

Як пережити виснаження.

Війна має свою «психологію».

Вона складається з **інформаційно-психологічних атак**.

Ми уже пережили всі стани діяльності психіки.

І зараз у нас виснаження.

Попередній стан — це була **ейфорія**, яка підкріплювалася дикою злістю до ворога і невичерпною гордістю за наші перемоги. Під час ейфорії ми по максимуму об'єдналися, згуртувалися, зарядилися бойовим духом. Ми могли не спати, не їсти і функціонувати на всю бойову готовність.

Але для мозку енергетично важко працювати в такому стані. Тому він включив для себе **функцію захисту!**

І ми відчуваємо себе тотально виснаженими. Можуть бути ознаки депресії через постійну тривогу.

Хочу, щоб ви розуміли.

Ворог знає усі ці прийоми! Він на це й розраховує.

Щоби у стані виснаження зламати нас повністю!

Залякати. Обдурити. Знешкодити.

Наш мозок потім знову включиться в режим «готовності».

Зараз йому потрібно допомогти пережити виснаження.

- ❖ **За будь-якої нагоди спимо**, навіть якщо для цього треба випити заспокійливе;
- ❖ **П'ємо воду**. Зневоднений організм не може боротися зі стресом. Вода потрібніша за їжу;
- ❖ **Робимо інформаційні паузи від читання новин**;
- ❖ **Виключаємо режим жалості за всім матеріальним**. Ворог на це розраховує, тому нищить наші інфраструктури. Саме постійна жалість за втраченим ще більше підживлює тривогу і вирубує наш мозок. Ми усе відбудуємо. Гроші заробимо!
- ❖ **Включіться в план «що я зроблю після війни»**. Це допоможе вашому мозку працювати на ваш порятунок, а не на тихеньке самознищення;
- ❖ **Рятуйтеся гумором**. Це надійний щит для мозку, щоб трохи знизити кортизол;
- ❖ **Обіймайтеся**;
- ❖ **Говоріть близьким «я тебе люблю»**. Такі слова допомагають тримати сили.
- ❖ **Не вірити, не поширювати неперевірену інформацію**. Нас ніхто ніколи не здасть!

І ми Не Здаємося!