

ЯК ЗАЛИШАТИСЯ ЕФЕКТИВНИМ



у військовий час



ВОЄННИЙ СТАН У КРАЇНІ:



БОЯТИСЯ, РЯТУВАТИСЯ, ПАНІКУВАТИ ТА ТІКАТИ –
НАШІ ПРИРОДНІ РЕАКЦІЇ НА НЕБЕЗПЕКУ, ПОВ'ЯЗАНІ
З ІНСТІНКТОМ ВИЖИВАННЯ. ВОНИ
СПРАЦЬОВУЮТЬ **ПЕРШИМИ**. ЦЕ НОРМАЛЬНО.



Бути живим, бути в безпеці, бути далеко від місця подій, дбати про безпеку
своїх дітей – **нормально**.

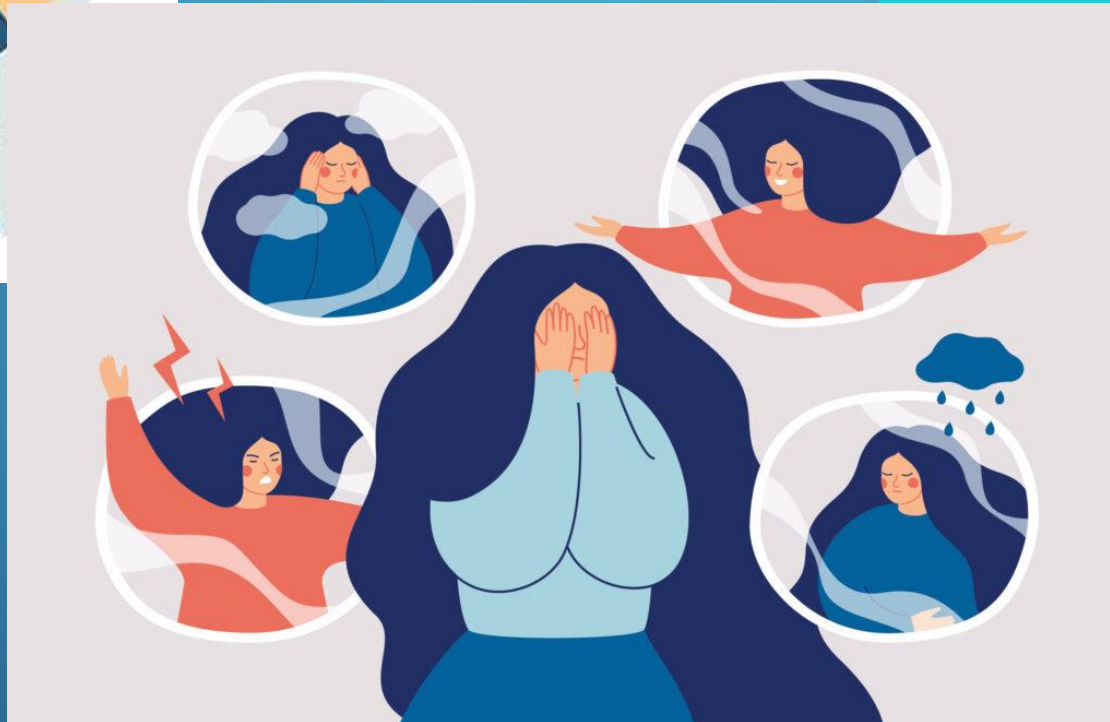
ПЕРША ЗДОРОВА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ НА ВІЙНУ – ШОК! (ЛЮДИНА ДІЄ АВТОМАТИЧНО ПО ПРОГРАМІ ВИЖИВАННЯ) ПОТІМ ПОВЕРТАЮТЬСЯ БАЗОВІ ЕМОЦІЇ – ВИХІД У РІЗНІ СТАНИ)

- ▶ Українці відчули сильну ЕЙФОРІЮ, що ми вистояли перші дні, не сдалися.
- ▶ Ейфорія не може тривати постійно – це не економічно для ресурсу ПСИХІКИ



ТРИВОЖНІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ - НОРМАЛЬНО

Є об'єктивна
причина



ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ?

