



**ВСП “Глухівський агротехнічний фаховий
коледж СНАУ”**

**Марченко
Ірина Владиславівна**

Практичний психолог

**«Психологічна допомога під
час війни»**

Ми не готувались до того, що зараз відбувається в нашій країні.



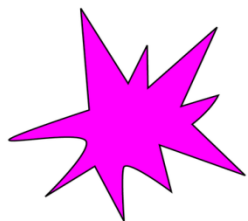
*Усі реакції, які виникають у нас сьогодні – є **нормальними на ненормальні події!** Вони природні і не варто відчувати за них провину.*

Війна є важким випробуванням для кожного з нас...

У цей ЧАС нас постійно переслідують стреси, тривога, втома, почуття тремтіння, провини, паніка...

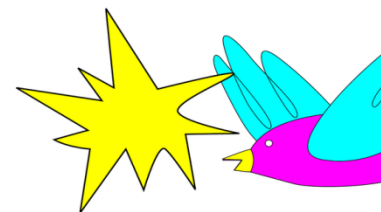
Ми іноді відчуваємо, що сили покинули нас і це може вплинути на наше навчання, роботу та звичне життя...





Чек-лист емоцій

@tolerspace.ua



Емоції, які ви можете відчувати і які
абсолютно нормально відчувати:

Страх

Безпомічність

Розгубленість

Роздратованість

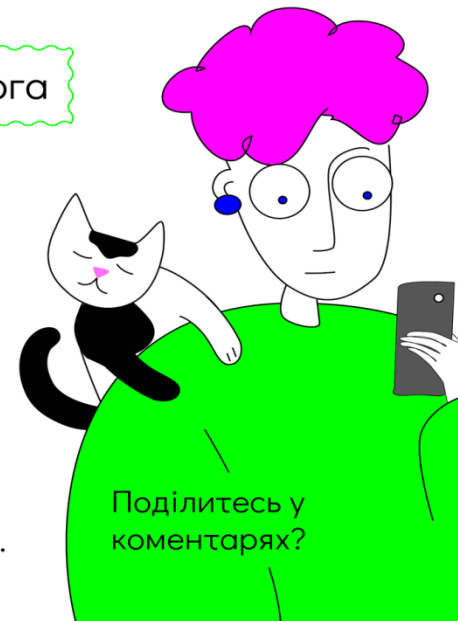
Гнів

Тривога

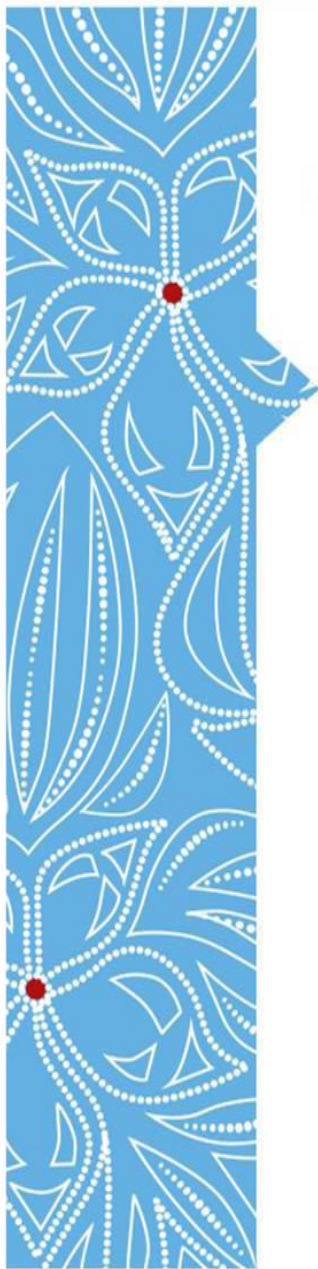
Протестна
поведінка



Цей перелік
неповний і ви
можете відчувати
ще багато іншого...



Поділіться у
коментарях?



Швидкі дії...
Як допомогти?
Як тримати себе в руках?



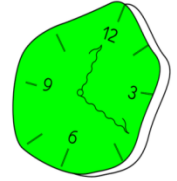
Дотримуйтеся заведеного порядку життя.

