



**Психологічні  
поради для  
підлітків під  
час війни**





Також ми зібрали  
психологічні поради  
для підлітків на  
період війни:



Не нехуйте 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 в ковдру.



Слідкуйте за диханням.  
Виконуйте вправи, наприклад,  
дихання по квадрату.



Не залишайтеся сам на сам із власними переживаннями. Якщо є така можливість, об'єднайтеся 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. Аде дорослі, наша армія роблять усе можливе.



Гумор допомагає зняти напругу.  
Тож не забороняйте собі  
посміхатись, дивитись щось веселе  
та смішне.



Грайте у рухливі та комп'ютерні  
ігри, розповідайте цікаві історії,  
малюйте, грайте у слова, дивіться  
мультити та серіали.



Дозуйте отримувану інформацію.  
Оберіть кілька офіційних джерел та  
ЗМІ, яким ви довіряєте, оцінюйте  
отриману інформацію тверезо і  
робіть паузи у процесі читання  
новин. Паузи на фізичну активність,  
їжу, хобі тощо.



Робіть фізичні вправи. Фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та 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. Це може бути чай із цукеркою або читання книги.



Слухайтеся "старшого" – вчителя, батька, маму. Слухатись і не заважати - це теж велика поміч зараз.



Не сперечайтесь, слідуйте за тим, хто відповідальний за безпеку зараз. Дорослі відповідально ставляться до ситуації і зроблять все, щоби захистити себе і вас.



Домовтеся з рідними про зв'язок на випадок втрати мобільного зв'язку, де зустрічатися, де можна переховуватися.



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.



Збагачуйте свої знання теорією та практикою щодо вашої безпеки під час війни. Якщо ви не знаєте де можна черпати ці знання, звертайтеся до дорослих.



Випишіть всі телефони, які ви не знаєте на пам'ять, але вони вам можуть знадобитись зараз.



Складіть список стратегій, які допомагають упоратися з тривогою, як-от копінг-стратегії – дихання з акцентом на видиху, відчуття стійкості стоп, покласти руку на живіт і подихати, розмахувати руками, спертися на стіну.



Порозмірковуюйте 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.



Складіть свою «валізу безпеки».



Встановіть разом із сім'єю хто за що відповідає у разі надзвичайної ситуації