

*У кожної людини є природні ресурси долати труднощі. Необхідно використовувати позитивні стратегії подолання стресового стану і уникати негативних. Це допоможе відчувати себе сильнішими і повернути почуття контролю над ситуацією.*

### **Позитивні способи подолання стресового стану:**

- Відпочивати в достатній мірі.
- По можливості регулярно їсти і пити.
- Спілкуватися і проводити час із сім'єю та друзями.
- Обговорювати проблеми з тими, кому довіряєте.
- Займатися тим, що допомагає розслабитися (гуляти, співати, молитися, гратися з дітьми).
- Займатися посиленою фізичною активністю.
- Знайти безпечні способи допомогти іншим в умовах кризи і взяти участь у колективній діяльності.

### **Негативні способи подолання стресового стану:**

- Не вживати алкоголь та інші психоактивні речовини, не палити.
- Не спати цілими днями.
- Не працювати весь час без відпочинку і релаксації.
- Не відокремлюватися від друзів і близьких.
- Не нехтувати правилами особистої гігієни.
- Не впадати в гнів і не вчиняти насильства.

*Проте людям з важким або тривалим дистресом може знадобитися більш серйозна підтримка, ніж перша психологічна допомога, особливо якщо вони не можуть справлятися з повсякденними побутовими обов'язками або представляють небезпеку для себе або оточуючих. У такому випадку необхідно звернутися до фахівця: психолога або психотерапевта.*