Звичайне розмірене життя створює острівець безпеки в океані небезпек. Зберігаючи заведений розпорядок дня, ви демонструєте собі та оточуючим, що ви сильні та життєздатні. При цьому ви заявляєте, що продовжуєте жити і сподіватися попри все



Фокусуйтеся на
«тут і зараз»

@tolerspace.ua



Що я роблю зараз?

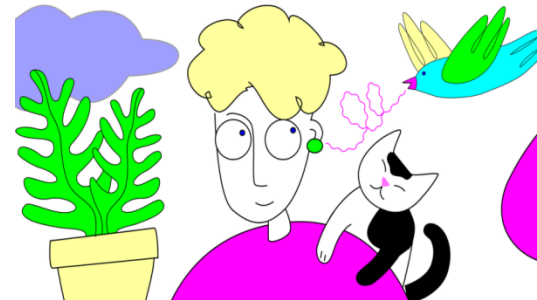


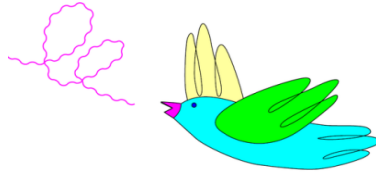
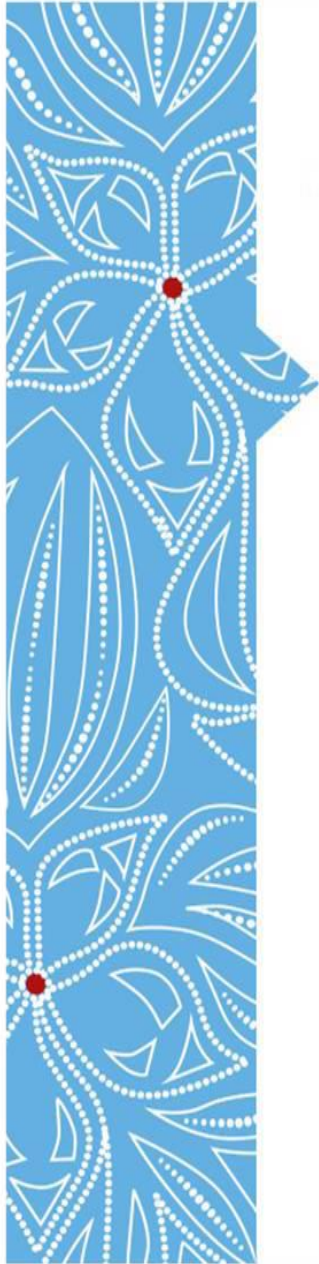
Які відчуття у
моєму тілі?



Що мене оточує?

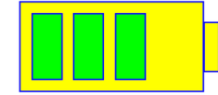
Як я дихаю
зараз?





Постійна підзарядка

@tolerspace.ua



Хей! Ти тут?

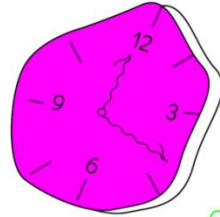
Скучила за тобою,
пішли на прогулянку!

Через півгодини у
парку! :-*

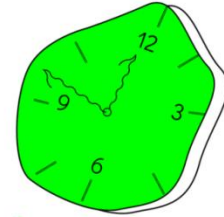
Бережіть заряд
своєї внутрішньої
батареї.

Поповнюйте
його якісною
їжею, сном,
прогулянками,
теплыми
розмовами.





Півгодини для ТРИВОГИ



@tolerspace.ua

Якщо вам тривожно, виділіть окремі півгодини для тривоги.



*не вмовляю
за це інше*

Запишіть,
що саме вас
тривожить?

