

ПОРАДИ «Як допомогти собі у стресових станах»

Керівниця психологічної служби ПДАУ
Ірина Плаксієнко



УСВІДОМЛЕНЕ ДИХАННЯ



Оберіть якийсь тип заспокійливого дихання, що вам підходить.

Черевне дихання: сядьте, спину тримайте рівно, покладіть руки на живіт, повільно вдихуйте повітря (на рахунок 1–3), при цьому живіт збільшується, а після короткої затримки – видих, живіт зменшується.

Дихання за квадратом: на 4 рахунки вдих, на 4 – затримка дихання, на 4 рахунки – видих і на 4 – затримка.

Дихання орла: швидкий вдих і тривалий видих (1:2).

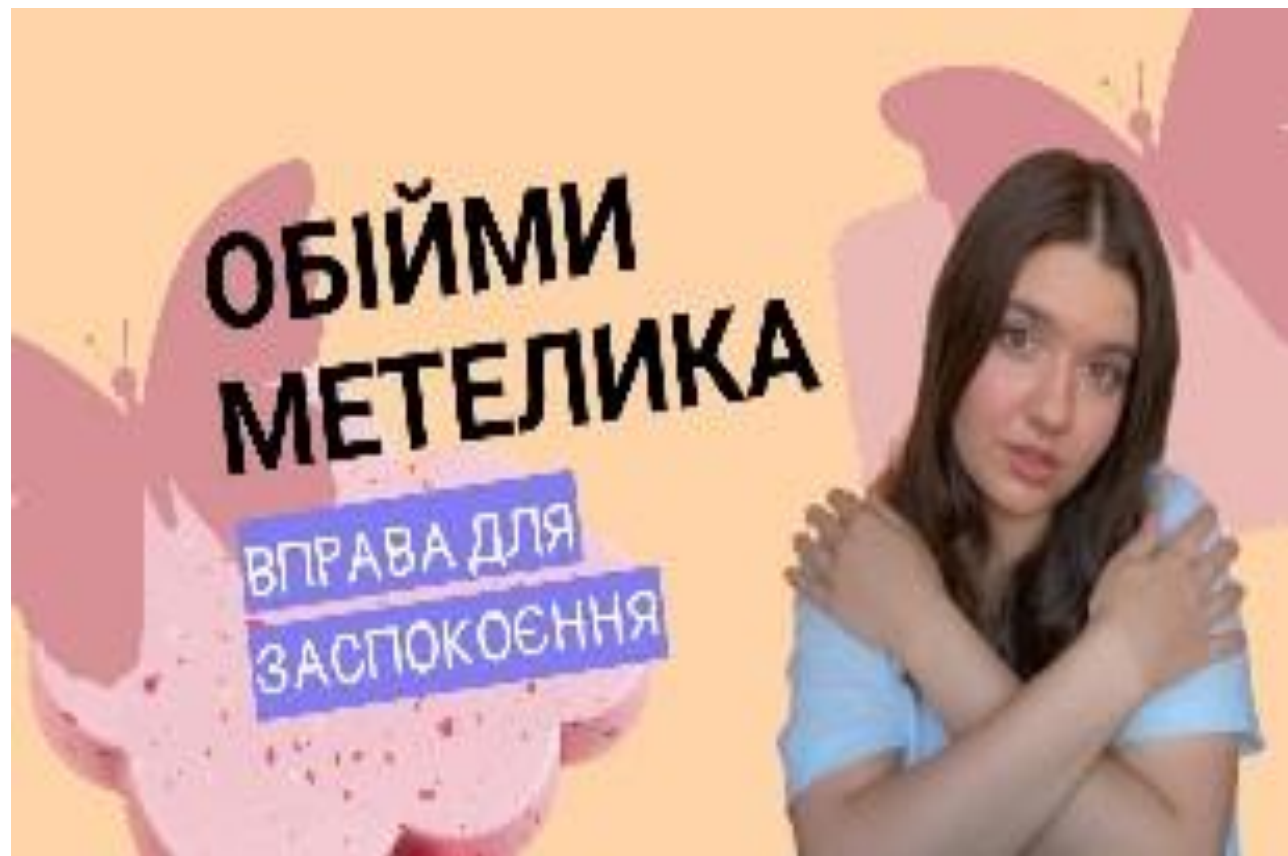
Дихання змії: вдихи та видихи робіть якомога рідше, невелика затримка після видиху.

Нервово-м'язова релаксація

--



Вона базується на науково доведеному взаємозв'язку, між напруженням наших м'язів та негативним емоційним станом. Ця методика спрямована на почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів: кінцівок, тулуба, пліч, шиї, голови та обличчя.



**Схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть знаходилась на лівому плечі, а ліва – на правому.
Почніть повільні почергові постукування.
Повторюйте разів вісім.**

ТОЧКИ ОПОРИ

Вчимося жити в умовах обмежень



Зберігаємо спокій!

Дотримуємося особистого плану!



СКАРБНИЧКА ПОЗИТИВНОЇ ЕНЕРГІЇ



Знизити стрес допомагає елементарний менеджмент свого життя:
дотримання розпорядку дня (робота - відпочинок);
планування наступного дня;
дотримуватися правильного харчування;
прибирання робочого місця ввечері;
відмовитись від шкідливих звичок;
проявляти креативність.



