

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ
ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА

ТЕМА ВЕБІНАРУ

**МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА ЯКОСТІ ОСВІТИ:
моніторинг та підтримка**

Психолог: Тодорова Ірина Степанівна

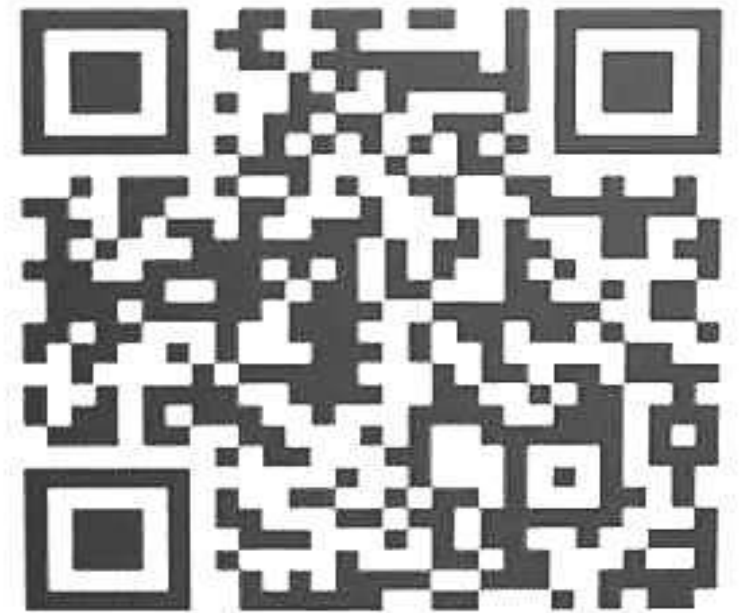
кандидат психологічних наук, доцент

Полтава

ПЛАН ВЕБІНАРУ

1. Ментальне здоров'я як складова якості освіти. Зовнішні та внутрішні ресурси підтримки ментального здоров'я.
2. Куди звертатися за психологічною допомогою – зовнішні ресурси для підтримки.
3. Зміцнення внутрішніх ресурсів для підтримки ментального здоров'я та навички саморегуляції психоемоційного стану.
4. Навички надання психологічної підтримки.
5. Опитування «Моніторинг емоціонального благополуччя»:

<https://t.me/joinchat/DTicG0F4SFo1ZDAy>



1. Ментальне здоров'я як складова якості освіти

Студент у стані хронічної тривоги не здатний до якісного засвоєння матеріалу. Мозок, що перебуває в режимі виживання, не може перейти в режим навчання та аналізу. Таким чином, ментальне здоров'я – це не м'яка навичка, це фундамент когнітивної функції.

Метафора:

Мозок як потужний комп'ютер ("Залізо").

Ментальне здоров'я як операційна система (ОС).

Проблема: Якщо ОС "зависає" (стрес, тривога), навіть найпотужніший процесор (ваш інтелект) не зможе обробити інформацію.



Вплив стресу на когнітивні функції

Що відбувається з мозком у стані сильного стресу?

Виникає конфлікт між **префронтальною корою** (відповідає за мислення, логіку, планування) та **амигдалою** (центр страху та емоцій).

1. Увага: "Тунельний ефект"

- Коли рівень стресу високий, мозок переходить у режим виживання. Він ігнорує "зайве" і фокусується лише на загрозі. Наслідок для навчання: З'являється так званий "тунельний зір". Студент не може сприймати складну, багатокomпонентну інформацію. **Приклад:** Ви читаете один і той самий абзац 5 разів, але не розумієте змісту. Будь-яке сповіщення на телефоні вибиває з колії, бо мозок постійно сканує простір на наявність небезпеки.