*тима і
згоріла*

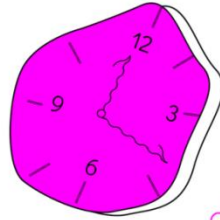
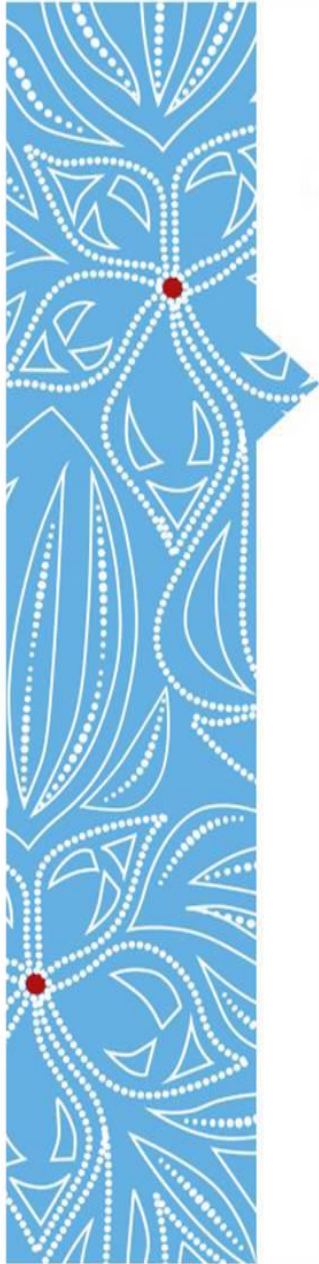
За що ви можете
відповідати,
а за що ні?

Kim

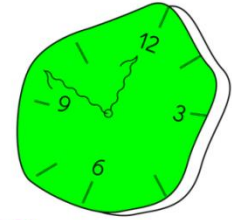
Які конкретні
дії ви можете
зробити?

*перевірити
документи*

накувати релі



Півгодини для НОВИН



@tolerspace.ua

Управляйте алгоритмами соцмереж.

Відпишіться від тих,
хто сіє паніку і публікує
неперевірену інформацію.

Паніка!
Паніка!

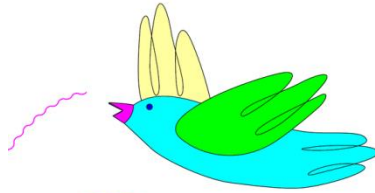
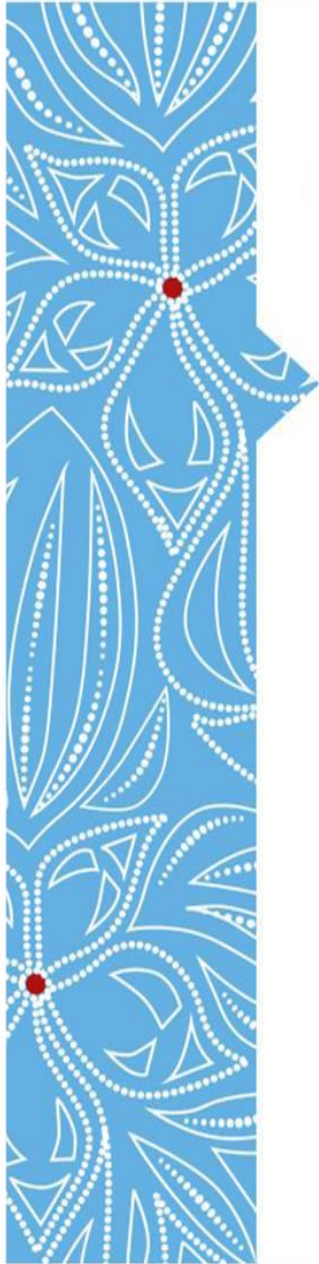
Відписатись



Виділіть окремий
час на читання
перевіраних новин.

