

КАК ВОССТАНОВИТЬ ВНУТРЕННЕЕ РАВНОВЕСИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОСЛЕ ПРОИЗОШЕДШЕГО ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ НА КАМЧАТКЕ И САХАЛИНЕ 30 ИЮЛЯ?

- ▶ Дайте себе легкую физическую нагрузку - прогулка, йога, плавание или растяжка помогают снять мышечное напряжение и стимулируют выработку гормонов.
- ▶ Больше общайтесь с близкими и друзьями: поделитесь своими переживаниями с теми, кому доверяете. Описание эмоций снижает тревогу и страх, позволяя почувствовать поддержку и понимание.
- ▶ Уделите время отдыху: позвольте себе посмотреть любимый фильм, почитать книгу, послушать музыку или заняться хобби в спокойной обстановке.
- ▶ Примите теплый душ или ванну: горячая вода расслабляет тело, снимает усталость и способствует восстановлению душевного покоя.
- ▶ Запишите свои мысли и чувства на бумаге. Осознанная фиксация переживаний позволит осмыслить события и легче пережить полученный опыт.
- ▶ Соблюдайте режим сна: убедитесь, что ваш сон полноценный и достаточный. Хороший отдых необходим организму для восстановления сил.
- ▶ Восстановление после сильных переживаний требует времени и терпения – не требуйте от себя моментального результата, уделите внимание своему физическому здоровью и эмоциональному состоянию.
- ▶ Если длительное время сохраняется чувство страха, бессонница, возникают навязчивые воспоминания, внезапно учащается сердцебиение – обратитесь за профессиональной медицинской помощью.

