

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДАЙДЖЕСТ



Випуск №2-3,  
жовтень-листопад 2023 рік

## У випуску:

- Як допомогти дитині впоратися зі стресом;
- Рекомендації щодо зниження рівня гормону стресу кортизолу;
- Міні-опитувальник, який допоможе зрозуміти, що ваше ментальне здоров'я в нормі;
- Як підтримати близьку людину, коли їй погано;
- Занепад продуктивності: як відносити сили;
- Поради «Відпочивай правильно»
- Вправа «Цеглина», щоб позбутися негативних емоцій.





Кожна дитина по-різному переживає стрес, який може бути викликаний різними подіями. Але дітям набагато легше впоратися зі стресом, якщо поряд з ними знаходяться близькі та рідні, які їх підтримують.

Тож ми підготували кілька рекомендацій для вас, аби полегшити процес адаптації дитини до нових умов:

1. Організуйте можливість дитині для “розрядки” напруги - заняття спортом, танцями, рухливі ігри або покричати разом у лісі. Це може бути цікавим досвідом і для вас.
2. Частіше обіймайте, гладьте дитину, тримайте її за руку. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги.
3. Говоріть з дитиною про ті почуття та емоції, які він/вона пережила/в або відчуває. Пам’ятайте, що будь-які почуття є нормальними людськими реакціями на складні ситуації. Легалізуйте ці емоції в вашому контакті, дайте їм назву та дозвольте дитині проявляти ці емоції у різний спосіб.
4. Дитина будь-якого віку потребує пояснень того, що відбувається. Спробуйте пояснити коротко та спокійно, чому змінюються ті чи інші умови життя.
5. Дозвольте дитині бути собою, зі своїми недоліками та слабкостями. Приймайте її такою, якою вона є.
6. Демонструйте дитині свою любов та підтримку, дайте зрозуміти що ви поруч, і завжди готові прийти на допомогу.
7. Намагайтеся дотримуватися розпорядку дня, зокрема, щодо вживання їжі, відвідування школи/садочка, виконання повсякденних справ тощо.

Дотримуючись цих порад, вам буде простіше тримати контакт з власною дитиною та допомогти їй/йому впоратися зі стресом і різними складними ситуаціями.

Консультанти та консультантки Національна гаряча лінія для дітей та молоді завжди поруч, щоб підтримати вас та знайти шляхи вирішення складних ситуацій з вашими дітьми. Звертайтеся за підтримкою:

☎ 116 111

📞 0 800 500 225

Telegram: @CHL116111

Instagram: @childhotline\_ua

Facebook: childhotline.ukraine

## **Рекомендації М. Храпачової щодо зниження рівня гормону стресу кортизолу**

Кортизол – це гормон стресу. І хімічним способом, тобто медикаментами, кортизол знизити неможливо. Це не так швидко, як хотілося б.

А тому треба знати шляхи, якими в повсякденному житті можна допомогти собі знизити його рівень. Ось вони.

Кортизол знижують:

1) БУДЬ-ЯКІ фізичні м'язові розтяжки - повільні з видихом одночасно. Тобто всі великі м'язи по черзі (або вибірково, проте протягом дня різні) терпляче розтягуємо і видихаємо теплий м'який видих, потім і маленькі м'язи теж (пальці рук, згиначі пальців ніг, міжреберні бокові і передні, нижня щелепа обов'язково, гортань, язик обов'язково, м'язи, які рухають очима, також).

2) стимуляція блукаючого нерва, тому що це підвищує виробництво ацетилхоліну - єдиного нашого гормону, здатного зупинити продовження виробництва кортизолу. Блукаючий нерв стимулюється під час:

- позіхання

- повільного глибокого діафрагмального дихання, особливо важливий довгий видих (можна рахувати: вдих на 1,2,3,4, видих на 1,2,3,4,5,6)

- енергійного й довгого розтирання ямки навколо (тобто і спереду, і ззаду) того хряща, яким вухо вставлено в голову, важлива нижня частина цієї ямки навколо вуха, це все позаду нижньої щелепи

- ковтання, коли повільно п'єте маленькими ковтками

- масажу щелепного суглоба, коли щелепа відвисла вниз

3) прогресивна м'язова релаксація -- є різні варіанти, їх легко знайти в інтернеті

4) енергійно обплескуйте себе долонями по всіх поверхнях - корпус, ноги, шия, стопи, руки (або можна з кимось удвох обплескувати один одного по черзі)

5) а також енергійно обтрушуйтесь, як собаки, коли виходять із води на берег. Трусимо руками (кисті, потім руки від ліктя, потім руки цілком і повністю), потім ногами (стоїш на одній, іншою трясеш, потім ноги поміняєш), потім трясемось усім тілом так, начебто вітром нанесло під одяг піску, і ти хочеш увесь цей пісок витрусити, потім руками "витрушуємо" із волосся енергійно.