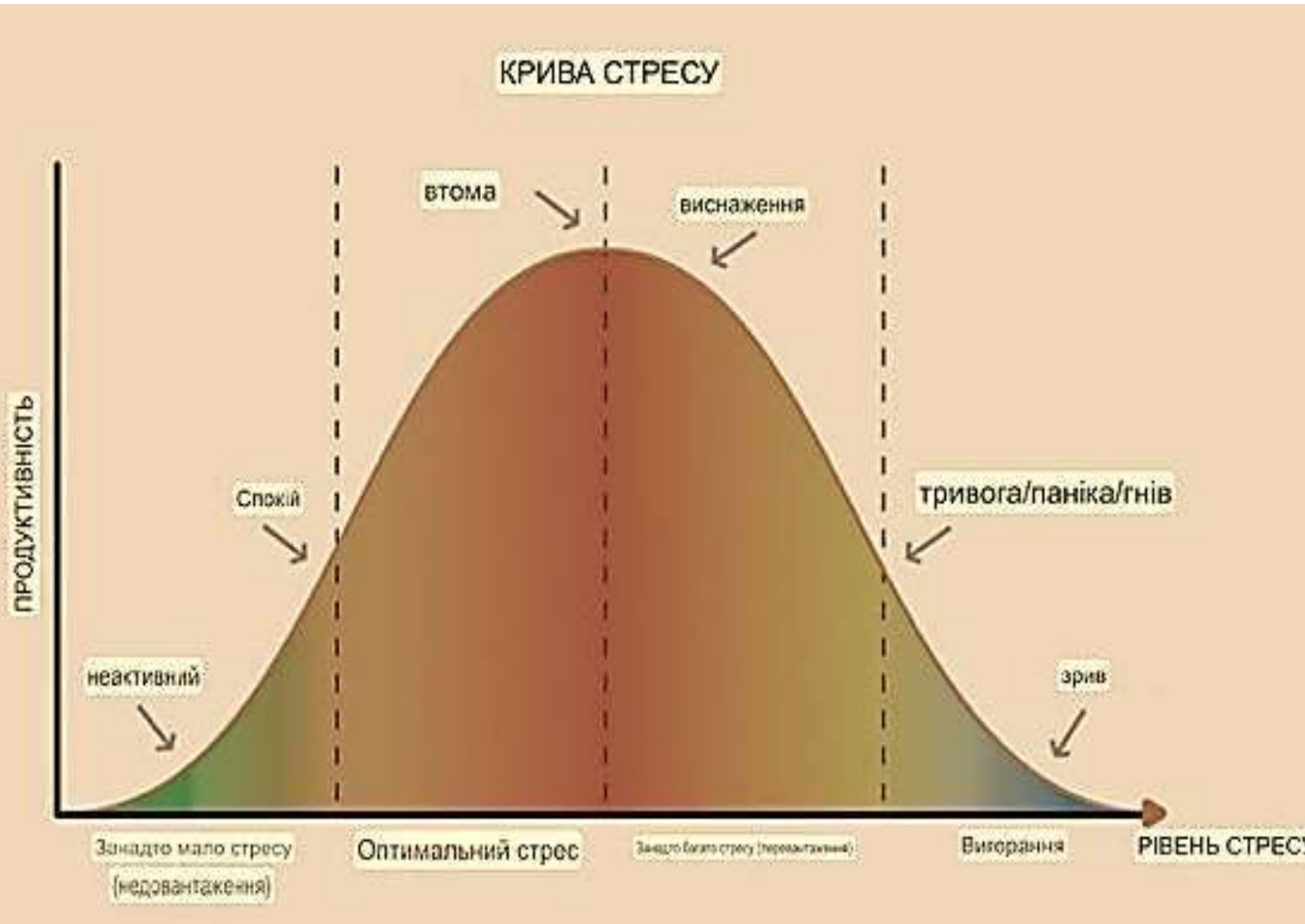
2. Пам'ять: "Блокування бібліотеки"

Гормон стресу кортизол у високих концентраціях токсичний для гіпокампу — зони мозку, що відповідає за перехід короточасної пам'яті в довготривалу. Виникають **проблеми із запам'ятовуванням** — інформація просто "не записується" на жорсткий диск. **Проблеми з відтворенням** (Ефект "білого аркуша") — на іспиті ви все знаєте, але через стрес доступ до "архіву" знань тимчасово заблокований. Як тільки ви виходите з аудиторії і заспокоюєтесь — все згадуєте.

3. Мотивація: "Прокрастинація — це не лень"

Мотивація базується на дофаміні (передчуття нагороди). Хронічний стрес виснажує дофамінову систему. Організм вмикає режим енергозбереження. Прокрастинація як захист — часто студенти відкладають написання дипломної не тому, що ліниві, а через страх (що не вийде ідеально) або перевтому. Це захисна реакція психіки від додаткового навантаження.

Чи буває стрес корисним? (Закон Йєркса-Додсона)



Три зони продуктивності:

1. **Нудьга** (низький стрес) — апатія, сонливість. Немає енергії для старту.
2. **Оптимум** (еустрес) — стан потоку, азарт, зібраність. Максимальна ефективність.
3. **Дистрес** (надмірний стрес) — паніка, тривога. Продуктивність падає до нуля.

"Отже, ваше завдання — не прибрати стрес повністю (бо ви заснете над підручником), а **тримати його в зоні 'оптимуму'**. Як тільки відчуваєте, що сповзаєте в праву частину графіка (паніка) — зупиняйте навчання і робіть техніку заземлення. Вчитися в стані паніки — біологічно неефективно".

Ментальне здоров'я та його ресурси

«Ментальне (психічне) здоров'я – це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати власний потенціал, справлятися зі стресами, плідно працювати, робити внесок у життя своєї спільноти». *[Всесвітня федерація здоров'я]*

- Сучасне розуміння ментального здоров'я виходить далеко за межі відсутності психічних розладів. Це – здатність відчувати сенс у житті, зберігати внутрішню рівновагу навіть під час стресу, підтримувати контакт із собою та з іншими людьми.

ВНУТРІШНІ ОПОРИ ДАЮТЬ НАМ СТІЙКІСТЬ,

А ЗОВНІШНІ – ВІДЧУТТЯ, ЩО МИ НЕ САМІ.

- Якість ментального здоров'я та успішності залежить від **збалансованого використання обох типів опор**. Зовнішня допомога необхідна, коли внутрішніх сил недостатньо.

