



Екіпірування осіб, лідерів чи організації,
які стикаються з проблемами та змінами

Практичні поради для тих, хто переживає на лихо або катастрофи:

- Кілька разів на день робіть щось відмінне від стандартних завдань (це дозволяє організму обробити, пом'якшити і стабілізувати адреналінову реакцію).
- Відпочивайте в кріслі із заплющеними очима, регульованим диханням і рівними ногами на підлозі протягом 3-5 хвилин за раз
- Перебування на свіжому повітрі (навіть на кілька хвилин), якщо це можливо і безпечно
- Соціальне активність або громадські обговорення на інші теми, окрім реагування на катастрофу.
- Знайдіть якомога стабільніший графік сну - створіть просту рутину "підготовки до сну".
- Проводьте кілька коротких моментів на протязі дня з вимкненими сповіщеннями на мобільному телефоні чи комп'ютері.
- Пийте багато води/ їжте корисні продукти (наскільки це можливо) / мінімізуйте вживання швидких прискорювачів енергії.
- Використовуйте механізми які використовували раніше для подолання стресу, якщо це можливо.
- Уникайте вживання алкоголю, кофеїну, тютюнових виробів, ліків, які ви не вживали раніше.
- Практикуйте фізіологічне самоусвідомлення та використовуйте стабілізацію та методи сенсорного заземлення (див. Ресурс інструменти стабілізації та заземлення)
- Зберігайте енергію - пам'ятайте це марафон, а не спринт.

