимание на питание - обязательно завтракайте и обедайте, употребляйте побольше овощей и фруктов, пейте до 2 литров воды в сутки.
- Если не можете заснуть, НЕ оставайтесь в постели со своими мыслями. Встаньте, пройдите, чтобы устать и попытайтесь заснуть. Запишите свои мысли на бумаге. Помойте посуду ... Сон придет.

**Телефоны горячей линии психологической помощи:**

**+380 99 093 80 10 ( МТС ) , +380 68 6994171 ( Киевстар ) , +380 93 436 67 33 ( Life).**