

## Швидка психологічна допомога вам, родині та друзям

### БЕЗПЕКА

- Бережіть себе якомога старанніше.

### СПІЛКУВАННЯ

- Спілкуйтеся з близькими якомога частіше.
- Говоріть з дітьми про поточні події, використовуючи слова, які не страшні.
- Будьте поруч з дітьми і обіймайте їх.

### ФІЗИЧНИЙ СТАН

- Якомога регулярно їжте, пийте воду і спіть – навіть якщо не хочеться.
- Якщо у вас є ліки, приймайте їх відповідно до інструкції.

### ЗОСЕРЕДЖЕННЯ

- Користуйтеся своїми навичками вирішення проблем.

### СТАВЛЕННЯ ДО ІНШИХ

- Заохочуйте «помічників», щоб допомагати іншим і охоплювати їх турботою та піклуванням.