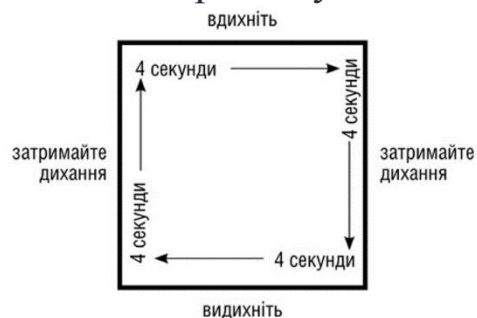


Пам'ятайте «Немає фізичного здоров'я без психічного здоров'я»



Дихальні та стабілізаційні вправи
Потрібно під час вдиху рахувати від 1 до 4, зробити паузу і на видиху знову рахувати від 1 до 4 тоді знову видих і так по колу. Вправа допомагає зупинитись, відчути своє тіло, зосередитись на процесі дихання і нормалізувати його.



Вправа “Метелик”.
Потрібно навхрест скласти руки та великі пальці і покласти на груди, таким чином утворюючи форму метелика. Постукуємо кожною рукою приблизно 40 постукувань.



Практичний психолог



Як зберегти психічне здоров'я в умовах воєнного часу

Психічне здоров'я - це стан психологічного благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися зі звичайними щоденними стресами, продуктивно працювати та вносити суттєвий вклад в життя свого оточення.

Кожен з нас потребує гарного психічного здоров'я для того, щоб піклуватися про себе і взаємодіяти з соціумом, вести повноцінне життя.



Основні складові психічного здоров'я і благополуччя:

1. Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідного поваги.
2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими.
3. Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих.
4. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення.
5. Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.
6. Самовдосконалення – розвиток власного потенціалу, реалізація себе і власних здібностей.

Як стабілізувати емоційний стан і зберегти психічне здоров'я під час війни

1. Дотримуйтеся інформаційної гігієни: довіряйте офіційним джерелам інформації та читайте новини не більше одного разу на годину.
2. Будьте фізично активними. Робіть звичні справи: готуйте, прибирайте в будинку, складайте речі в шафі, мийте посуд, порайтесь в саду чи на присадибній ділянці. Фізична активність має бути щоденною – це відволікає від негативних думок.
3. Будьте уважні до потреб близьких: читайте дітям казки, обіймайте рідних та говоріть їм приємні слова.
4. Вирішуйте проблеми по мірі надходження.
5. Не забувайте про духовну сферу життя та релігію.

