****

**ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХОЛОГІЧНУ РІВНОВАГУ І ВНУТРІШНІЙ БАЛАНС**

**Зрозумійте свої почуття**

Прислухайтесь до своїх почуттів і, головне, не бійтеся їх. Розуміння своїх почуттів дає змогу якнайшвидше шукати шляхи відновлення душевної рівноваги.

**Намагайтесь не піддаватись паніці і не створюйте паніку**

Намагайтеся зберігати критичність мислення, намагайтеся не емоційно, а інтелектуально оцінити ситуацію, будьте максимально уважними та сконцентруйте увагу на тому, що ви можете корисне робити.

**Підтримуйте зв’язки з близькими**

Не важливо, чи поділяєте ви політичні уподобання, ви зможете подискутувати про них пізніше, коли знизиться напруга. Не позбавляйте один одного підтримки, не відмовляйте один одному в увазі і доброму слові.

**Знайдіть собі корисне заняття**

Спокій і рівновага гарантовано підтримується, якщо у людини є чим зайнятися, особливо, якщо це заняття потрібно й іншим людям. Краще, якщо це заняття є частиною своєї життєвої місії. Як перефразував Віктор Франкл Фрідріха Ніцше: "Той, хто знає навіщо жити, може витримати майже будь-яке як".

**Вчасно їжте і відпочивайте вночі**

Обов’язково снідайте та обідайте, вживайте побільше сезонних овочів та фруктів.

Нічний сон дає змогу відновити сили, позитивно відображається на самопочутті.

**Якщо ви нездужаєте - зверніться за медичною допомогою**

Не запускайте хворобу, в стресі організм використовує свої ресурси швидко, і його потрібно підтримувати. Якщо ще не обрали свого сімейного лікаря, терапевта чи педіатра - зробіть це.

**Якщо ви відчуваєте пригніченість, дратівливість, напругу, тривогу, якщо у вас порушився сон, якщо ви не справляєтеся з емоціями - зверніться за допомогою**

Якщо вам важко, зверніться по допомогу до тих, кому ви довіряєте і хто може підтримати вас: це можуть бути друзі, близькі, колеги, навіть просто оточуючі, дозвольте собі відчути їх турботу. Якщо така підтримка не допомагає, або її немає - зверніться до психолога або психотерапевта, вони допоможуть вам впоратися оптимальним чином.