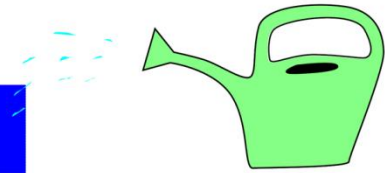
Перевірено





Чек-лист ресурсів

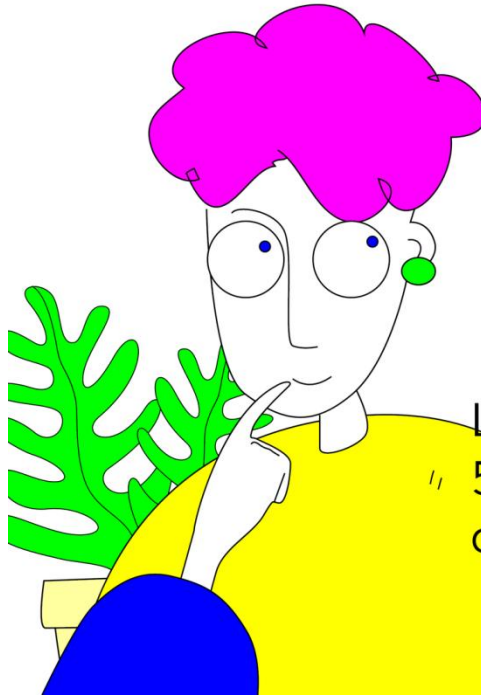
@tolerspace.ua



Скласти списки і постійно їх доповнювати:

Що мене надихає?

Що дає сили?



Чим/ким я милуюсь?

Щодня робіть
" 5 дій з цього
списку.

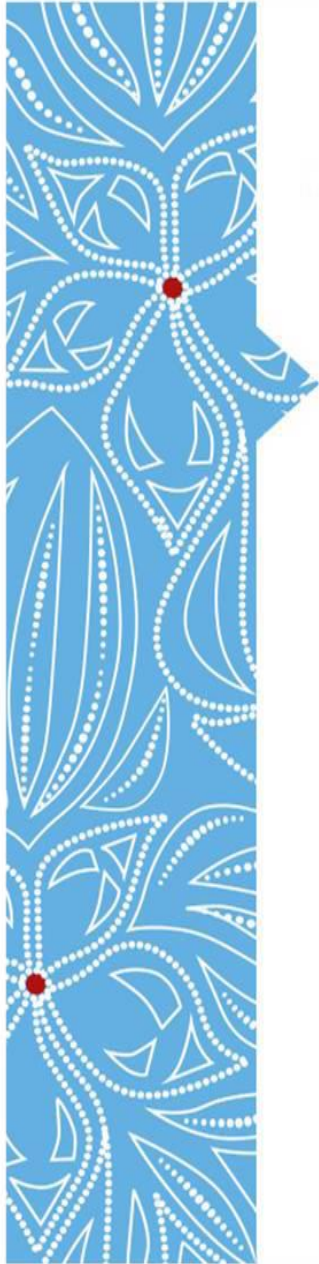


Техніка зняття емоційного напруження «ЛИМОН»

Розслабтеся, сядьте зручно і покладіть руки на коліна, долонями вверху.

Уявіть собі, що у вас у лівій руці лимон. І починаємо потрохи стискати, стискати... до тих пір, уявно, поки з нього не потече сік.

Стискаємо ще сильніше, поки не залишиться одна шкірочка. А потім викидаємо її, розправляємо долоні. Те ж саме з іншою рукою, а потім двома руками...

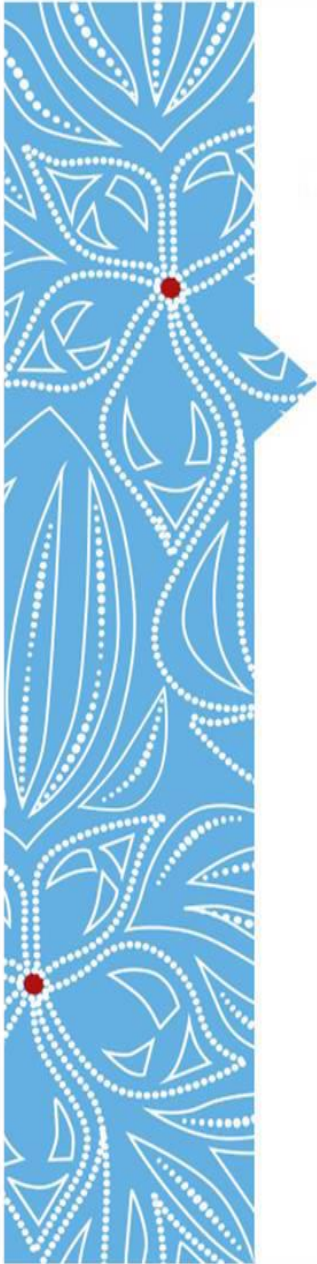


Швидка допомога при панічній атаці

Правило 5

Уважно поглянь навколо себе і знайди:

