Щоб ефективно працювати, навчатися в умовах війни, психологи радять:

1. Намагатися бути задоволеними та емоційно стабільними. Без забезпечення базових потреб людини неможлива концентрація мислення й подальша самоактуалізація відповідно. Йдеться про достатню кількість сну, їжі; дотримання водного балансу та психогігієни. Свіже повітря, або хоча б провітрювання приміщення під час навчання. Кисень та глюкоза – це їжа для нашого мозку.

2. Важливо не капсулювати почуття: якщо хочеться, наприклад, плакати, або трохи поагресувати – зробіть це. Якщо ж емоцій нема – теж ок. Адже так наша психіка намагається «вижити». Уникання реальності, витіснення – це також одні з механізмів захисту, які допомагають нам залишатись стабільними. Головне – знати себе і свої особливості.

3. Формування нових сенсів, якщо старі не працюють, або неактуальні. Можлива навіть переорієнтація на інший навчальний вектор. Нові часи – нові навички.

4. Дозоване та порційне сприйняття інформації.

5. Переключення. Можна і потрібно продовжувати жартувати, співати, танцювати, слухати музику, ходити на манікюр чи зачіску, якщо це допомагає заспокоїтися і дає відчуття наповнення. У цьому контрастуванні може з’являтись і бажання вчитись.

6. Подумайте, чим можете бути корисні своїй країні, навчаючись? Ви – майбутнє країни. Думаюча, притомна, свідома та абсолютна вільна формація людства. Ви робите багато, адже навіть в такий непростий час, продовжуєте вірити і вчитися, щоб боронити та відбудовувати свою країну.

Отже, життя продовжується, необхідно навчатися сьогодні, бо здобуті знання зайвими не будуть, а вже завтра нам доведеться відновлювати Україну, попереду багато роботи. Тому щиро бажаю всім наснаги та миру!