Внутрішні та зовнішні опори ментального здоров'я

Тип опори	Що це таке?	Приклади та інструменти
Зовнішні опори	Це ресурси середовища та система підтримки, до яких ви можете звернутися. Вони знаходяться поза вашим прямим контролем.	Психологічна служба ЗВО (консультації). * Сім'я, друзі, наставники (соціальна підтримка). * Гарячі лінії та спеціалізовані центри допомоги. * Фінансова або матеріальна допомога. * Безпечне середовище (гуртожиток, місце проживання). * Навчальні ресурси (консультації викладачів).
Внутрішні опори	Це особистісні ресурси та навички, які знаходяться під вашим контролем. Це ваша резильєнтність (здатність відновлюватися) та механізми адаптації.	Навички саморегуляції (дихальні техніки, заземлення). * Світогляд та цінності (оптимізм, самооцінка, почуття сенсу). * Фізичне здоров'я (сон, харчування, фізична активність). * Тайм-менеджмент та здатність до планування. * Копінг-стратегії (як ви долаєте труднощі).

Психологічна служба ПУЕТ

"Звертатися по допомогу — це ознака сили та дорослості, а не слабкості".

- Основною метою психологічної служби Університету є надання емоційної підтримки та психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти.
- Більше інформації щодо психологічної підтримки можна отримати на сайті ПУЕТ та Telegram-каналі психологічної служби ПУЕТ:
<https://t.me/joinchat/DTicG0F4SFo1ZDAy>



2. КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ

- Людина в біді" Вся Україна Цілодобово 0 800 210 160
- 7333 – національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я, яка працює з кризовими ситуаціями.
- 0-800-100-102 - лінія психологічної допомоги працює щодня з 10:00-20:00 за Київським часом в форматі аудіо та відео дзвінків. Всі звернення безкоштовні і не тарифікуються. Для того, щоб отримати консультацію - треба просто подзвонити.
- Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді: 0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного телефонів, анонімно)
- Безоплатна психологічна допомога «ВАРТОЖИТИ»: 5522
- Анонімний онлайн-щоденник «Тільки нікому не кажи» дає можливість написати листа тому, з ким складно поділитися своїми переживаннями в реальному житті про булінг у школі, нерозділене кохання чи непорозуміння з батьками (<https://secrets.1plus1.ua/>).
- Екстрена психологічна допомога при Кризовому Центрі медико-психологічної допомоги: (068) 770 37 70, (099) 632 18 18, (093) 609 30 03.
- Служба медико-психологічної допомоги та профілактики гострих кризових станів: (044) 456 17 02, (044) 456 17 25.
- Платформа «Розкажи мені» (<https://tellme.com.ua/>).
- Канал психологічної підтримки «ПОРУЧ» для підлітків та молоді (https://t.me/poruch_me).
- За підтримки Національної психологічної асоціації психологи-волонтери створили центр психологічної підтримки «Як ти?» (безкоштовно, у будь-який час доби) (<https://bit.ly/3QLUdwO>).
- Довідник психологічної підтримки в умовах війни допоможе знайти відповіді на питання: як боротися з перевтомою, панікою, тривогою, апатією; як зберегти близькі стосунки та позбутися почуття провини (<https://bit.ly/3OzJm6Z>).
- Онлайн-платформа «Аврора»: консультування постраждалих від насильства, зокрема сексуального, достатньо лише заповнити заявку на сайті «Розірви коло» у розділі «Психотерапевтична допомога» <https://rozirvykolo.org/mental-support/>

Lifeline Ukraine 7333

- 7333 – національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я, яка працює з кризовими ситуаціями.
- Також співпрацюємо з [Ла Страда-Україна](#), які займаються проблемами дітей та підлітків
- Звернутися по нашу допомогу можна [через платформу](#). На сайті необхідно [заповнити коротку анкету](#) й погодитися з правилами.

ТИ ЯК

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Спробуйте описати ваш запит

Стан, емоції, техніки, курси, сенси

Пошук

Стрес

Самодопомога

Розвиток стійкості

Фа

<https://howareu.com/>

Мені потрібна допомога



Онлайн

Отримати фахову підтримку
ментального здоров'я, не
виходячи з дому

[Перейти](#)



Офлайн

Перевірені надавачі послуг з
ментального здоров'я для
допомоги наживо

[Перейти](#)



Гарячі лінії

Гарячі лінії для негайного зв'язку
із професіоналами, готовими вас
підтримати

[Перейти](#)

3. Внутрішні ресурси та саморегуляція

ТЕХНОЛОГІЇ ЗАХИСТУ ВІД СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ



- Стресостійкість, захист свого фізичного і психічного здоров'я від впливу чинників стресу, багато в чому залежить від самої людини, її бажання і вміння користуватися засобами психічної саморегуляції.
- Життєстійкість можна визначити як здатність гнутися, але не ламатися, стикаючись з життєвими негараздами. Стійкі люди виходять з кризи такими ж сильними, як і раніше, або навіть ще сильнішими.