- ❖ 5 речей, які ти можеш побачити
- ❖ 4 речі, до яких ти можеш доторкнутися
- ❖ 3 речі, які ти можеш почути
- ❖ 2 речі, які ти можеш понюхати
- ❖ 1 річ, яку можеш відчутти на смак



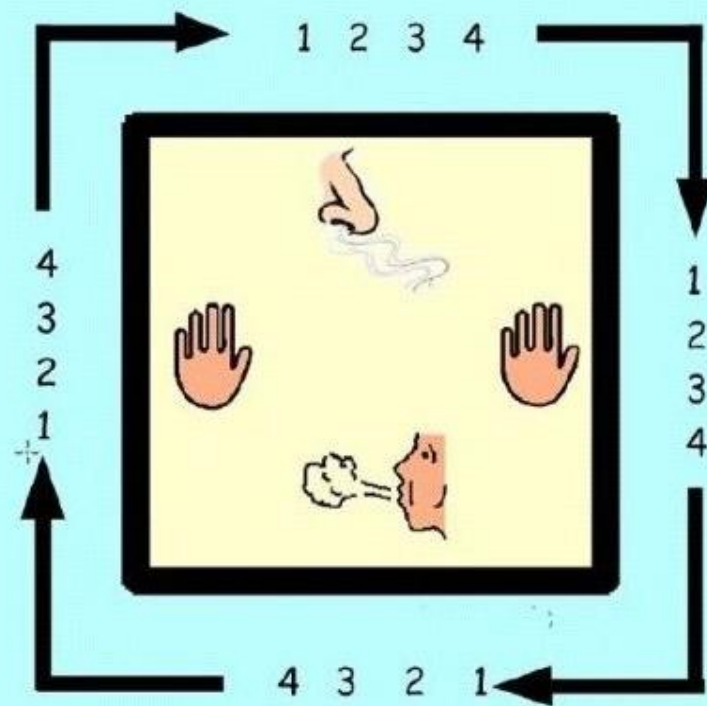
Слідкуйте за диханням

Квадратне дихання

сторона квадрата

4-7 секунд

Найдовше - для спортсменів,
людей крупної статури



Техніка подовженого дихання

Проскануйте своє тіло, визначте найбільш напружені ділянки, в яких виникає дискомфорт.

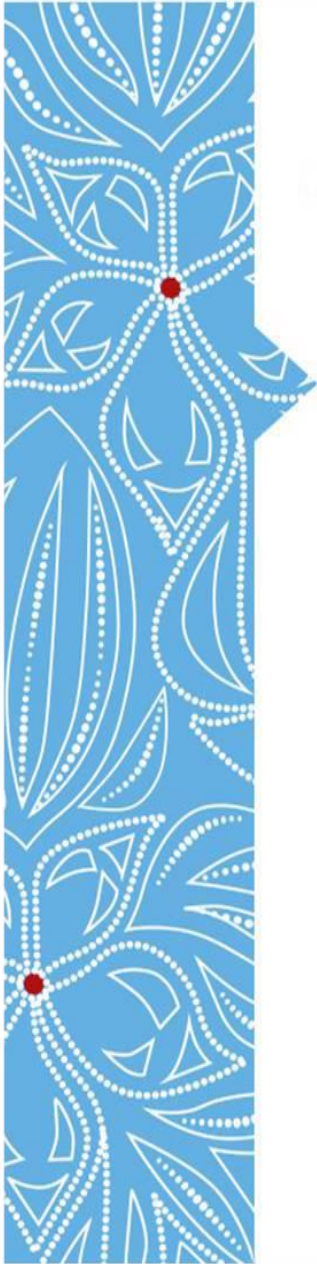
Робимо вдих 1-2-3, видих 1-2-3

Вдих 1-2-3-4, видих 1-2-3-4

Вдих 1-2-3-4-5, видих 1-2-3-4-5.

Можна збільшувати або зменшувати тривалість вдиху і видиху:

Вдих 1-2-3-4, видих 1-2-3-4-5



**Бережіть себе та
своє психічне
здоров'я**



**Ми сильні, ми
вистойімо!**

