

Как стабилизировать психоэмоциональное состояние

1 совет

Примите ситуацию. Протест и сопротивление только забирают вашу энергию и силы.

2 совет

Не ищите виноватых. Вы можете изменить свое отношение к смерти, быть примером самообладания для ребенка. Окажите поддержку и помощь себе и ему.

3 совет

Установите тайминг на горе и тревогу. Проживание горя и перемен будет острым в первые дни. Установите четкие временные границы, дайте себе свободно горевать, например, три дня, а дальше «соберитесь».

4 совет

Воспользуйтесь дыхательной гимнастикой, если вас захватили эмоции. Сконцентрируйтесь на дыхании, равномерный вдох и выдох по 3-5 секунд. Продолжайте упражнение 30 секунд – 1 минуту.

5 совет

Уделите внимание физическим нагрузкам. Физическое и психологическое состояние связаны. Активность снимает мышечное и нервное напряжение, помогает отвлечься от тревожных навязчивых мыслей.

6

совет

Поддержите себя тем, что любите. Выделите время на любимые занятия. Приятные дела «лечат» в таких ситуациях, наполняют жизнь смыслом, радуют.

7

совет

Обратитесь за поддержкой. Радость, которую вы поделили с кем-то, удваивается, а горе – уменьшается.

8

совет

Проявите заботу о ближнем. Забота об окружающих приносит радость, отвлекает от грустных мыслей, наполняет жизнь смыслом.