

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДАЙДЖЕСТ



Випуск №4,
грудень 2023 рік

У випуску:

- Чи варто відзначати зимові свята в умовах війни (поради психологів)?;
- Як зрозуміти та підтримати людину, яку турбує постійна тривожність;
- Фрази самопідтримки, коли страшно;
- 5 фактів про користь фізичної активності для психічного здоров'я;
- Як керувати емоціями в ситуаціях стресу і тривоги (дихальні техніки);
- Фрази, які потрібно казати дітям щодня.



ЧИ ВАРТО ВІДЗНАЧАТИ ЗИМОВІ СВЯТА В УМОВАХ ВІЙНИ?

Поради психологів

На другому році війни нервова система більшості українців, ніби оголений дріт. Стрес та втома дають про себе знати. Однак попереду зимові свята, а отже...

? Виникає дилема: чи взагалі маємо ми право готуватися до новорічних свят, коли у країні триває війна? То як бути?

💬 Ось що стосовно цього думають українські психологи.

🌱 Моменти радості дають стимул боротися далі

«Радість - одна з базових емоцій людини, і потреба в її відчутті в нас живе з народження. З якими б складними обставинами не зіштовхнулася людина з дитинства, радість - це те, що несвідомо штовхає її приймати ті рішення, які збережуть її життя. Так вже запрограмований наш мозок, він постійно потребує і шукає стимулів, і саме радість є найприємнішою й найбажанішою в отриманні емоцією», - Марина Журбенко.

🌱 Не святкувати - це теж нормально. Зробіть цей вибір, прислухаючись до себе.

«Не обов'язково має бути новорічний настрій. Зараз багато горя й болю навколо кожного з нас. Тому силою притягувати відчуття свята не варто. Думаю, для людини, яка такого святкового настрою не має, буде найкращим просто дозволити собі відчувати те, що відчуває, прислухатися до власних душевних потреб. Можливо, зараз всередині багато болю, переживань та страждань. Про яке тоді святкування може йтися?» - Катерина Ключниченко.

🌱 Збереження новорічних ритуалів під час війни - вкрай важливе для дітей.

«Якщо людина потрапляє у кризову ситуацію, травматичні події, то насамперед їй потрібно звідти забрати. І в безпечній ситуації потрібно разом пошукати для неї звичні в житті особливості поведінки. Тому якщо ви разом з дітьми оте звичне, традиційне підготування до ритуалу переходу з одного року в інший застосуєте, то мислення дитини буде тільки вдячне. Бо для неї ці приємні опорні схеми життя будуть давати можливість адаптуватися до того мінливого, непередбачуваного, але реального майбутнього в нашій країні на зараз», - Майя Грещук.

Джерело: https://t.me/psy_support

Обирайте те, що вам ближче до серця!

Турбуйтеся про себе та своїх близьких 🧡💙

Як зрозуміти та підтримати людину, яку турбує постійна тривожність

Усі ми час від часу відчуваємо тривожність. Зазвичай хвилювання через певні події чи буденні клопоти триває недовго - від кількох хвилин до кількох днів. Але для деяких тривожність - це не просто напружений день чи занепокоєння.

Як наслідок тривалого стресу вона може тривати протягом тижнів, місяців і навіть років. Може перерости у тривожний розлад і заважати людині жити повноцінним життям.

Пам'ятаймо про це та поважаймо одне одного.

Якщо ви чи ваші близькі страждаєте на постійну тривожність, спробуйте щоденні вправи й техніки для заспокоєння, перегляньте свій графік — переконайтеся, що достатньо відпочиваєте, повноцінно харчуєтеся, знаходите час для себе. Якщо вам не вдається подолати тривожність самотужки, не соромтеся звернутися до спеціаліста.

Не поспішайте
сваритися
чи ображатися,
якщо людина...



довго не відповідає у чатах
або ігнорує дзвінки

Це може свідчити про її тривожний стан, а навала чатів чи купа дзвінків може лише посилювати це відчуття.

раптом змінює плани

Раптова хвиля тривоги може змусити людину скасувати плани в останню мить, і їй буде складно пояснити це тим, хто не мав такого досвіду.

уникає особистих зустрічей, віддаляється

У вільний час людина з посиленою тривожністю може лишатися на самоті. Їй важко відвідувати заходи, зустрічатися з друзями чи колегами і вдавати, ніби все добре.

в розмові уникає зорового контакту

Це не завжди ознаки неповаги чи байдужості. Людина з тривожністю часто уникає особистих контактів чи воліє, аби на неї геть не звертали увагу. Тож розмова віч-на-віч і зоровий контакт можуть бути для неї некомфортними.

чи навпаки говорить без упину та перебиває

У стані тривожності **буває важко контролювати емоції й думки**, які рвуться назовні. А інколи людям **настільки нестерпна тиша**, яка виникає у розмові, що вони всіляко намагаються її заповнити.

поводиться зверхньо, дратується через дрібниці, спалахує гнівом

Людина з тривожністю часто перебуває на «на грані», і **будь-яка емоція може стати «останньою краплею»**.

Не поспішайте сваритися чи ображатися. Придивіться до людини. Врахуйте, що на її стан і поведінку можуть впливати події, про які ви не знаєте. А ще — ніколи не буде зайвим просто запитати

«Ти як? Я можу тобі чимось допомогти?»



фрази самопідтримки коли страшно

я впораюсь.
я спробую впоратись.
не треба ідеал - достатньо зробити
те, що в моїх силах та в сфері впливу.

це просто емоція,
реакція бий/біжи.
вона не є небезпечною,
вона просто неприємна.

я можу боятися
і діяти попри це.
смівливість:
бійся й роби.

це тимчасово.
це мине.

це справді складно,
але це змога навчитися
розвивати свою силу
та приймати вразливість.

я пережила це раніше,
переживу й зараз.

це почуття неприємне,
але я можу прийняти його
і подбати про себе.

це лише думки,
а не реальність.

якщо я не впораюсь,
то запитаю
про підтримку.

де страх
в тілі?
як подбати
про тіло?

якщо найгірше
таки станеться,
як я зможу впоратися?
що зможу зробити я?
до кого зможу звернутися?

я приймаю страх.
приймаю себе,
якій страшно.

як я можу
підготуватися
до можливої небезпеки?
що можу зробити зараз?

що в цій ситуації
дає надію, впевненість?
на що можу опертися?

що є ще
крім страху?
я - більша за страх,
вміщую його.

що мені
важливо
зараз?

що важливе
я боюся втратити?
як іще я можу
подбати про цей
зв'язок?

боятися - це
нормально.
я жива людина.

я вчуся
справлятися,
боротися
та довіряти
собі.

коли мені складно,
як я можу себе
підтримати?

@kmarehab



5 фактів про користь фізичної активності для психічного здоров'я

За підтримки:

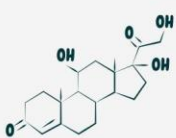


Виконавець
giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



1 Фізична активність зменшує рівень стресу

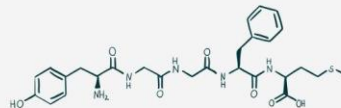
Фізичні вправи зменшують рівень кортизолу, гормону стресу



↓ зменшення кортизолу (гормону стресу)

2 Фізична активність покращує настрій

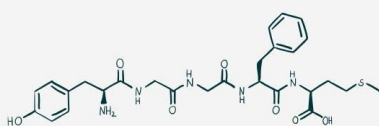
Фізичні вправи збільшують рівень ендорфінів, що покращує настрій та самопочуття, зменшує біль



↑ збільшення ендорфінів (гормонів радості)

3 Фізична активність покращує пам'ять та концентрацію

Збільшення рівня ендорфінів також сприяє покращенню уваги



збільшення ендорфінів покращує увагу

4 Регулярна фізична активність покращує сон

Будь-який рух, фізична активність протягом дня полегшать засинання. Однак не варто планувати фізичне навантаження на час безпосередньо перед сном



покращення сну

5 Фізична активність покращує вашу впевненість

Регулярна фізична активність дає відчуття досягнення, що допомагає почуватися впевненіше



більше впевненості

Як керувати емоціями в ситуаціях стресу і тривоги?

Технік існує безліч, але найпростіша - це дихання.

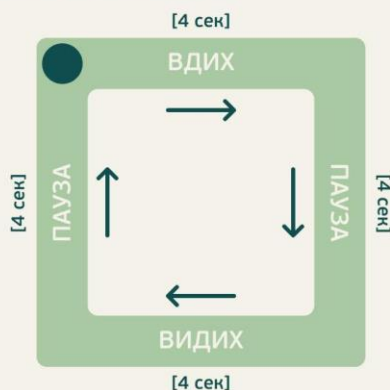
Вміння заспокоюватися за допомогою дихання - це універсальна навичка, адже для цього вам не потрібно особливих умов чи речей. Дихання завжди з вами, тож скористатись цими техніками ви зможете будь-де.

4 ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ, ЩОБ ЗМЕНШИТИ СТРЕС

ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ

Як виконувати: важливо, щоб вдих, пауза, видих та пауза мали однакову довжину, приблизно 4 секунди.

Тривалість: не менше 2 хв



Гортай →

ДИХАННЯ ЖИВОТОМ

Як виконувати: покладіть одну руку на грудну клітку, іншу — на живіт. Робіть «вдих» і набирайте повітря наче в живіт, щоб він збільшився. Верхня рука при цьому не рухається. Потім «видих», де живіт здувається, немов повітряна куля.