Всі ці штуки потрібно робити так часто, як можете, хоча б по одній з них кожні 20 хвилин, а розтяжки ще й окремим підходом півгодини один раз на день (або довше).

б) соціальний фактор: бувайте з людьми, поряд з якими вам тепліше, м'якше, затишніше. Ми лікуємось об людей так само, як і напружуємося.

7) чисто психологічне і дуже дійове: відзначайте уважно, відчутно, якщо треба то і вголос, завершення кожної справи. Подрібнюйте великі справи на малі. Завершень має бути щодня десь зо 20 -- два рази на пальцях рук перелічити. Зробили сніданок, нагодували себе сніданком. Вимили посуд. Три. Відвели себе до лікаря. Дочекалися в черзі. Потеревеніли з лікарем про себе. Отримали рецепт. Доправили себе додому. П'ять. Задонатили тим, тим і тим. Три. Передивились робоче листування. Поставили собі завдання. Просигналили, що берете і робите. Зробили частину. Зробили другу частину. Перевірили. Надіслали й відзвітувались. Сім. Застелили чисті простирадла, вклали себе спати. Два. Ваш організм має знати, що ви помічаєте і святкуєте, куди і до чого доклали різних зусиль, і має знати одразу (а не після перемоги), що працював не дарма. Так відновлюється гормональний баланс самоповаги (дофамін, серотонін).

Так само помічайте навіть найменші красиві моменти життя. Хтось вам посміхнувся. На якомусь дереві все ще зелена гілка. Дощ скінчився і в асфальті відображається небо. Рахуйте всі такі моменти поіменно, наприкінці дня згадуйте. Ви варті цих дарунків Великоповажної Світобудови.

9) зігривайте нирки. Просто беремо і тримаємо себе обома руками зліва три хвилини, а потім справа на рівні нижнього ребра.

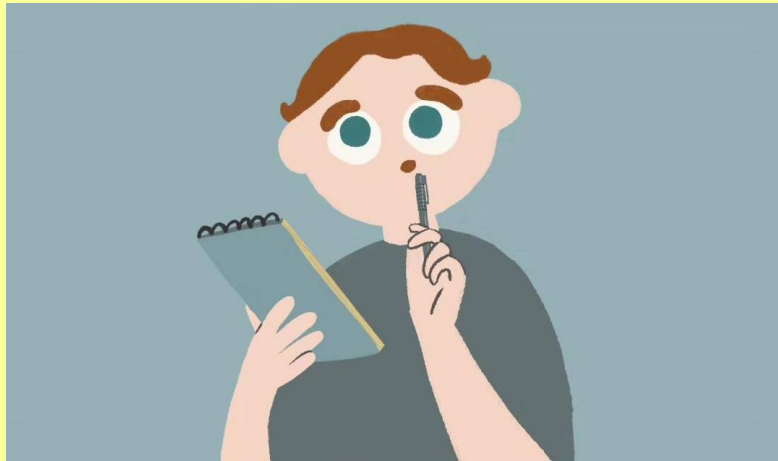
Кортизол має утилізуватися в роботі м'язів (спорт), яку необхідно перекивати великою кількістю (вп'ятеро! або ж скільки є можливість) таких рухів, які задіюють парасимпатичну частину нервової системи -- ті, що прибирають напругу.

І пийте багато води, панове.

## Як зрозуміти, що ваше ментальне здоров'я в нормі

Пам'ятаймо: ментальне здоров'я — це не лише відсутність розладів чи стресу, а й відчуття задоволення від життя попри обставини, змога жити повноцінно.

Скільки «плюсиків» проставили?



Ви **пишаєтеся** маленькими перемогами

**Не ігноруєте** свої почуття

**Дослухаєтеся** до потреб організму

Ви у спокої. А навіть якщо стає тривожно, знаєте, як приборкати емоції



**Усвідомлюєте**, що погані дні трапляються, але минають

Ви **приймаєте і любите** себе такими, які ви є

Навіть у складних ситуаціях **помічаєте** позитивні сторони



## Як підтримати близьку людину, коли їй погано

Що сказати, щоб близькій людині стало трохи легше? Як дати їй зрозуміти, що вона не сама, і що може відкритися?

- ✗ «не плач»
- ✗ «годі вже»
- ✗ «не сумуй»
- ✗ «ну все, заспокойся»

Подібні фрази не працюють. Ба більше, сприймаються людиною геть інакше — як заборона, а тому дратують і роблять боляче.

