



Семьи военнослужащих каждый день борются с тревогой за близких, с неизвестностью, порой — с осуждением. Вернувшиеся бойцы сражаются со страшными воспоминаниями и накопленным стрессом. Как женам военных и мобилизованных справиться с тревогой? Как пережить горе тем, кто потерял близкого на фронте?

Следует осознать, что переживать—это нормально, это реакция на стресс. Важно научиться справляться с этим. В первую очередь, следует минимизировать мониторинг социальных сетей. Постоянный поиск информации - это попытка контроля ситуации. Тотальный контроль приводит к повышенной тревожности. Второе рекомендуются дыхательные практики (Техника Квадрат, дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой).

Третье прогулки на свежем воздухе
Четвертое делегируйте домашние дела, отдыхайте, читайте, слушайте приятную расслабляющую музыку.

Пятое обратитесь к психологу, пережить расставание, горе утраты.

Шестое применяйте техники мышечной релаксации, техники заземления, техники мышечной релаксации по Джекобсону.

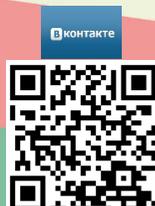
Техника переключения внимания на окружающий мир:

1. Прибавляйте к нулю семь так долго, как у вас получается (или любой другой интервал): ноль, семь, четырнадцать, двадцать один, двадцать восемь...

2. Сыграйте в игру "угадай профессию". Посмотрите на людей вокруг вас и попробуйте догадаться об их работе или куда они сейчас идут.

3. Подумайте о сегодняшнем дне. Напомните себе какое сегодня число, день недели, месяц, год, время дня и где вы сейчас находитесь. выгладит небо. Назовите адрес, где вы сейчас находитесь.

Поддержка близких, вернувшихся из зоны боевых конфликтов



ТЕХНИКИ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Напомните себе, что вы сейчас именно в этом моменте, не в прошлом, вы сейчас в безопасности. Сейчас за окном, посмотрите, как как выглядит небо. Назовите адрес, где вы сейчас находитесь.

4. Сыграйте с собой в игру "Категории": выберите категорию, например, цвет, животные, еда и попробуйте назвать как минимум 10 объектов из этой категории. Можно также использовать алфавит и попробовать назвать объекты из этой категории на каждую букву алфавита, начиная с А, Б, В и т.д.

5. Выберите форму (треугольник, круг, квадрат) и попробуйте найти все объекты этой формы вокруг вас. То же самое можно проделать и с цветами – например, найти все зеленого цвета в комнате.

1. Отметьте как ваши стопы стоят на полу. Вы можете встать и крепко "врасти" стопами в пол, снять обувь и наступать каждой ногой на землю или на пол, ощущая, как будто ваши ноги – это основание добротного здания, крепко связанного с землей, почувствовать в прямом смысле почву под ногами и силу земного притяжения. Вы можете сделать это и сидя на стулу или лежа.

2. Если вы в общественном месте, посмотрите на людей вокруг вас и попробуйте отметить детали их внешности. Какого цвета у них обувь? Кто из них в куртках? Есть ли у кого-то зонт или портфель? Как выглядят их прически?

Г(О)БУ Центр «Семья»
398007 г. Липецк,
ул. Ушинского, д 28.
Тел.: (4742) 28-45-44;
факс 28-45-46

Телефон доверия для детей, подростков, родителей 28-40-45

#МЫВМЕСТЕ

Волонтеры акции принимают заявки на помощь семьям военнослужащих

Горячая линия по оказанию психологической помощи

8 800 250 18 59

Сайт - <https://мывместе.рф/>

Фонд помощи

«Жизнь продолжается»

поддерживает семьи с несовершеннолетними детьми, потерявшие

кормильца

Сайт: <https://life-goes-on.ru/>