Тривалість: 2-3 хв



Гортай →

ТЕХНІКА ПОДОВЖЕНОГО ВИДИХУ

Як виконувати: вдихаємо носом — видихаємо ротом. Важливо, що видих має бути вдвічі довшим за вдих. Уявіть, що надуваєте повітряну кульку, і видихаєте довго та повільно ротом.

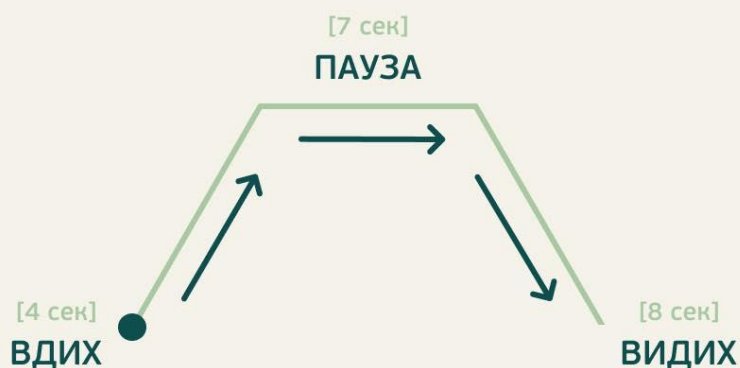
Тривалість: мінімум 3 хв



ТЕХНІКА ДИХАННЯ 4-7-8

Як виконувати: вдихніть через ніс протягом 4 секунд. Затримайте дихання на 7 секунд. Видихайте через рот протягом 8 секунд, видаючи природний звук, ніби ви задуваєте свічку.

Тривалість: повторювати 8-10 разів





Фрази, які потрібно казати дитині щодня

для прийняття

- Я радію, що ти є.
- Мені подобається, який ти.
- Я щаслива, що в мене саме така донька/син.
- Ти можеш бути різним: сумним, веселим, сердитим, я однак тебе любитиму.
- Ти завжди у моєму серці, а я у твоєму.



для підтримки

- Тобі все вдасться!
- Я вірю в тебе!
- Ти обов'язково даси собі раду!
- Ти зможеш!
- Я впевнена, що ти все зробиш чудово!

для любові

- Я люблю тебе!
- Я люблю тебе будь-яким і любитиму завжди, що б не сталося!
- Я пишаюся тобою, твоїми досягненнями!



для похвали

- Мені подобається, як ти це зробив.
- Найбільше на малюнку (саморобці) мені подобається...
- Чудово! Сьогодні тобі вдалося ще краще!

для подяки

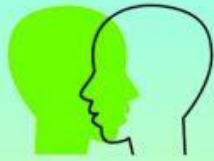
- Дякую, що ти мені допоміг!
- Я тобі дуже вдячна за це!
- Спасибі тобі за те, що ти це зробив!



для зацікавленості

- Як минув твій день?
- Що доброго було сьогодні?
- Що тобі сподобалося на занятті? А що ні?
- Сьогодні було щось важливе, чим би ти хотів поділитися?
- Як настрій?

Безкоштовна психологічна допомога українцям у період війни



Гаряча лінія
психологічної підтримки
м.Кривий Ріг

з 9⁰⁰
до 21⁰⁰

0 800 300 265

Безкоштовна та анонімна допомога фахових психологів



ДОР КП – Криворізька
багатопрофільна лікарня
з надання психіатричної
допомоги



Високом
Криворізької
міської ради



Департамент
освіти і науки
високому Криворізької
міської ради

Управління
охорони здоров'я
високому Криворізької
міської ради

Телефони безкоштовної психологічної допомоги від Національної психологічної асоціації

Україна 0-800-100-102 (з 10.00 до 20.00 без вихідних)

Чехія +420 800 012 058

Польща +48 800 088 141

Румунія +40 800 400 597

Словаччина +421 800 182 399

Угорщина +36 68 -98 1580

Франція +33 805 080 466

Португалія +351 800 780 756

Швеція +46 20 160 46 46

Ірландія +353 1800 817 519

Італія +39 800 939 092

Австрія +43 800 017 967

Великобританія +44 808 164 2432

Іспанія +34 900 861 441

Болгарія +359 800 46 160

Іспанія +34 900 861 441

Данія +45 80 82 08 61

Дзвінки на зазначені номери – безкоштовні з національних операторів країн.

Лінія працює з 10.00-20.00 за Київським часом.

Також на сайті **Хабу стійкості resiliencehub.com.ua** можна обрати спеціаліста і безкоштовно отримати психологічну консультацію у вигляді відеоконференції.