Знайти «правильні слова» буває важко, та не варто бути мудрецем і прагнути зцілювати ними. Якщо ви дійсно хочете допомогти, вислухати, підтримати — так про це і скажіть. Людина неодмінно відчує вашу щирість і буде вдячна, хоч може й не показати цього.

Коли людині погано, це ок, якщо ви скажете...

«Як я можу тобі допомогти?»

«Хочеш поділитися?  
Може, я зможу щось порадити»

«Я побуду з тобою»



«Хочеш, просто помовчимо? А я буду поряд»

«Ти не можеш вплинути на ситуацію. Ти робиш усе, що в твоїх силах»

«Обіймаю тебе»



## **Занепад продуктивності: як відновити сили**

Через воєнний стан у країні люди часто відчувають виснаження та нестачу внутрішніх ресурсів, оскільки перебувають у постійному стресі та тривожному стані. Тож перше, що треба зробити – це визнати свій внутрішній стан.

Не потрібно посилювати спротив сьогоденню, а слід його прийняти. Ви маєте право нічого не робити, відпочити, коли цього бажає організм. А для поповнення внутрішніх ресурсів радимо звернути увагу на чотири сфери свого життя.

### **Фізичне здоров'я**

Від цієї сфери багато чого залежить, бо якщо в нас немає жодних скарг, то розкривати інші сфери життя простіше. Тож потрібно піклуватись про себе:

- регулярно займайтеся спортом;
- споживайте корисну та правильну їжу;
- зміцнюйте імунітет;
- гуляйте на свіжому повітрі;
- висипайтесь;
- не забувайте відпочивати.

### **Інтелектуальна сфера**

Коли ви навчаєтесь чомусь новому, то й життя стає цікавішим. Тому радимо набувати нових навичок та досвіду, щоб розкрити свій потенціал.

### **Емоційна сфера**

Зверніть увагу на свої емоції. Що ви отримуєте, коли спілкуєтесь з оточуючими вас людьми. Якщо у вашому колі є люди, що приносять лише негативні емоції, тоді із ними краще припинити спілкування. Важливо, хто вас оточує та які стосунки ви маєте з людьми. Намагайтеся отримувати більше позитивних емоцій та радіти життю.

### **Духовна сфера**

Йога та медитації вчать прислухатися до себе та своїх почуттів. Спробуйте практикувати медитації, включивши повільну і приємну музику. Закрийте очі та слухайте свою душу. Стежте за думками, але не поглиблюйтесь у них, лише спостерігайте.

Коли ми дуже довго чимось займаємося, вкладаємо у справу багато сил та енергії, віддаємо всю свою душу, а не отримуємо жодної віддачі чи мотивації, — настає вигорання. А для припинення апатії слід робити щось для себе.



Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»

## Відпочивай правильно



Відпочинок відіграє важливу роль у підтримці нашого фізичного та психічного здоров'я. Якщо ви не надаєте своєму тілу і розуму належного відпочинку, це може призвести до стресу, вигорання та інших проблем із здоров'ям







## Розумійте свої потреби

Кожна особа є індивідуальністю. Для одних ідеальний відпочинок - це активні заняття спортом, для інших - читання книги в тиші.



## Відсутність техніки



Відкладіть телефон, вимкніть комп'ютер. Спробуйте провести день без гаджетів. Це допоможе вашому мозку "перезавантажитися"





## Природа

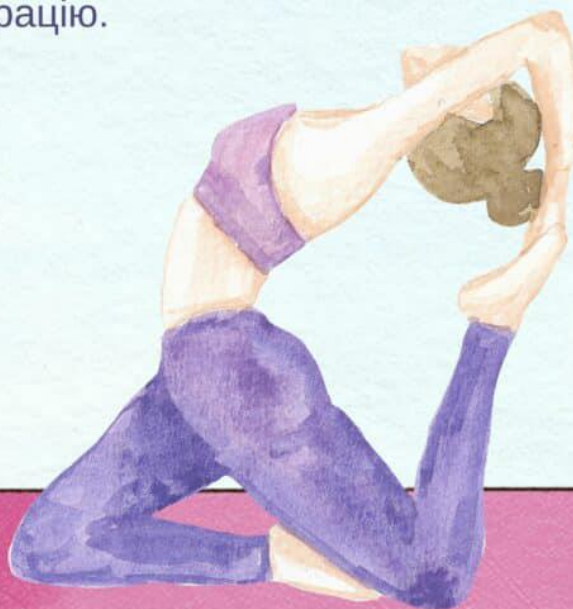
Прогулянки на свіжому повітрі, спостереження за природою мають релаксуючий ефект.



