

Як справлятися з **негативними новинами?**



Встановіть межі

Додайте до свого розкладу заняття, що заспокоюють і приносять вам радість: прогулянки на природі, заняття спортом, творчі хобі. Фізична активність і свіже повітря позитивно впливають на наш психічний стан та допомагають відновити баланс.



Обмежте

споживання новин:

Обмежте час, який ви проводите за переглядом новин. Вимкніть сповіщення в соціальних мережах та встановіть часові обмеження для новинних сайтів. Це допоможе уникнути надмірного емоційного перевантаження.





МЦРЛ

Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати

Замініть фокус на подіях, які вам непадконтрольні, увагою до того, що ви можете змінити у своєму житті. Турбота про себе та близьких, допомога іншим – це важливі кроки для збереження спокою.



МЦРЛ

Фокусуйтесь на позитивних моментах

Навіть у часи війни можна знайти маленькі світлі моменти, які допоможуть зберегти внутрішній спокій. Це можуть бути прості речі, як-от прогулянка на свіжому повітрі, розмова з близькими або будь-яка діяльність, яка приносить вам радість.