



# ПЕРЛИНА ДОНЕЧЧИНИ

## Поради для підлітків у період війни

- Встановіть разом із сім'єю, хто за що відповідає у різі надзвичайної ситуації.
- Порозмірковуйте разом з дорослими про захищений простір у будинку чи на вулиці. Треба точно знати, де це місце, чи нічого не заважає до нього дістатися, чи закріплені речі, меблі.
- Збагачайте свої знання теорією і практикою щодо вашої безпеки під час війни. Якщо ви не знаєте, де можна черпати ці знання, звертайтеся до дорослих.
- Складіть свою «валізу безпеки».
- Слухайтеся «старшого» - вчителя, батька, маму. Слухатись і не заважати – це теж велика поміч зараз.
- Не сперечайтесь. Слідкуйте за тим, хто відповідальний за безпеку зараз. Дорослі відповідально ставляться до ситуації і зроблять все, щоб захистити себе і вас.
- Домовтеся з рідними про зв'язок на випадок втрати мобільного зв'язку, де зустрічатися, де можна переховуватися.
- Випишіть всі телефони, які ви не знаєте на пам'ять, але вони вам можуть знадобитися зараз.
- Не наражайте себе на небезпеку та виконуйте всі правила і нововведення, що стосуються воєнного стану в країні. Не беріть до рук підозрілі предмети, не виходьте на вулицю під час комендантської години, сирен тощо.
- Складіть список стратегій, які допомагають впоратися з тривогою: дихання з акцентом на видиху, відчуття стійкості стоп, покласти руку на живіт і подихати, розмахувати руками, спертися на стіну.
- Не нехтуйте базовими потребами. Сон, їжа, пиття, туалет – це базові речі, задоволення яких дають сили пережити те, що відбувається.
- Поверніть безпеку тілу. Обіймайтеся, тримайте щось у лівій руці, закутайтеся у ковдру.
- Слідкуйте за диханням. Виконуйте вправи, наприклад, дихання по квадрату.
- Не залишайтеся сам на сам із власними переживаннями. Якщо є така можливість, об'єднуйтеся із сім'єю та рідними, діліться своїми почуттями.
- Легалізуйте почуття страху. Зараз боятися – це абсолютно природньо. Скажіть про своє почуття дорослим.
- Скажіть «Ні» почуттю провини. Є речі, на які зараз ніхто не може вплинути, адже дорослі, наша армія роблять все можливе.
- Гумор допомагає зняти напругу, тож не забороняйте собі посміхатись, дивитись щось веселе і смішне.
- Грайте у рухливі і комп'ютерні ігри, розповідайте цікаві історії, малюйте, грайте у слова, дивіться мультики і серіали.
- Дозуйте отримувану інформацію. Оберіть кілька офіційних джерел та ЗМІ, яким ви довіряєте, оцінюйте отримані інформацію тверезо і робіть паузи в процесі читання новин, паузи на фізичну активність, їжу, хобі тощо.

- Робіть фізичні вправи. Фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну і сприяє кращому сну. Чим більше ми боїмося, тим більше витрачаємо ресурсу на подолання порогу тривоги.

- Не позбавляйте себе речей, які приносять задоволення, нехай навіть маленьке, але заспокоюють вас. Це може бути чай із цукеркою або читання книги.

**За необхідності можете скористатись безкоштовною платформою «Розкажи мені».**

**Бережіть себе та близьких. Все буде Україна!**