

Плакати нормально (ага, навіть хлопцям)

Не ховайте емоції – проживайте їх

Чому плакати корисно?

 Сльози — це не означає, що ви вже не тримаетесь. Це означає, що ви допомогли собі й перестали витрачати сили на утримування напруги.

 Сльози звільняють і знеболюють. Зі сльозами організм виділяє природний «опіум» для полегшення болю.

 Силою утримувати сльози — це боротись самому з собою. Можна навчитись цього не робити. І зберегти свої сили.

 Заборона на сльози — це установка, яку можна змінити. Вона утворюється тоді, коли комусь поряд було важко витримувати ваші сльози. І доводилось тримати їх в собі, щоб нікого не бентежити.

5 наукових фактів, чому плакати корисно:

1. Сльози **зволожують**. Сльози відповідають за те, щоб очі не пересихали. Працюючи за комп'ютером та читаючи новини з екрана телефону, наші очі часто пересихають. Тому лікарі рекомендують поплакати.
2. Сльози **допомагають вгамовувати біль** не тільки емоційний, але і фізичний. Сльози сприяють виробленню енкефалінів. Ця речовина по своїй дії схожа на морфін, який знижує больові відчуття.
- 3 Сльози **очищують** не тільки поверхню очного яблука, але і весь організм в цілому. Разом зі слізьми з організму виводяться токсини і гормони стресу.
- 4 Сльози **допомагають перенести стресові ситуації** та згладити їхні наслідки. Після плачу пульс і дихання сповільнюються, м'язи тіла приходять в розслаблений стан, тиск нормалізується.
- 5 Сльози **захищають**. Фермент лізоцим, один з компонентом сліз, має сильну антибактеріальну та противірусну дію. А попадання сліз в ніс робить захист ще ефективнішим.

ПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ – ЦЕ ОК

Якщо потрібна консультація, допомога або підтримка, звертайся до психологічної служби закладу та груп психологічної підтримки



Національна гаряча лінія за номерами:

1) щодо питань захисту дітей 116 111 або 0 800 500 225

2) з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації

16 123 або 0 800 500 335

НЕ ВІДКЛАДАЙ ТУРБОТУ ПРО СЕБЕ НА «ПОТІМ»

**Ти, твоє життя, тіло та емоції важливі
кожної миті!**

- 1. Зверніться до дихотомії контролю** – це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемо вплинути. Слід продумати кілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації – це допоможе позбавитися панічної поведінки і додасть впевненості.
- 2. Не позбавляйте себе речей, які приносять задоволення**, нехай навіть маленьке, та заспокоюють. Це може бути чай, читання книги, гуртки, зустрічі з друзями, цікаве кіно...
- 3. Робіть фізичні вправи.** Фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та сприяє кращому сну. Чим більше ми боїмося, тим більше витрачаємо ресурсу на подолання порогу тривоги. Хороший сон, ситість та фізичне навантаження – це запорука стресостійкості.
- 4. Дозуйте отримувану інформацію.** Оберіть кілька офіційних джерел та ЗМІ, яким ви довіряєте, оцінюйте отриману інформацію тверезо і робіть паузи у процесі читання новин. Паузи на фізичну активність, їжу, хобі тощо.
- 5. Головне – не залишайтеся сам на сам із власними переживаннями.** Якщо є така можливість, об'єднайтеся із сім'єю та рідними, діліться своїми почуттями і отримуйте поради.

Бережіть себе та близьких. Все буде!



