

Warto też robić sobie przerwy od sprawdzania wiadomości, aby nie sięgać po telefon czy pilota od telewizora zbyt często w ciągu dnia. Możemy umówić się ze sobą na konkretne godziny, kiedy przeglądamy nowe informacje i rzeczywiście robimy to tylko w wyznaczonych porach.

### Domykanie koła stresu

Bardzo ważnym elementem dbania o siebie jest zamykanie koła stresu. Obecnie niemal codziennie zmagamy się ze stresorami oraz wywołanym przez nie stresem. Jeśli więc każdego dnia nie domkniemy koła, napięcie w naszych ciałach spowodowane powtarzającą się reakcją stresową będzie się kumulowało, prowadząc do problemów z zasypianiem, bólu czy zdenerwowania.

Biorąc przykład z naszych przodków, którzy uciekali przed realnym zagrożeniem, czyli mobilizowali swoje siły fizyczne, my także powinniśmy biegać, tańczyć albo grać w squasha – najlepszym sposobem na rozprawienie się z pozostałościami reakcji stresowej jest aktywność fizyczna. Inne dobre metody to przytulanie, ekspresja twórcza (rysowanie, pisanie itd.) czy płacz albo śmiech. Bardzo ważne w radzeniu sobie ze stresem jest przeniesienie uwagi z tego, co nas stresuje, na nasze cielesne reakcje. Usunięcie z pola uwagi stresora, np. zaprzestanie oglądania materiałów telewizyjnych o wojnie, nie sprawi, że nasze ciało automatycznie zapomni o reakcji stresowej. Trzeba mu w tym pomóc.

### Zaangażowanie w działanie i małe powroty do normalności

W przywróceniu poczucia sprawczości może pomóc zaangażowanie się w działanie w takich obszarach, które są nam szczególnie bliskie i są dla nas ważne. To nie musi być pomoc w postaci wolontariatu na rzecz uchodźców. Równie dobrze możemy wybrać aktywność, która stanowiła dla nas formę wsparcia jeszcze przed wybuchem wojny, np. pielęgnowanie kwiatów, układanie puzzli, naukę języka obcego. Jeśli chcemy zaangażować się w pomoc obywatelom Ukrainy, wybierzmy taką formę, na którą pozwalają nam nasze zasoby.

Jednocześnie warto dbać o namiastkę normalności w swoim codziennym życiu. Świat nie wygląda już tak jak przed 24 lutego, widać to też w social mediach czy kanałach telewizyjnych, ale każdy człowiek ma prawo do odpoczynku i rozrywki, nawet w obliczu wojny.

### Pierwsza pomoc w przypadku silnych emocji

Mimo dbania o swój komfort psychiczny może zdarzyć się, że doświadczymy nagłego przeciążenia i „zalania” emocjami. W takiej sytuacji potrzebujemy szybkiej pomocy, aby wrócić do emocjonalnej równowagi. Oto kilka sposobów na to, by wrócić do „tu i teraz”: