



Необхідно усвідомити,
що подібні ситуації, вже
траплялися з людством



Цінуйте все, що маєте, і сприймайте,
як вашу перевагу в цій ситуації



Підтримуйте близьких і трансформуйте позитивні думки



ЩО РОБИТИ ПРИ КАТАСТРОФАХ. Поради психолога

Сприймайте труднощі
не як проблему, а як можливість
реорганізації вашого життя



Вчіться на помилках,
щоб у майбутньому
запобігати подібним ситуаціям

Не жалійтеся,
а переходьте до дій,
які допоможуть
покращити ситуацію



Поради від психолога, які допоможуть впоратись з критичними ситуаціями.

1. Необхідно усвідомити, що подібні ситуації вже траплялися з людством. Які б важкі ситуації не відбувалися у світі, люди завжди виходили з них більш загартованими й сильнішими.
2. Цінуйте все, що маєте. Ставтеся з повагою до вашого майна, адже в такій ситуації вони ваша головна перевага.
3. Підтримуйте близьких і трансформуйте позитивні думки. Ваші рідні, а особливо літнього віку, у такий період дуже вразливі й потребують вашої підтримки, не залишайте їх на самоті й заряджайте тільки позитивними емоціями.
4. Сприймайте труднощі не як проблему, а як можливість реорганізації вашого життя. Особливо зараз, під час карантинних обмежень, варто зайнятися саморозвитком, тим паче, в інтернеті для цього існує багато можливостей.
5. Не жалійтеся, а переходьте до дій, які допоможуть покращити ситуацію.
6. Вчіться на помилках, щоб у майбутньому запобігати подібним ситуаціям