Майндфулнес - вміння перебувати «тут і тепер», а не в горизонтах минулого чи майбутнього



Медитації допоможуть запобігати тривозі, стресу, депресії та вигорянню, водночас полішуючи самопочуття та якість сну.

МИНУЛЕ-НЕПЕРІШНЄ-МАЙБУТНЄ

1. МИНУЛЕ:

Що вам допомагало в скрутній ситуації в минулому?

2. ТЕПЕРІШНЄ:

Що ви робите і не робите зараз з того, що вам допомагало в минулому?

3. МАЙБУТНЄ:

Заплануйте зробити для себе те, що
Відновить ваші ресурси.



СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ САМОДОПОМОГИ

Знайдіть сферу, де Ви можете бути корисними як волонтер

Знайдіть час для друзів.

Знайдіть час для членів своєї сім'ї.

Рідні люди допоможуть Вам справитись із тривожністю, смутком і відчуттям невизначеності.

Створіть групу підтримки чи приєднайтеся до якоїсь групи підтримки.



Резильєнтність – це здатність людини знайти нові ресурси у важких умовах і продовжити жити

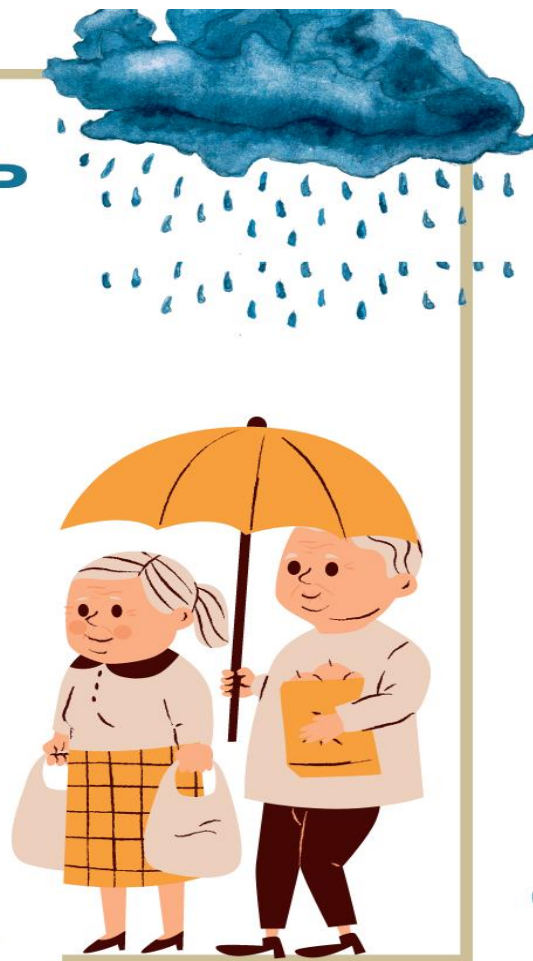
Психологічна резильєнтність під час війни

Нам потрібно
горнятко кави
та погладити
кота!

Я до ваших
послуг!



ВІДЕНСЬКА
КАВА




ГАРЯЧІ ЛІНІЇ

1. Національна «гаряча» лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації: **0800500 335** (зі стаціонарних телефонів) або **116123** (з мобільних телефонів).
 2. Національна дитяча «гаряча лінія»: **800 500 225** (зі стаціонарних телефонів) та або **116 111** (з мобільних телефонів), **772** (з Київстар або Лайф).
 3. Цілодобова гаряча лінія психологічної підтримки учасників війни і членів їхніх сімей: **0 800 505 085**.
 4. Всеукраїнський телефон довіри: **0 800 501 701**.
 5. «Гаряча лінія» Національної поліції в Україні: **102** або **0 800 500 202**.
1. Інформаційна лінія центрів з надання безоплатної вторинної допомоги: **0 800 213 103**.
 2. Телефон довіри РІН/ «Людина в біді»: **0 800 210 160**.
 3. Телефони довіри в Полтаві **(0532) 2-89-84**;
 4. Єдиний контакт-центр системи безоплатної правової допомоги: **0 800 213 103**.

КУДИ ЗВЕРНУТИСЯ
ПО БЕЗКОШТОВНУ
ПСИХОЛОГІЧНУ
ДОПОМОГУ?



«Гарячі лінії» психологічної допомоги:

 **МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ**

«Гаряча лінія МОЗ»

0 800 505 201

щоденно з 8:00 до 20:00, дзвінки безкоштовні

Урядова лінія

1547

цілодобово, дзвінки безкоштовні



**Лінія допомоги Українського
ветеранського фонду**

0800 33 20 29

цілодобово, дзвінки безкоштовні

**Лінія Міністерства з питань реінтеграції
тимчасово окупованих територій України**

1548

цілодобово

**Лінія Національної
психологічної асоціації**

0 800 100 102

з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні

**Лінія міжнародної гуманітарної
організації «Людина в біді»**

0 800 210 160

цілодобово, дзвінки безкоштовні

**Київський міський центр
психолого-психіатричної допомоги
при станах душевної кризи**

(044) 456 17 02

(044) 456 17 25

цілодобово

**Лінія емоційної підтримки
Міжнародної організації з міграції**

0 800 211 444

з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні

**Лінія запобігання самогубствам
Lifeline Ukraine**

7333

цілодобово, дзвінки безкоштовні

Лінія ГО «Ла Страда-Україна»

0 800 500 335

(з мобільного або стаціонарного);

116 123 (з мобільного)

цілодобово, дзвінки безкоштовні