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ:

1. **АНКЕТА ДЛЯ САМООЦІНЮВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ:**
<https://www.idrlabs.com/ua/anxiety-stress-depression/test.php>
2. **КОНТРАКТИ ДЛЯ ОТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ:**
<https://www.pratsia.in.ua/ilo/kontakty-dlya-otrymannya-bezoplatnoyi-psykholohichnoyi-dopomohy.html>
3. **МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ:**
<https://www.pratsia.in.ua/ilo/informatsiynyy-material-dlya-pratsivnykiv.html>
4. **АКАДЕМІЯ СТІЙКОСТІ** / *Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї».*
<https://resilience.k-s.org.ua/pro-akademiyu/>
5. **НАЦІОНАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА АСОЦІАЦІЯ (ТЕСТИ, ПОРАДИ, ДОПОМОГА)** <https://tut.npa-ua.org/>

Зміст онлайн курсу

«ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗ»

Модуль 1. Вплив кризи: стрес та стресостійкість

Модуль 2. Відновлення внутрішніх ресурсів (управління думками та емоціями)

Модуль 3. Творчість як інструмент поповнення ресурсу

Модуль 4. Комунікація та її налагодження (соціальні ресурси)

Модуль 5. Допомога собі через допомогу іншим

Модуль 6. Цінності під час криз, що сприяють життєстійкості

Модуль 7. Короткочасне планування

Модуль 8. Відновлення контролю над життям, пошук мотивації

Модуль 9. Адаптація до нових умов (посттравматичний зріст, переоцінка цінностей, нові цілі)

Модуль 10. Прояви лідерства, соціальне підприємництво, робота в громаді

Навички саморегуляції психоемоційного стану

Ми живемо в епоху перевантаження: інформаційного, емоційного, ціннісного. І тому саморегуляція стає не просто особистісною рисою, а **компетенцією XXI століття**.

Психоемоційна стабільність – це не «завжди бути спокійним», а вміти **повертатися у стан рівноваги**, коли нас вибиває зі звичного ритму.

Декілька простих прийомів, які реально допомагають:

Техніка “стоп – дихання – дія”

Коли помічаєте, що з’являється напруга, зробіть паузу.

Скажіть собі «стоп», глибоко видихніть і лише тоді дійте. Це повертає контроль над емоціями.

“Якір спокою”

Оберіть предмет, який завжди поруч – наприклад, ручку або прикрасу. Торкаючись її, подумки промовляйте: *«Я в безпеці, я в моменті»*. Через кілька повторів мозок справді починає реагувати спокоєм.

Метод 5–4–3–2–1

Коли відчуваєте перевтому або тривогу: назвіть подумки 5 речей, які бачите, 4 – які чуєте, 3 – які відчуваєте тілом, 2 — які відчуваєте запахом, і 1 – який має смак.

Це швидко повертає свідомість **у «тут і тепер»**.

І головне: не боріться з емоціями – слухайте їх. Емоції – це сигнали про наші потреби. Якщо ви роздратовані, можливо, вам бракує відпочинку, а не “сили волі”.

4. Психологічна підтримка студентів і колег

Кожен з нас щодня стикається з людьми, які також мають свої труднощі, тривоги, переживання. Іноді достатньо просто бути поруч і вчасно помітити, що комусь важко.

- **Психологічна підтримка – це не терапія, це людяність, уважність і здатність не залишати людину наодинці у складній ситуації**

Кілька базових правил підтримки:

1. **Помічайте сигнали неблагополуччя** — втому, ізоляцію, різкі зміни поведінки.
2. **Встановіть безпечний контакт:** замість “що з тобою сталося?” – “Я бачу, що тобі непросто. Хочеш поговорити?”.
3. **Не намагайтеся діагностувати**, просто слухайте. Якщо потрібно – підкажіть, де можна отримати професійну допомогу.
4. **Створюйте в колективі атмосферу довіри.** Коли викладач може чесно сказати: “Мені складно” – це вже крок до здорової культури взаємопідтримки.

