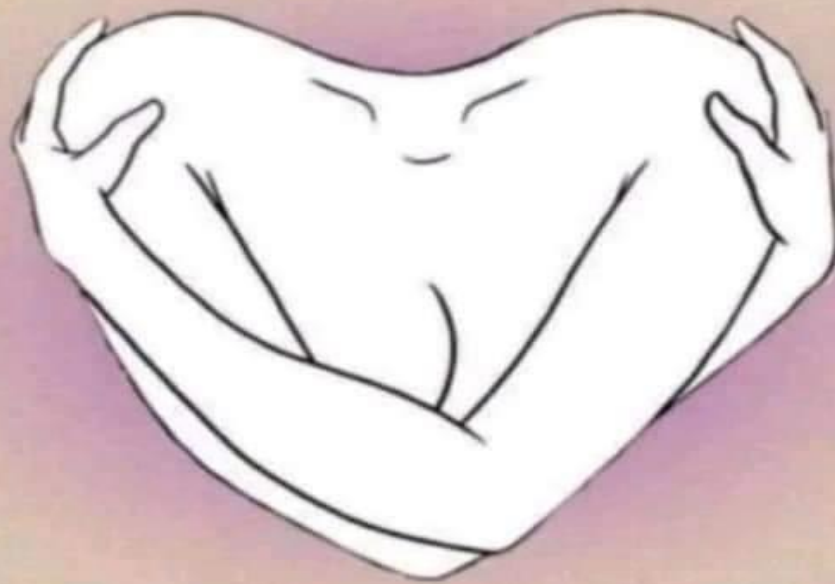


# Психологічна самодопомога





# емоції

- **проживання**

дозвольте вивільнитись  
власним емоціям.

проговоріть, пропишіть.  
пам'ятайте, що нормально  
переживати емоції, які ви  
відчуваєте в теперішній  
ситуації.

не приглушуйте, дозвольте  
собі їх відчути в повній мірі

# тіло

## • звична рутина

на наше самопочуття позитивно впливає підтримання режиму

ранковими ритуалами може бути приймання душу, приготування їжі.

також важливо:

- достатньо спати
- збалансовано харчуватись

звичні рутинні справи можуть допомогти нам підтримувати фізіологічні ритми нашого тіла





# тіло

- **фізичні навантаження**

це можуть бути навіть мінімальні вправи: простої зарядки, прогулянки на вулиці і звісно ж важливо обрати таку активність, яка б подобалась

- **гігієнічні процедури**

підтримання чистоти тіла також може підвищувати настрій. це може бути теплий приємний душ, звичайний масаж або самомасаж, можна при цьому використовувати пахучі масла



# ДУМКИ

## переключення •

тривожні думки можуть заповнювати тебе повністю. і щоб впоратись з ними, можна їх повернути у інше русло.

подумати не про проблему, а про дії - як змінити - як покращити - що зробити.

виконання навіть маленьких дій можуть повернути відчуття реальності та контролю над собою



# ДУМКИ

**пам'ятати, що наші думки  
не дорівнюють реальності**

негативні думки є  
руйнуючими для нашої  
психологічної стабільності.

приземліться, відчуйте себе в  
теперішньому моменті,  
поспілкуйтесь з близькими,  
можете попросити підтримки



# НЕ МОЖЕШ РАДІТИ ЖИТТЮ?

ЗРОБИ МАЛЕНЬКУ ПРИЕМНІСТЬ ДЛЯ СЕБЕ  
ТА ЗНАЙДИ ПІДТРИМКУ ПОРУЧ -  
ЗАПИШИСЬ НА ГРУПИ ПІДТРИМКИ



unicef 

**ПОРУЧ**

Онлайн-групи психологічної підтримки батьків і дітей

# ТРИВОГА ПАРАЛІЗУЄ?

ЗРОБИ ГЛИБОКИЙ  
ВДИХ І ВИДИХ  
ТА ЗНАЙДИ  
ПІДТРИМКУ ПОРУЧ –  
ЗАПИШИСЬ НА ГРУПИ ПІДТРИМКИ



unicef



ПОРУЧ

Онлайн-групи психологічної підтримки батьків і дітей



# НЕ МОЖЕШ НІ НА ЧОМУ ЗОСЕРЕДИТИСЬ?

ВИЙДИ НА ПРОГУЛЯНКУ ТА ЗНАЙДИ  
ПІДТРИМКУ ПОРУЧ -  
ЗАПИШИСЬ НА ГРУПИ ПІДТРИМКИ



**ПОРУЧ**

Онлайн-групи психологічної підтримки батьків і дітей

unicef 

# ДИТИНА ПЛАЧЕ І ХОЧЕ ДОДОМУ?

ОБІЙМИ ДИТИНУ І ЗНАЙДИ ПІДТРИМКУ ПОРУЧ –  
ЗАПИШИСЬ НА ГРУПИ ПІДТРИМКИ



unicef



ПОРУЧ

Онлайн-групи психологічної підтримки батьків і дітей



# ПАНІЧНА АТАКА ЩО РОБИТИ?

## ПАНІЧНА АТАКА МАЄ ЯК МІНІМУМ 4 З НАВЕДЕНИХ ТІЛЕСНИХ СИМПТОМІВ:

- пришвидшення серцевого ритму;
- пітливість;
- тремор;
- відчуття браку повітря;
- біль чи дискомфорт у грудях;
- нудота, відчуття дискомфорту в череві;
- запаморочення, втрата рівноваги;
- дезорієнтація чи деперсоналізація;
- втрата контролю над собою;
- відчуття оніміння в кінцівках.



## АЛГОРИТМ ДІЙ ПРИ НАПАДІ:

- ✓ покладіть руку приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукайте;
- ✓ потріть кінчик носу;
- ✓ злегка надавіть на очні яблука з обох боків;
- ✓ за можливості, ляжте на спину і зробіть вправу велосипед;
- ✓ сконцентруйтеся на диханні, покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони розширюються, підіймаються при диханні;
- ✓ зробіть один-два ковтки содового розчину - гаряча вода й чайна ложка соди;
- ✓ змашуйте губи, сполщіть рот водою;
- ✓ витягуйте якомога далі язика, ніби намагаєтеся торкнутися грудної клітини;
- ✓ не повертаючи голови подивіться вправо на 15-20 сек., потім прямо, вліво та знову прямо;
- ✓ розітріть тіло та точку паніки - між підмізним пальцем і мізинцем;
- ✓ прикладіть теплі руки до нирок.

Необов'язково робити всі ці дії - достатньо вибрати ті, що найбільше підходять для вас.