Практична порада психолога

Світлана Книш, *психологиня групи кризового реагування «Ментальна варта»*

«Спробуйте зробити одну невелику дію, яка повертає відчуття контакту з реальністю та іншими людьми»

- **Напишіть близькій людині**.

  Достатньо короткого повідомлення: *"Як ти?"* або *"Мені сьогодні якось не дуже. Можеш трохи побути на зв'язку?"*

- **Зробіть свідому паузу від екрана.**

  Відкладіть телефон бодай на **10 хвилин** і перемкніться на просту фізичну дію: прийміть душ, вийдіть на коротку прогулянку, помалюйте, наведіть лад на робочому столі чи зробіть кілька вправ на розтяжку.