«Главная сила в человеке — это сила духа».

Юрий Гагарин

Нам довелось жить в непростое время и сейчас мы становимся свидетелями и участниками исторических событий. Жить в эпоху перемен непросто, мы ежедневно оказываемся в вихре событий и новостей, которые меняют нашу жизнь. Это вызывает яркие и порой противоречивые чувства: часто - готовность действовать, отвагу, храбрость, решительность, но возможно и страх, тревогу, беспомощность. Мы — люди и поэтому не можем оставаться равнодушными, зато мы можем научиться совладать со своими эмоциями и страстями, чтобы сохранять внутренне равновесие и помогать тем, кто в этом нуждается, в это особенное для каждого из нас время.

Заботясь о своем психологическом состоянии, мы сохраняем силы, для того чтобы жить, действовать, поддерживать близких нам людей.

Вот несколько рекомендаций, которые позволят улучшить свое состояние:

Верните себе ощущение контроля над ситуацией.

Когда наша жизнь стабильна мы чувствуем, что можем контролировать большинство событий в нашей жизни, у нас есть планы и перспективы. Если происходят события, разрушающие привычную стабильность — мы испытываем беспомощность, растерянность, тревогу. Испытывать подобные чувства — нормально, «выключить» их - невозможно. Но возможно возвращать себе уверенность постепенно, для этого:

* Сосредоточьтесь на тех делах, которые можно сделать прямо сейчас: приготовить еду, уделить время детям, поговорить с близкими.

Благодаря таким простым действиям мы учимся ориентироваться в новой ситуации, и она постепенно становится нам знакомой.

* Общайтесь с людьми, проявляйте сочувствие, поддерживайте тех, кто в этом нуждается.
* Придерживайтесь постоянного режима дня.

Научитесь справляться с чувством тревоги.

Тревога — спутник любых перемен. Она нужна человеку, чтобы быть сосредоточенным и готовым встретить опасность, однако, когда тревога слишком сильная, она превращается из союзника во врага и мешает сфокусировать внимание и принять разумное решение. Тревога парализует волю, истощает внутренние ресурсы, которые так нужны в трудной ситуации для того, чтобы рационально действовать и поддерживать близких.

Для того чтобы уменьшить чувство тревоги можно использовать следующую стратегию:

* Уменьшить риск возникновения острых приступов этого чувства и научиться преодолевать такой приступ если он все же возник.

Для того, чтобы уменьшить риск возникновения острого чувства тревоги:

* Соблюдайте информационную гигиену (выберите 2-3 источника информации, которым вы доверяете и получайте новости только оттуда, тревожащие новости из других источников считайте нуждающимися в проверке; определите периодичность и длительность, которое вы посвящаете изучению информационного поля и старайтесь не нарушать этот режим; часто тревожащая тема захватывает все наше внимание - постарайтесь проявлять интерес и к другим новостям).
* Не пренебрегайте физической активностью — это помогает выплеснуть напряжение.
* Не злоупотребляйте алкоголем.
* Научитесь чувствовать нарастание тревоги и справляться с ней в самом начале, ведь чем сильнее развернется эмоция, тем больше усилий понадобится, чтобы с ней справиться.

Помочь научиться справляться с приступом тревоги могут несколько рекомендаций:

* Освойте дыхательные упражнения, которые помогают снять напряжение. (Короткий вдох — пауза — максимально длинный выдох, при этом важно сосредоточиться на процессе дыхания и стараться расслаблять мышцы тела, особенно на выдохе).
* Научитесь концентрировать внимание на внешнем или внутреннем объекте (вспоминайте таблицу умножения, считайте окружающие вас предметы, придумывайте рифмы), это помогает переключиться с тревожных мыслей.
* В момент нарастания тревоги сделайте несколько физических упражнений, для борьбы с тревогой подойдут ритмичные упражнения, требующие координации движений.

Человек очень часто сам не осознает пределов своих возможностей. Самое главное - начать и делать, продолжать и пробовать! Тогда всё будет получаться и удаваться.

Иногда справиться с паникой, тревогой и негативными мыслями самостоятельно бывает тяжело.

Если вы чувствуете, что прямо сейчас нуждаетесь в профессиональной психологической помощи, вы можете обратиться:

**8-800-550-67-98** – линия психологической поддержки Вооруженных Сил Российской Федерации.

**8-800-775-17-17** - горячая линия психологической помощи МЧС России.

<https://psy.mchs.gov.ru> – интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России.