ЯК ПОДОЛАТИ СТРЕС

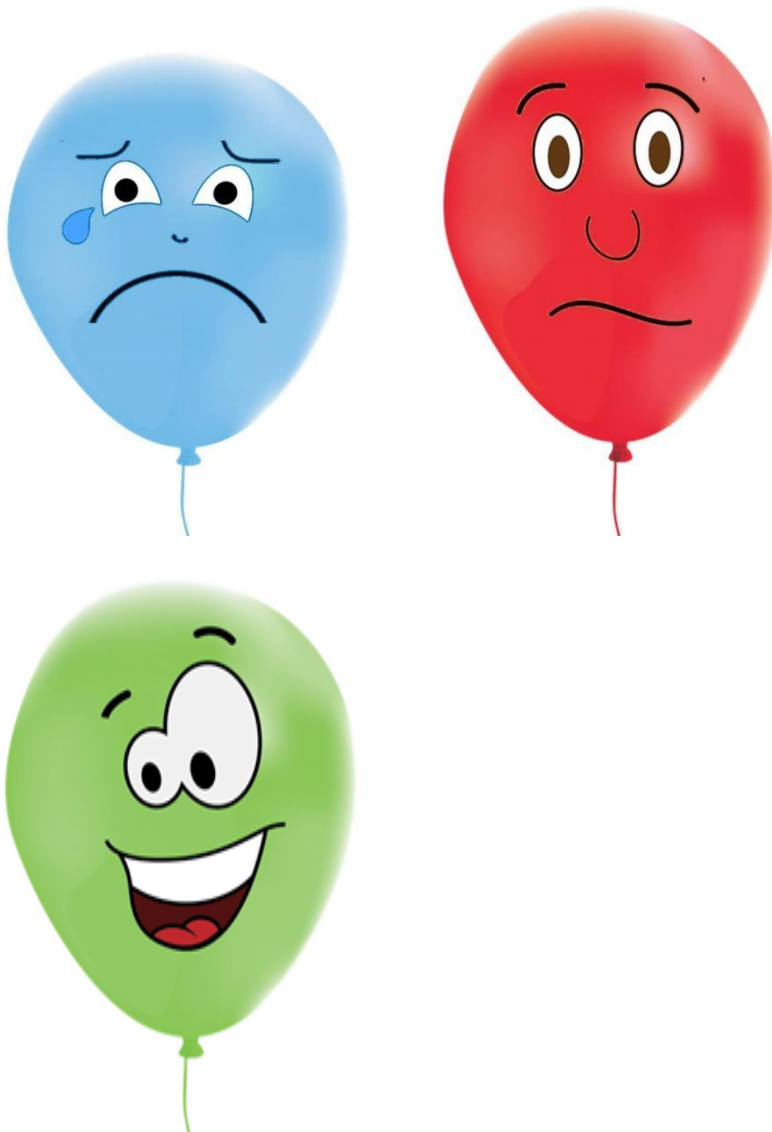
Напружені ситуації: стосунки з однолітками, проблеми у школі, вдома, почуття самотності... І це ще не повний перелік тих ситуацій, які можуть призвести до стресу. Що ж робити?

Відомий дослідник стресу М. Сельє зазначав, що важливо не те, що з вами трапляється, а те, як ви це сприймаєте. Стрес є інколи необхідним явищем у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність і творчість. Стрес учить нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати свої сили і ставати впевненими в собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним, від нього потерпають найслабші органи.

Зміни, що відбуваються в організмі при стресі, передбачені природою як захисна реакція на небезпечні ситуації.

Стрес здатний пробудити приховані резерви людини, множачи її сили і розумові здібності. Головне при цьому -

спрямовувати їх у потрібному напрямку та з'ясувати причини стресу



Як не панікувати під час війни? в напружених сит. (стресі)

Поради самодопомоги:

1. Зверніться до дихотомії контролю – це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемо вплинути. Слід продумати кілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації – це допоможе позбавитися панічної поведінки і додасть впевненості.

2. Не позбавляйте себе речей, які приносять задоволення, нехай навіть маленьке, та заспокоюють. Це може бути чай, читання книги, гуртки, зустрічі з друзями, цікаве кіно...

3. Робіть фізичні вправи. Фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та сприяє кращому сну. Чим більше ми боїмося, тим більше витрачаємо ресурсу на подолання порогу тривоги. Хороший сон, ситість та фізичне навантаження – це запорука стресостійкості.

4. Дозуйте отримувану інформацію. Оберіть кілька офіційних джерел та ЗМІ, яким ви довіряєте, оцінюйте отриману інформацію тверезо і робіть паузи у процесі читання новин. Паузи на фізичну активність, їжу, хобі тощо.

5. А головне – не залишайтеся сам на сам із власними переживаннями. Якщо є така можливість, об'єднайтеся із сім'єю та рідними, діліться своїми почуттями і спільно слідуйте порадам 1-4.

Бережіть себе та близьких. Все буде!



ЯК ПРОДОВЖУВАТИ НОРМАЛЬНО ФУНКЦІОНУВАТИ, ЯКЩО «НАКРИВАЄ» ВІДЧУТТЯ, ЩО ОПУСКАЮТЬСЯ РУКИ?

Що допоможе зберегти психіку

1. Робити звичні справи й дії за будь-якої нагоди. Це може бути вигул домашнього улюбленця, похід у магазин, приготування

смачних обідів сім'єю, розмова з друзями... Так у мозок надсилатиметься сигнал: «Усе добре, наскільки це зараз можливо. Ми в безпеці».

2. Вміння зберігати внутрішній спокій. Памятайте, що люди, на яких ви можете спертись — ваш безцінний ресурс.

3. Не концентруватися на втратах. Наші втрати багато в чому неосяжні. Бажано наплакатись досхочу, наридатись. Якщо накриває злість, можна кричати в подушку, гарчати. Але не затримувати в собі ці емоції — вони потім перетворюються в тілесну напругу, а там і психосоматичні хвороби поруч. Думайте про те, що відбувається сьогодні, завтра й на відстані «протягнутої руки».

4. Сміятися, не стримуючи себе. Сміх не лише знижує напругу, а й допомагає відсторонитися від гірких і важких думок. Це як сльози, тільки інший «заряд» розрядки. Гортайте меми перед сном, згадуйте кумедні історії..