Потік самодокорів



Заважають ДІЯТИ



- Я ЗАРАЗ У БЕЗПЕЦІ.....

- Я ЗАРАЗ НЕ НА ВІЙНІ.....

- Я НЕ ЗАХИЩАЮ СВОЮ ЗЕМЛЮ.....

- Я НЕ ТРИМАЮ ЗБРОЇ В РУКАХ.....

- Я НЕ ПАТРУЛЮЮ ВУЛИЦІ.....

ЗАВАЖАЮТЬ БУТИ
ЕФЕКТИВНИМ

ВІЙНА – ЦЕ НЕ ТІЛЬКИ ФРОНТ, А Й ТИЛ, ЯКИЙ МАЄ БУТИ НАДІЙНИМ І СТАБІЛЬНИМ



Ми маємо робити те, що можемо й там, де можемо.
Неважливо, де ви є. Важливо, що ви робите.

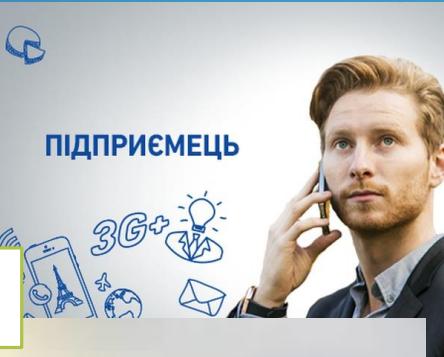


ЩО РОБИТИ?

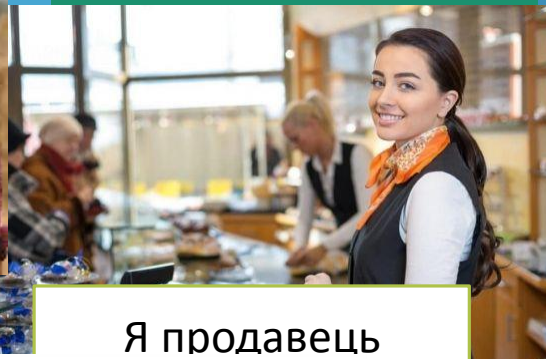
- ▶ Ми маємо робити те, що можемо й там, де можемо. Неважливо, де ви є. Важливо, **що ви робите.**



Я тато



Я фермер

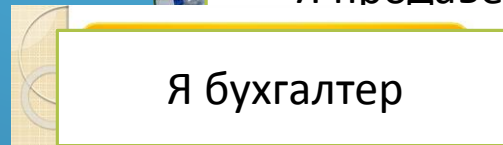
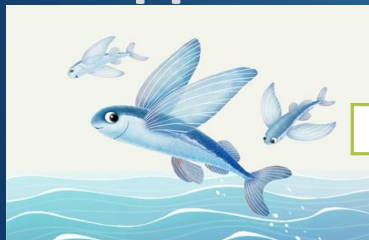


Я продавець



Я Педагог

- ▶ Не змушуйте рибу літати, знайдіть їй корисну задачу у воді.



Я бухгалтер



Я фінансист

ЯКОСТІ ЖИТТЯ

ТІЛО



тіло/відчуття

СЕНС

сенс/майбутнє/уява



ДІЯЛЬНІСТЬ

діяльність/досягнення



100%

контакти/традиції



КОНТАКТИ

ОСНОВНІ ПОРАДИ:

- ▶ Впевніться, що ви і люди, що перебувають поруч із вами і залежать від вас, дійсно у безпеці. Про них є кому подбати і забезпечити базові потреби: сон, їжа, гігієна, базова медицина.
- ▶ Включайтесь в активну діяльність у **будь-якій сфері**, яка вам доступна. Навіть маленькі справи можуть зіграти вирішальну роль.
- ▶ Придумайте спосіб, яким чином можете **надавати підтримку** нашим захисникам, біженцям і всім, хто її потребує.
- ▶ Приєднуйтеся до спільнот, які вже щось роблять. **Не залишайтеся наодинці**, вмикайтеся в робочі процеси та ініціативи.
- ▶ Складіть план: що саме і як ви можете зробити. **Дійте за планом.**