

Що робити тим, хто переживає реакцію втрати

Шукайте можливість поговорити з людьми, особливо з гарними друзями і близькими.

Не перебувайте в квартирі на самоті, умовте друзів бути з вами.

Ваші друзі зараз кращі спеціалісти, які вам допоможуть.

Говоріть про те, що сталося і про свої почуття, але уникайте безпосередніх і нав'язливих спогадів.

Думайте про те, що подія вже пройшла і ви в безпеці.

Рухайтесь, займайтеся спортом, щоб позбутися напруги і тривоги.

Уникайте вживання алкоголю, заспокійливих і снодійних. Коли їх дія пройде, все знову повернеться з ще більшою силою.

Знизьте вживання стимулюючих речовин (кава, чай, шоколад, кола, сигарети), щоб ще більше не накручувати організм.

Звертайте увагу на харчування – обов'язково снідайте і обідайте, вживайте більше овочів і фруктів, пийте до 2 літрів води на добу.

Якщо не можете заснути, не залишайтеся в ліжку зі своїми думками. Встаньте, пройдіться, щоб втомитися і спробуйте заснути. Запишіть свої думки на папері. Помийте посуд... Сон прийде.