5. Відмова від «накручування». Можна навчитись само-заспокоєнню - медитувати. Домовтесь із собою: «Якось я з цим упораюсь! Що б не було — упораюсь».

6. Медіадетокс - свідомо відмова на певний час від соціальних мереж та гаджетів з метою очистити себе від негативної інформації та перезавантаження мозку, дати йому відпочити.

Як побороти підвищену тривожність та паніку

1. Усвідомте ситуацію .В стресовий момент - увага на ноги , не дайте землі «піти з-під ніг». відчуйте опору, спиною спершись на стіну, або стілець.

2. На чомусь сфокусуйте погляд . Змістіть увагу.

Називайте будь-що, що бачите перед собою, аби повернутися в ситуацію "тут і тепер":

- назвіть чотири властивості будь-якого предмета;

- скажіть прості фрази —«мене звати..», «мені стільки-то років», «я перебуваю в кімнаті», «стіни такого кольору», «сьогодні... число», «ось шафа, вона біла...», «оце диван — він м'який»;

2. **Дихайте.** Слідкуйте за диханням. Робіть вдих на 2 такти, а видих — на 4 чи

6. Тобто затримуйте дихання. Одночасно з цими вправами пийте воду маленькими ковточками.

3. Проведіть тактильні вправи

- ✓ спробуйте масажувати пальці: натискати на нігтьову пластину кожного пальця, ніби розгладжуєте її. Коли сильніше натиснете, відчуєте неприємні відчуття і тоді повернетесь до реальності;
- ✓ зжимайте, тріть долоні, помніть точку між мізинцем і безіменним;
- ✓ обійміть самі себе руками та спробуйте зробити масаж (правою рукою масажуйте ліве передпліччя до шиї й назад, теж саме — з лівою рукою);
- ✓ масажуйте ноги, щоб відчувати: "я тут є, тут є моє тіло, я його торкаюся";
- ✓ покладіть руку собі на живіт (біля сонячного сплетіння), іншу — на груди й спробуйте відчути, як рухається ваш живіт, коли ви дихаєте;
- ✓ складіть руки навхрест (праву руку — на ліве плече, ліву — на праве) і постукуйте себе по плечах. Дайте собі зрозуміти, що ви є, що ви живі, що ви — тут.
- ✓ потягуючись, розтягуйте м'язи. тягніть шию, пальці рук;
- ✓ активно розминайте обличчя, кривляйтесь, дуркуйте як можете.
- ✓ не рухаючи головою, поводіть очима до крайніх точок - вверху, вниз, право, ліво.

4. Обіймайте дітей і всіх-всіх

5. Якщо хочеться плакати, то плачте, так виходить кортизол

Турбуйтеся про себе, так підтримаєте себе та інших

Що робити, коли панікує хтось інший

1. **Підійти, сказати** хто ви, що ви готові допомогти і знаєте, що треба робити. Якщо це близька вам людина, то підійдіть і притуліть її до себе. Якщо людина незнайома, то не варто цього робити.

2. Важливо – **налаштувати контакт**, з'ясувати, яка у людини зараз є потреба (прилягти, ліки, вода тощо), **вияснити, чим можете допомогти зараз**. Уникайте фраз на зразок «заспокойся», «візьми

себе в руки», «все буде добре». Це не працює. Можете сказати: «Ви в безпеці», «Я вам допоможу», «Разом дихаємо, йдемо пити воду»...

3. Запропонуйте вправи на стабілізацію та самоопанування, які приведуть людину до стабільного психологічного стану. Якщо це - **дитина**, то найкраще - **гратися** з нею. До прикладу, разом задувати свічку (видих –через рот), а потім нюхати квіточку (вдих- через ніс). Так нормалізується дихання, і це допоможе трохи заспокоїтися. Можна також запропонувати дії: струситися як песик, пострибати як зайчик.

4. У жодному разі не кричіть. Людина, яка панікує і тривожиться, занурюється в себе і є відокремлена від усього, «пробиватися» до неї треба дуже обережно.

З іншого боку, **інколи різкіший тон може також стабілізувати** психічний стан людини. Достатньо наказово сказати (але не кричати): «Робіть це, тому що я знаю, що я кажу», «Я знаю, що вам (або нам) це допоможе». Коли ви себе «приєднуєте» до людини, показуєте, що ви разом – це те, що може зламати бар'єр.

5. Позитивне переконання. Озвучуйте ті почуття, які ви зараз маєте: «Я також боюся, але ми впораємося, «Я тривожуся», "Мені також страшно" та дозволяйте озвучувати іншим свої почуття, це знизить рівень негативного відчуття. Будь-які переконання в позитивному ключі, будь яке позитивне послання буде результативним, до прикладу: «Ви-молодець», «Ви добре справляєтеся», «Унас виходить». Під позитивне переконання пропонуємо обійняти себе, поплескати по плечам, пояснюючи про Янгола-Охоронця, який так нас обіймає і оберігає.



