

ПОДБАЙТЕ ПРО СЕБЕ ЗАРАЗ, ЩОБ МАТИ СИЛИ ЗАВТРА



ДБАЙТЕ ПРО ТІЛО – ЦЕ ТЕЖ ЧАСТИНА ТУРБОТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



Пийте
ДОСТАТНЬО
ВОДИ



НЕ ЗАЇДАЙТЕ
СТРЕС



ОБМЕЖТЕ кофеїн
і ВИКЛЮЧІТЬ
алкоголь



ЗНАЙДІТЬ ЧАС НА СОН
протягом дня –
короткий відпочинок
на 20–30 хвилин
допомагає
відновити сили



РУХАЙТЕСЬ:
прогулянки, йога
чи будь-яка інша
активність підтримує
тіло і настрій

ДБАЙТЕ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я:



УСІ ЕМОЦІЇ – ЦЕ НОРМАЛЬНО. Злість, страх, сум – не ознака слабкості, а природна реакція на ненормальні обставини. Дозволяйте собі відчувати їх.



ГОВОРІТЬ ВГОЛОС І ПИСЬМОВО ПРО ТЕ, ЩО ТУРБУЄ. Поділіться переживаннями з близькими, колегами або ж напишіть на папері усе, що відчуваєте. Висловлені емоції втрачають руйнівну силу.



РОБІТЬ ТЕ, ЩО ДАЄ ЗМОГУ ВІДВОЛІКТИСЯ Й НАПОВНИТИСЯ. Знайдіть час для улюбленого заняття. Це можуть бути танці, малювання, садівництво, в'язання чи інша діяльність.



МОЖЕТЕ – ДОПОМАГАЙТЕ ІНШИМ. Волонтерство, донат чи будь-яка інша посильна допомога тим, хто її потребує, дає відчуття опори та причетності до спільноти.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ, ЯК-ОТ:

- **ЗАЗЕМЛЕННЯ 5-4-3-2-1.** Ця вправа повертає у «тут і тепер», зменшує тривогу. Назвіть:
 - 5 предметів, які бачите
 - 4 речі, які відчуваєте тілом
 - 3 звуки навколо
 - 2 запахи
 - 1 смак
- **ДИХАННЯ 4-7-8.** Вдихайте через ніс 4 секунди – затримайте дихання на 7 секунд – повільно видихайте через рот 8 секунд.
- **АМУЛЕТ СПОКОЮ.** У моменти тривожності тримайте в руках особисту річ, яка нагадує про безпеку – брелок, камінчик тощо. Це допомагає зосередитися та заспокоїтись.