## Медитація та дихальні вправи



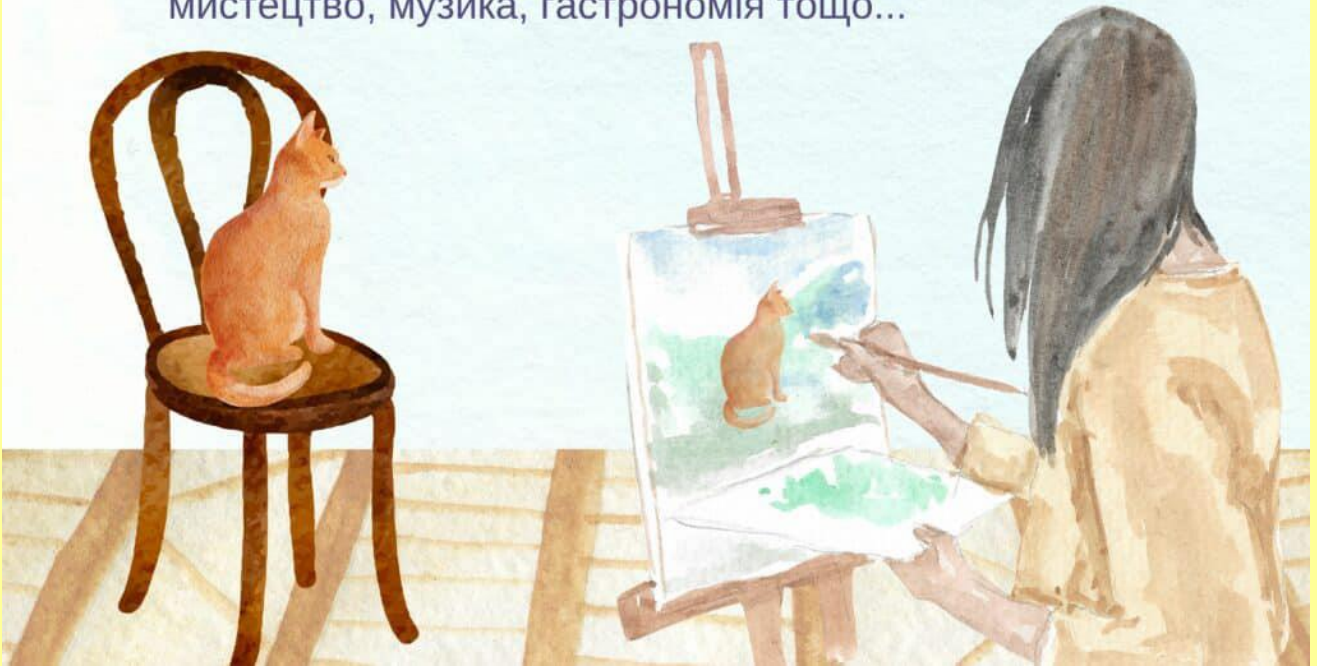
Ці техніки можуть допомогти вам релаксувати та покращити концентрацію.





## Хобі

Займіться улюбленим захопленням. Це може бути мистецтво, музика, гастрономія тощо...



## Режим сну



Дотримуйтеся регулярного графіку сну. Намагайтеся спати не менше 7-8 годин на добу.





## Відмовтеся від перевантаження

Намагайтеся не брати на себе забагато завдань. Вчіться говорити "ні".



## Відпочинок без відчуття вини



Багато людей відчувають вину, коли відпочивають, відчуваючи, що вони "втрачають час". Зрозумійте, що відпочинок - це інвестиція в ваше здоров'я і продуктивність.





## БУДЬТЕ КОТИКАМИ!



Пам'ятайте, що правильний відпочинок допомагає підтримувати ваше фізичне та психічне здоров'я, покращує настрій, концентрацію та загальний стан організму.

## Вправа «Цеглина», яка допоможе позбутися важких емоцій

Страх, тривога, агресія — ці почуття ніби важка цеглина, що з'явилася нізвідки і застрягла десь глибоко всередині. Мабуть, свого часу ця подібність і надихнула фахівців на створення простої вправи для вгамування емоцій.

Уявіть свої переживання цеглиною. Вона лежить десь у грудях і викликає дискомфорт — робить вас неповороткими, заважає дихати. Щоб позбутися її,



# Безкоштовна психологічна допомога українцям у період війни



**Гаряча лінія**  
психологічної підтримки  
м.Кривий Ріг

з 9<sup>00</sup>  
до 21<sup>00</sup>

**0 800 300 265**

Безкоштовна та анонімна допомога фахових психологів



ДОР КПІ – Криворізька багатопрофільна лікарня з надання психіатричної допомоги



Винконом Криворізької міської ради



Департамент освіти і науки винконому Криворізької міської ради



Управління охорони здоров'я винконому 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](https://resiliencehub.com.ua) можна обрати спеціаліста і безкоштовно отримати психологічну консультацію у вигляді відеоконференції.**