

Пам'ятка щодо психоемоційної підтримки

У межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за ініціативою першої леді України Олени Зеленської команда МОН спільно із психологами телеграм-каналу [«Подбай про себе»](#) нагадує про поради у випадку небезпеки.

Оскільки всі українці періодично переживають ракетні загрози, радимо переглянути пам'ятку про поведінку під час небезпеки:

- Бажано заздалегідь підготувати запас води та їжі на кілька днів, якими ви зможете скористатися, якщо буде потреба.
- Візьміть з собою тривожну валізу та прямуйте до укриття або безпечного місця. Бажано мати повербанк, невеликий запас їжі та пиття, а також маленьке радіо, аби у випадку проблем з мобільним інтернетом отримати повідомлення про закінчення тривоги. Перебувайте в укритті чи безпечному місці, поки не почуєте повідомлення про відбій повітряної тривоги.
- Подбайте, аби ви та дитина були одягнені відповідно до погоди в зручній одяг. Не допускайте переохолодження. Аби не застудитися слідкуйте, на чому ви сидите, використовуйте кармати чи спеціальні підкладки.
- За можливості майте з собою термос з теплим чаєм чи шоколадом. Це допоможе не лише зігрітися, але і засвоїти дитину у випадку істерики (коли людина п'є гаряче, вона перемикає увагу на те, аби не облитися чи не опектися).
- За можливості майте з собою невеликий запас їжі, яку зручно перекусити, очікуючи завершення тривоги.
- Не залишайте дитину без уваги. Дитині дуже потрібна турбота батьків чи інших дорослих, які поряд у момент небезпеки, особливо коли відсутнє світло та є проблеми зі зв'язком. Навіть підлітки відчують у такі моменти занепокоєння і хоча намагаються цього не проявляти, хвилюються додатково. Говоріть з дитиною, виконуйте заспокійливі вправи. Також ви можете використати ігри та вправи з телеграм-каналу «Підтримай дитину», які прилаштовані для бомбосховищ та погано інтернету.
- Дбайте про себе та, за можливості, спробуйте заспокоїтися. Від ваших дій залежить стан дитини/дітей поруч. Якщо потребуєте заспокійливих практик, то можете використати матеріали телеграм-каналу «Подбай про себе».
- За потреби скористайтеся можливостями внутрішнього роумінгу, аби залишатися на зв'язку. Проте спробуйте перший час не перевантажувати мережу та використовувати короткочасні дзвінки, аби якнайбільше людей змогли скористатися мобільним зв'язком та сказати своїм близьким, що з ними все гаразд.
- У випадку, якщо у вас вдома буде відсутнє світло, вода чи тепло, ви завжди можете звернутися до пункту незламності.