



ЯК ПОДБАТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ?

Пояснюють психологи
гарячої лінії MOM
0-800-211-444

Я виїхала з зони бойових дій з родиною. Весь час до та під час евакуації тримала себе в руках, а зараз розклеїлася, весь час плачу. Це нормально? Що мені робити?



ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ТІЛОМ?

Твоє тіло фізично також реагує на стрес. Ти можеш спостерігати:

- ▶ відсутність **апетиту** або переїдання
- ▶ загальне **погіршення** самовідчуття
- ▶ загострення хронічних **захворювань**
- ▶ зниження або підвищення **тиску**
- ▶ **рухове** занепокоєння та метушливість, напругу у м'язах
- ▶ **запаморочення**
- ▶ **сухість** у роті
- ▶ **ГОЛОВНИЙ БІЛЬ**



 Телефонуй психологам МОМ 0-800-211-444

ТАК БУДЕ ЗАВЖДИ?

Ні

Під час стресової події ти перебуваєш у стані мобілізації та зібраності, щоб **ВИЖИТИ**.

Коли ти будеш у безпеці, психіка почне розслаблятися та давати волю **переживанням**.

Це нормально.

Підтримати зможуть друзі, рідні або **психологи** гарячої лінії МОМ.

Гортай далі, щоб крок за кроком впоратися зі своїми почуттями у критичних ситуаціях.



Телефонуй психологам МОМ 0-800-211-444

Крок 1

ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА

- ▶ Схрести руки на грудях і поклади долоні на плечі
- ▶ Поплескай себе долонями по черзі 25-30 разів
- ▶ Зроби кілька глибоких вдихів
- ▶ Після перерви повтори вправу

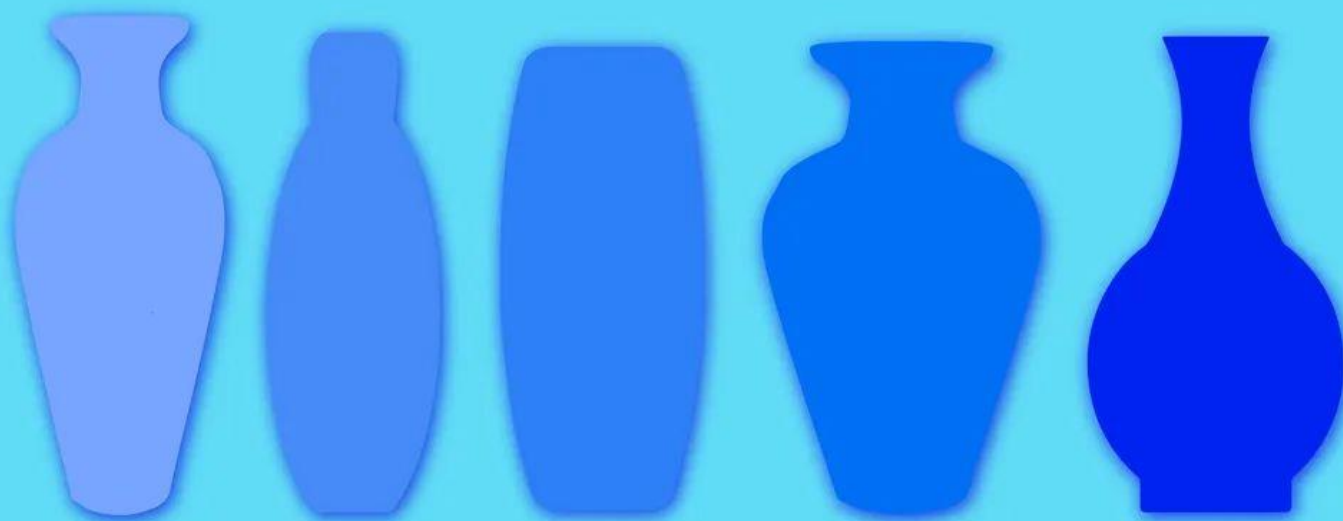


 Телефонуй психологам МОМ 0-800-211-444

Крок 2

ЗАЗЕМЛЕННЯ

- ▶ Міцно постав ног на землю
- ▶ Назви 10 різних предметів одного кольору
- ▶ Тепер назви 10 предметів різної форми



Телефонуй психологам МОМ 0-800-211-444

Крок 3

ЗАСПОКОЄННЯ

- ▶ Поклади одну руку на груди, а іншу на живіт
- ▶ Слідкуй за своїм диханням
- ▶ Зверни увагу на відчуття у тілі
- ▶ Спостерігай з цікавістю за одним відчуттям за раз



 Телефонуй психологам МОМ 0-800-211-444

Крок 4

РЕСУРСИ

- ▶ Подумай про щось приємне, що заспокоює. Це може бути близька людина, місце або образ
- ▶ Зверни увагу на заспокійливу дію цього ресурсу



 Телефонуй психологам МОМ 0-800-211-444



Бюро у справах
населення, бженців
та міграції Державного
департаменту США



Від
народу Японії

Canada



**Якщо тобі потрібно поділитися своїми
емоціями, розділити переживання
або ти потребуєш поради –
зателефонуй на Гарячу лінію
емоційної підтримки MOM**

0-800-211-444

Безкоштовно та анонімно з 9:00 до 18:00 в робочі дні
та з 10:00 до 17:00 у вихідні.

Консультації доступні англійською, українською
та російською мовами.