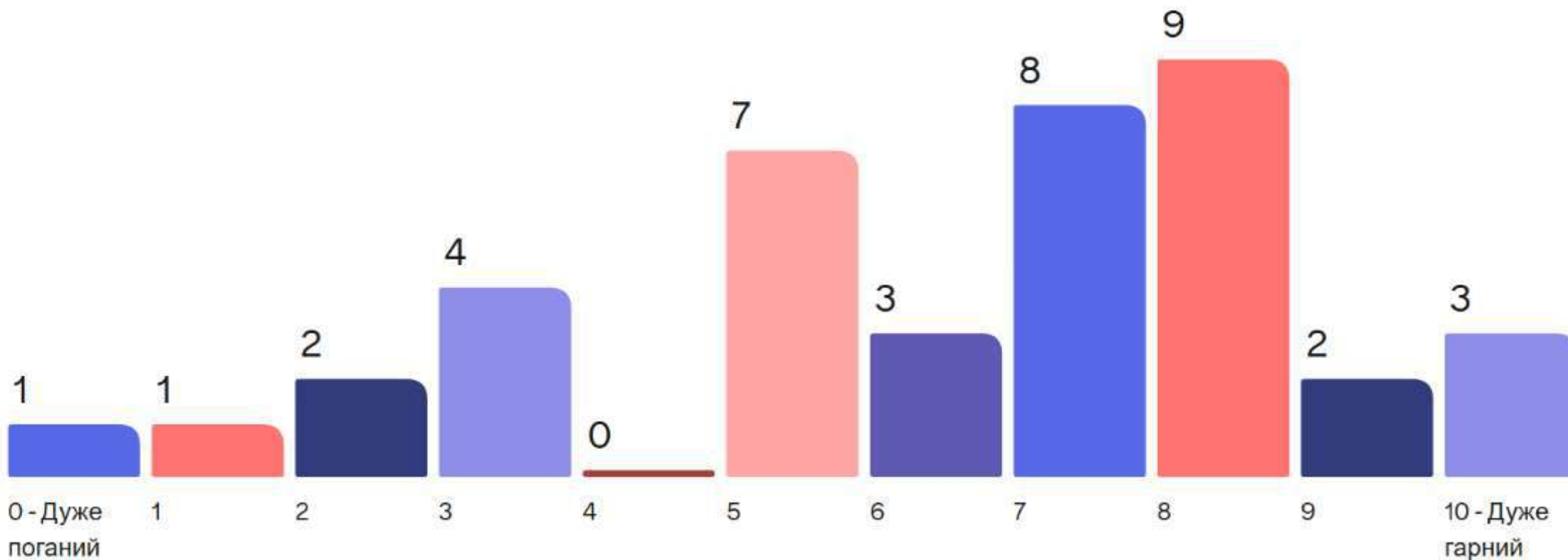
Для студентів дуже важливо бачити у викладачеві не лише контролера знань, а й дорослого, який здатен зрозуміти. Іноді одна тепла фраза може врятувати день, а іноді – навіть життя.

Результати опитування студентів першого курсу

Перейдіть на menti.com | та використайте код 6682 8565

Mentimeter

Оцініть свій настрій у вересні по шкалі від: **0 (дуже поганий)** до **10 (дуже гарний)**



Next slide

33



40



ОНЛАЙН-КУРСИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМООСВІТИ та ЗМІЦНЕННЯ ВНУТРІШНІХ ОПОР:

1. **«СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ОСВІТЯН»** https://apps.prometheus.org.ua/learning/course/course-v1:CARITAS+STRESS101+2023_T2/home
2. **«БАЗОВА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ВІЙНИ»** https://apps.prometheus.org.ua/learning/course/course-v1:Prometheus+BPA101+2022_T2/home
3. **«ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА»** https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:JohnsHopkinsUniversity+PFA101+2023_T3/about
4. **ПРОТИДІЯ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ) В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.** https://prometheus.org.ua/course/course-v1:MON+AB101+2019_T2
5. **ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ ТА СПОСОБИ БОРОТЬБИ З НИМ:** https://courses.prometheus.org.ua/courses/KUBG/Psy101/2014_T1/about
6. **«НЕДИСКРИМІНАЦІЙНИЙ ПІДХІД В НАВЧАННІ»** <https://courses.ed-era.com/courses/course-v1:EdEra-Studena+Inc+1/about>
7. **«ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗ»** https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+RESILIENCE101+2022_T3/course/

Ненасильницьке спілкування – це метод комунікації, розроблений Маршаллом Розенбергом, який зосереджується на емпатії, самоусвідомленні та чесному самовираженні. Замість звинувачень і критики, цей підхід пропонує **говорити про факти, власні почуття та потреби, а також висловлювати прохання**, а не вимоги. Його мета – допомагати людям задовольняти свої потреби, будувати довірчі стосунки та вирішувати конфлікти без агресії.

Основні принципи та етапи ненасильницького спілкування

Спостереження. Описуйте ситуацію об'єктивно, уникаючи оцінок і узагальнень. Наприклад, замість "*Ти завжди запізнюєшся*" скажіть: "*Я помітив, що ти сьогодні запізнився на нашу зустріч*".

Почуття. Висловлюйте власні емоції, щоб показати свій внутрішній стан. Говоріть "*Я відчуваю розчарування*", а не "*Ти мене розчаровуєш*".

Потреби. Пояснюйте, які потреби стоять за вашими почуттями. Наприклад, "*Мені важливо, щоб ми обоє поважали час один одного*".

Прохання. Формулюйте чіткі, конкретні та досяжні прохання, які допоможуть задовольнити ваші потреби. Наприклад: "*Чи можеш, будь ласка, спробувати приходити вчасно на наші зустрічі?*".

«Ви можете стати світлом для того, хто перебуває в дуже темному місці».

