

## Для українських студентів/громадян України, які зараз знаходяться на території Словаччини



напевно, зараз ти переживаєш різні емоції - працюй з ними, ти можеш їх записувати, це допоможе обробити емоції, розібратися в своїх думках і заспокоїтися



якщо ти відчуваєш дуже сильні емоції, дай їм волю - говори про них; якщо потрібно, знайти місце, де можна кричати, бити щось (подушки, боксерську грушу, в лісі можна кричати, бити палками стовбури дерев), дряпати ручкою на папері, випустити все зло з себе



найди когось поблизу, кому ти можеш виговоритись (друг, вчитель, радник в консультаційному центрі), якщо тобі не вдасться це зробити, або ти не можеш це сказати, записуй все до свого особистого щоденника



не соромся попросити про допомогу, якщо що-небудь знадобиться



намагайся зберігати рівновагу і самовладання



не картай себе, що ти тут, в безпеці, це заспокоює твоїх родичів в Україні, також це допомагає їм краще управляти ситуацією вдома



правильно вибирай з яких джерел ти черпаєш інформацію, використовуй, в основному, головні перевірені новини



не перевантажуй себе інформацією - дивися/слухай новини кілька разів на день, але не весь день



підтримуй соціальні контакти і дбай про свою мережу соціальної підтримки (люди, на яких ти можеш покластися, довіритися, попросити про допомогу)



бери участь у волонтерській діяльності - якщо ти знаєш словацьку мову, ти можеш, наприклад, перекладати



підтримуй зв'язок з іншими людьми, які опинилися в такій ситуації, допомагайте один одному, будь активним, придумуй для них якусь діяльність



дотримуйся свого звичайного розпорядку дня – сон, їжа, навчання/робота, хобі, обов'язки, родина, друзі; усталений спосіб життя і рутина допомагають вам почувати себе впевнено і безпечно



присвяти себе самому собі, створи простір для себе (наприклад 15 хвилин в день), слухай музику, займайся спортом, самоосвітою, відпочивай



у разі реальної загрози, підготуй "кризову сумку" з найнеобхіднішими речами - документи, гроші, паспорт, ліки, одяг, воду, сухий перекус (енергетичні батончики і т.д.), зарядний пристрій