**ЯК СТАБІЛІЗУВАТИ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ ТА ДОПОМОГТИ ІНШИМ**

**Коли в країні йде війна,**це нормально – що усі ми реагуємо страхом, панікою, злістю та стресом.

Все те, що ми зараз усі відчуваємо – це нормальна реакція на ненормальні події. І це не те, з чим ми мусимо боротись. Це те, що ми маємо спробувати принаймні побачити, дати цьому місце і тільки тоді ми можемо щось з цим зробити собі на користь, а не комусь.

Зараз усім українцям, незалежно від того, знаходяться вони у зоні загострення бойових дій, чи ні, важливо думати про теперішнє, а не про те, що було в минулому чи може бути в майбутньому.

Якщо ми знаходимось в «тут і тепер», то тривоги у нас немає. Тривога є лише в минулому і майбутньому. Аби нам було легше переварювати все те, що відбувається, нам потрібно спробувати розбити нашу реальність на маленькі шматочки. Більше нас цікавить та частина, яка є в теперішній момент. Бо якщо наші думки будуть в іншому місці, наприклад у минулому чи майбутньому: що хтось помер чи що всі ми помремо, то в теперішньому наш рівень тривоги буде лише зашкалювати.

Іноді емоції можуть мати такі прояви, які досить важкі для оточуючих:

**1)Істерика**  
– Ти можеш обмежити коло глядачів та створити спокійну та безпечну атмосферу, це вже трохи заспокоїть людину. Пам’ятай немає глядачів – немає істерики!  
– Різкий фізичний вплив також може привезти до тями (ляпас, вода)

– Змінити вектор уваги (чимось терміново зайняти людину, ліпше всього монотонним, наприклад – попросити розлити і рознести чай іншим, почистити овочі тощо).

**2)Плач**  
– Надати людині підтримку, побути поруч, + тактильність (обійми, чи тримати за руку). Але *ліпше попередньо спитати в людини, чи можна до неї торкатись.***Важливо:**дати людини можливість прожити її емоції.

**3)Тремор**  
– Розтирати людину, ніби бажаєте зігріти, або потрусити ще більше.

Тремор – природне бажання організму звільнитись від накопиченої енергії, тому ви можете прискорити цю «розрядку».