**Вживайте такі мовні
конструкції:**

**«Ти можеш поділитись
зі мною»**

«Я поруч»

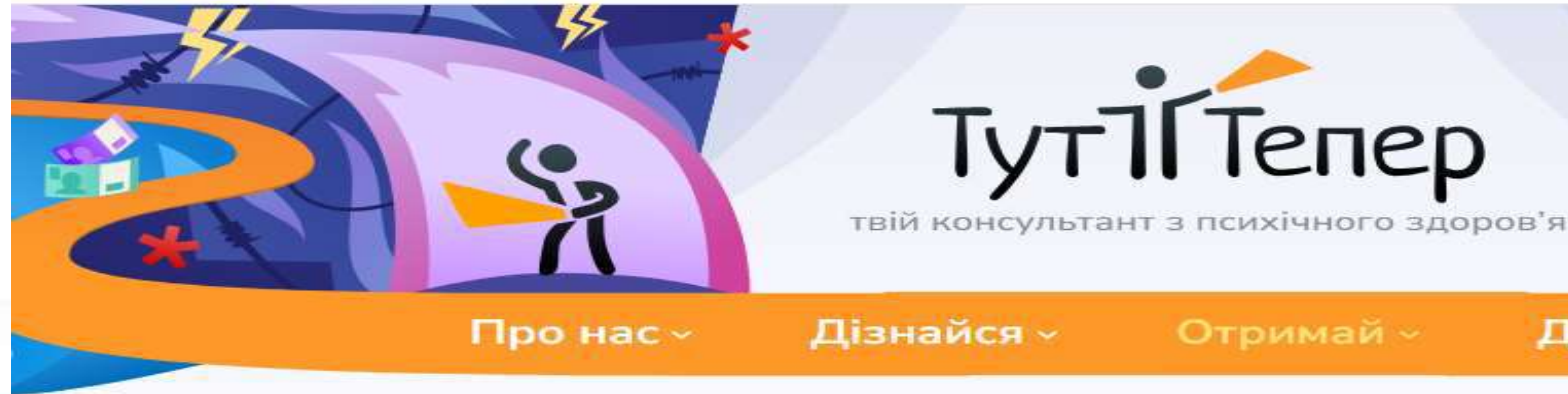
**«Я готовий тебе
підтримати»**

**«Чим я можу бути
тобі корисним?»**

Підсумок

- Ментально здоровий простір – це не той, де ніхто не має проблем, а той, де про них можна **відверто говорити**.
- Культура турботи означає, що людина не боїться зізнатися, що їй важко.
- Це коли турбота про себе – не привілей, а частина особистої гігієни.
- Справжня якість освіти народжується там, де є **повага, емпатія та психологічна безпека**.
- Турбота – це не слабкість, а новий формат лідерства.

Пройти тестування від НПА:
<https://tut.npa-ua.org/get/tests/>



Психологічні тести

- ✓ Тест для визначення зловживання алкоголем
- ✓ Шкала депресії Корреа-Барріка
- ✓ Тест для визначення зловживання наркотиками
- ✓ Единбурзька шкала післяпологової депресії
- ✓ Опитувальник з генералізованої тривоги
- ✓ Шкала первинної діагностики посттравматичного стресового розладу
- ✓ Шкала сприйнятого стресу

5. Опитування «Опитувальник самодіагностики GAD-7 це коротке опитування для оцінювання симптомів тривожності у людини протягом останніх двох тижнів, яке включає в себе 7 запитань, кожне з яких оцінює тяжкість симптомів за вказаний період згідно бальної системи: **варіант відповіді «Ніколи» – 0 балів, «Кілька днів» – 1 бал, «Понад половину часу» – 2 бали, «Майже щодня» – 3 бали»:**

<https://forms.gle/DoPabuTmyVkgEBVt5>



Опитувальник самодіагностики GAD-7

Позначте відповіді, що найкраще відповідають вашій ситуації. Підсумуйте бали.

	Протягом цих двох тижнів, як часто ви відчували наступні симптоми:	Ніколи	В окремі дні	У більш як половину днів	Майже кожен день
	<i>Бали</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	Почувалися знервоване, тривожно або на межі				
2	Не могли позбавитись або контролювати хвилювання				
3	Хвилювалися надто сильно про різні речі				
4	Вам було складно розслабитись				
5	Були неспокійні настільки, що не могли всидіти на місці				
6	Легко дратувалися чи нервувалися				
7	Відчували страх, що може статися щось жахливе				

Аналіз результатів

- Опитувальник самодіагностики GAD-7, яка може допомогти вам зрозуміти ваш стан. Її питання спрямовані у першу чергу на виявлення **ознак депресії та генералізованого тривожного розладу**, але вони також допомагають виявити ознаки інших станів. Оскільки цей опитувальник спирається лише на ваші особисті відповіді, будь який позитивний результат **має підтвердити фахівець**, обов'язково проконсультуйтеся з фахівцем із психічного здоров'я, не залежно від результатів тестування.
- Після проходження тесту, ви можете отримати суму балів у діапазоні від 0 до 21, де

0-5 – без симптомів

6-10 – легкі симптоми (норма)

11-15 – помірні симптоми

Більше 15 – клінічно значимі симптоми

Якщо результати вказують на те, що ви відчуваєте симптоми погіршення психічного здоров'я чи заважають вам вести звичний спосіб життя, не бійтеся звернутися по допомогу. Це може бути близька людина або фахівець. Фахівець може надати більш вичерпну думку та допоможе знайти способи, як відчувати себе краще.

КОРИСНІ ВПРАВИ

- Далі пропонуємо Вам самостійно опрацювати деякі вправи для покращення навичок саморегуляції та надання першої психологічної допомоги

ВПРАВИ НА ВІДНОВЛЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ

❖ЗАЗЕМЛЕННЯ:

1. Максимально напружити все тіло і з видихом віддати вагу опорі (відчути свою вагу та опору).

