

Практичні поради щодо турботи про себе для тих, проживає катастрофу:

- Якомога стабільніший графік сну – створіть собі просту процедуру «підготовка до сну».
- Оптимізація режиму пиття води і вживання цільної здорової їжі (наскільки це можливо) - зведіть до мінімуму швидкі підсилювачі енергії
- Уникання алкоголю, кофеїну, тютюнових виробів, не займатись самолікуванням, не зловживати медикаментами
- Відпочинок на кріслі із закритими очима, відрегульованим диханням і стопам на підлозі, протягом 3-5 хвилин за раз
- Час на свіжому повітрі, навіть на кілька хвилин (якщо це можливо і безпечно)
- Соціальна активність або спілкування в громаді на теми відмінні від реагування на катастрофу
- Щоденні короткі перерви у сповіщеннях на телефоні/комп'ютері
- Щоденна кількаразова заміна стандартних обов'язків на щось незвичне, відмінне від рутини (це дозволяє організму переробляти та пом'якшувати реакцію адреналіну): чергування фізичних і розумових навантажень і завдань
- Використання раніше випробуваних механізмів подолання кризи (якщо можливо)
- Збереження енергії (це - марафон, а не спринт)