

## **Чек-лист помощи, когда ваш близкий человек мобилизован**

- 1. Проговорите все, что хочется сказать,** все слова любви и надежды, все хорошее, что было не сказано ранее.
- 2. Исключите общение с людьми,** которые способны вас «накручивать».
- 3. Не переставайте жить, улыбаться и радоваться, когда это возможно.**
- 4. Ограничить потребление новостей.** Посты в соцсетях, сайты СМИ, телеканалы – все наполнено новостями, которые могут усилить тревогу. Самое экологичное по отношению к своей психике – оградить ее от этого.
- 5. Вернитесь к рутине.** Отвлекайтесь от негативных эмоций с помощью физического труда. Восстановите тот распорядок дня, который вам и детям привычен.
- 6. Давайте выход эмоциям.** Если эмоции зашкаливают, дайте им выйти с помощью слез и не думайте, что это неправильно или плохо. Перед сном хороши прогулки на свежем воздухе