Відчути текстуру опори ступнями (поставити ступні всією площиною на підлогу), долонями (упертись у стілець). Подати потік енергії, який циркулює між тілом і опорою.

❖ЦЕНТРУВАННЯ:

1. Дихання животом дихання ребрами - дихання плечима.

2. При вдиху стискати сідниці та тазове дно, при видиху розслабляти.

3. "Оживити" хребет: рухати тазом - середньою частиною спини - верхньою частиною спини.

4. Одна рука трохи нижче пупка, друга на хресті> відчути (подати) точку на лінії, яка їх з'єднує – це ваш центр.

5. Три хвилини із заплющеними очима прислухатися до свого центру, уявити, як хвилі тепла розходяться променями від центру по всьому тілу.

ВПРАВИ НА ВІДНОВЛЕННЯ КОНТРОЛЮ

❖ МЕЖІ:

1. Проплескати своє тіло. Якщо проплескування неприємне або болісно, погладити себе або просто торкатися як найбільшої поверхні шкіри.

❖ ПЕРЕВІРКА РЕАЛЬНОСТІ:

1. Не рухаючи ні головою, ні тілом, лише очима оглянути навколишнє приміщення (або ландшафт). Постаратися помітити предмети, що знаходяться максимально ззаду, зверху та знизу, помітити свій ніс.
2. Повертати очі в один бік, а голову в інший. Продовжувати бачити навколишні предмети.
3. Максимально повертати голову вправо, вліво, вгору і вниз і відзначати, чи ці предмети несуть небезпеку в даний момент або вони безпечні. Якщо середовище небезпечне, змініть його або постарайтеся покинути. Якщо навколишнє безпечно, то скажіть собі, що тут і зараз ви у безпеці.

❖ МЕНЕДЖМЕНТ ЕНЕРГІЇ:

1. "Лучник" відведіть одну руку назад, іншою імітуйте, ніби натягуєте тятиву основи. З видихом відпускаємо. Так само робимо, помінявши руки.

ЯК ЗАСПОКОЇТИСЯ ПІД ЧАС ПРИПЛИВУ ЕМОЦІЙ, ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОГИ ЧИ ПАНІКИ

Серцебиття і дихання

Уявіть, що в області діафрагми знаходиться повітряна кулька, яку необхідно надувати і здувати. Повільно (на 5 рахунків) зробіть вдих через ніс і “надуйте” кульку. Затримайте дихання на 5 рахунків. Повільно через рот зробіть видих і “здуйте” кульку. Повторюйте доки дихання не прийде в норму і серцевий ритм не відновиться. Техніку можна відпрацювати лежачи, поклавши руки на діафрагму, сидячи чи стоячи, або під час ходьби.



Аналіз ситуації та коло особистого контролю

- Після заспокоєння, наступним кроком спробуйте *проаналізувати ситуацію*, обстановку, і задати собі кілька питань:
- — Як я можу впливати на ситуацію?
- — Що я маю зробити для власної безпеки?
- Також радимо дізнатися у своїх рідних, близьких людей про їх самопочуття та підтримати один одного. Важливо відчувати підтримку, особливо в складні часи.



РУТИННІ СПРАВИ ПОВЕРТАЮТЬ НАС ДО ЗВИЧНОГО ЖИТТЯ.

- Намагайтесь організувати чітку рутину.
- Приміром, складіть певний розклад, за яким живете. У вас повинно бути розуміння того, що ви маєте плани на день. В графік можете вписати режим сну, готування їжі, помірні фізичні навантаження, прибирання тощо.
- Коли ми моторно чимось зайняті, наш мозок перегруповує увагу. Мийте посуд, прасуйте речі, створюйте презентацію на якусь тему. Діяльність повинна бути предметною, а розмови – змістовними.
- Обговоріть конкретний фільм з друзями/близькими, приміром. Це допоможе тримати зв'язок із звичним життям.

Вправа «ПЕРЕРВА НА САМОСПІВЧУТТЯ»

1) Подумайте про ситуацію у вашому житті, яка викликає у вас стрес, наприклад, про проблему зі здоров'ям, проблему у відносинах, на роботі чи іншу, актуальну для вас. **ВИБЕРІТЬ ПРОБЛЕМУ**, яка по інтенсивності переживань є від легкої до середньої

2) Тепер **СКАЖІТЬ СОБІ: "Це момент страждання"**. Можливо, вам більше підходитиме інше формулювання – наприклад, **«Це болючий момент»**.

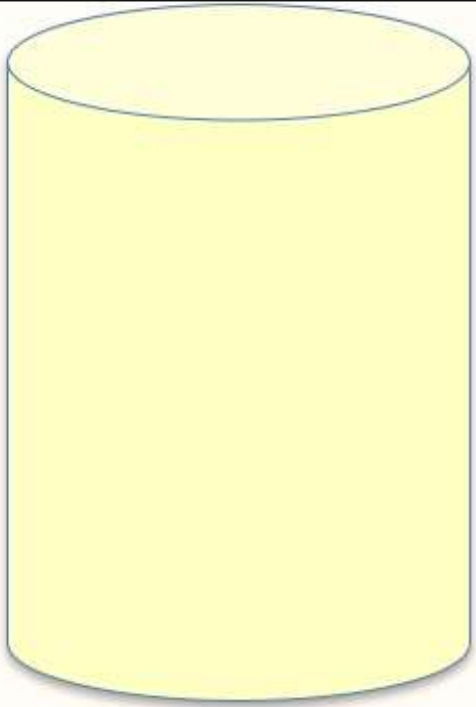
3) А тепер, спробуйте **СКАЗАТИ: «Страждання – це частина життя»** та **ПОДАРУЙТЕ СОБІ ЖЕСТ ЗАСПОКІЙЛИВОГО ДОТИКУ** – поклавши одну чи дві руки на наше тіло теплим, турботливим і ніжним способом, ми можемо відчутти себе в безпеці та заспокоїтися.

4) Торкаючись до себе жестом підтримки, спробуйте **СКАЗАТИ** собі: **«Я можу бути добрим до себе», «Я можу дати собі те, що мені потрібно»**. Скажіть собі ті слова доброти, які б хотіли почути. **Наприклад:**

- ✓ ***Я почну приймати себе таким, яким я є***
- ✓ ***Я можу пробачити себе і я пробачаю себе***
- ✓ ***Я можу бути терплячим***

Вправа. Заряд «внутрішньої батарейки»

- 1. Крок. На А4 по центру намалювати батарею(Свою енергію) та позначити її рівень заряду. В групі можна зачитати по черзі +, кожний собі додає.

Зліва написати 5 пунктів, що розряджає мою батарею —	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 	Справа написати 5 пунктів що, заряджає мою батарею +
--	--	--

2-крок Намалювати +РЕСУРС, якій хочемо розвинути (можна на А3)

3. ВИСНОВОК «Як багато в житті ресурсів, від яких можемо бути щасливими»

ВАРІАНТ 2. «Заряд внутрішньої батареї».

Записуйте + протягом 1-3 днів. Так ви поступово згадуватимете і додаватимете ресурсні справи, не надто напружуючись і намагаючись зробити техніку ідеально.

1. Ваше завдання перерахувати все, що дає вам сили та додає радість у моменті. Це можуть бути їжа, люди, запахи, відчуття, предмети тощо. Будь-які, навіть найдурніші, на ваш погляд штуки.

Наприклад:

◆ Затишні мальовані картини з мультиків ◆ Трав'яний чай ◆ Запах кота ◆ Похвала від близького ◆
Прийняти ванну ◆ Прогулянки ◆ Види красивих інтер'єрів ◆ Шум хвиль

Походить по будинку, почніть виписувати, а далі мозок сам підкидатиме дії для задоволень. Нехай їх буде понад 10-20 пунктів.

Тепер розіб'ємо їх на групи.

- 1. Ті, які дуже прості у реалізації (понюхати кота, подивитися картини).**
- 2. Ті, що вимагають невеликих зусиль (вийти на прогулянку, заварити чай)**
- 3. Ті, у які потрібно вкластися перед віддачею (будь-яка творчість).**

Як користуватись списками?

◆ **По-перше**, щодня виконуйте хоч щось із 1 групи, сповільнюючись та фіксуючи відчуття.
◆ **По-друге**, плануйте ресурсні відносини з 2 і 3 груп регулярно, наприклад кілька разів на тиждень. Нехай мозок звикне, що в суботу о 21.00, щоб не сталося, ви заварюєте смачний чай і п'єте його (це додатково створить ритуал, що рятує від стресу і дає відчуття стабільності).

◆ **Ну а по-третє**, постійно поповнюйте список 😊

BASIC PH – ШІСТЬ КРОКІВ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ РІВНОВАГИ

Концепція стресостійкості Мулі Лаад, професор із Ізраїлю (країни яка перебуває в умовах війни та тероризму з моменту свого створення), розробив унікальний метод, що дозволяє зберегти психологічну рівновагу після стресових ситуацій. Полягає він у ставці на людські ресурси та опрацювання цих каналів.

1. Віра (Belief and values) Тут робиться акцент на віру у вищі сили, бога, самого себе та людей, що надихають.

2. Емоції (Affect and emotion) Важливість вираження емоцій, вміння їх змішувати, усвідомлювати власні почуття, давати їм вихід через розмови, малювання, музику та інші творчі канали.

3. Спілкування (Social) Підтримка –бути інтуїтивним, розширює пошук рішень та варіанти результатів подій.

5. Розважливість (Cognition and thought) Логіка, ризики, планування, вибудовування стратегій – це дуже важливий пункт. Він допомагає скласти список переваг, збирати інформацію, вирішувати проблеми, вести внутрішній діалог із собою.

6. Фізична активність (Physiology and activities) У здоровому тілі здоровий дух. Вправи, біг, плавання - все, на що ви перемикаєте свою увагу, будь-яка фізична активність, допомагає впоратися з наслідками стресу.

Бажаю здоров'я та благополуччя!
Дякую за увагу!

