Ψ

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

(газета психологічної служби КФКФВ)

ЛЮТИЙ 2025 р.

1.Фотографія людей, які ніколи не помиляються

2.Як почати робити , коли нічого не хочеться

3. Що таке мандала: символізм, значення та застосування коли треба знайти спокій

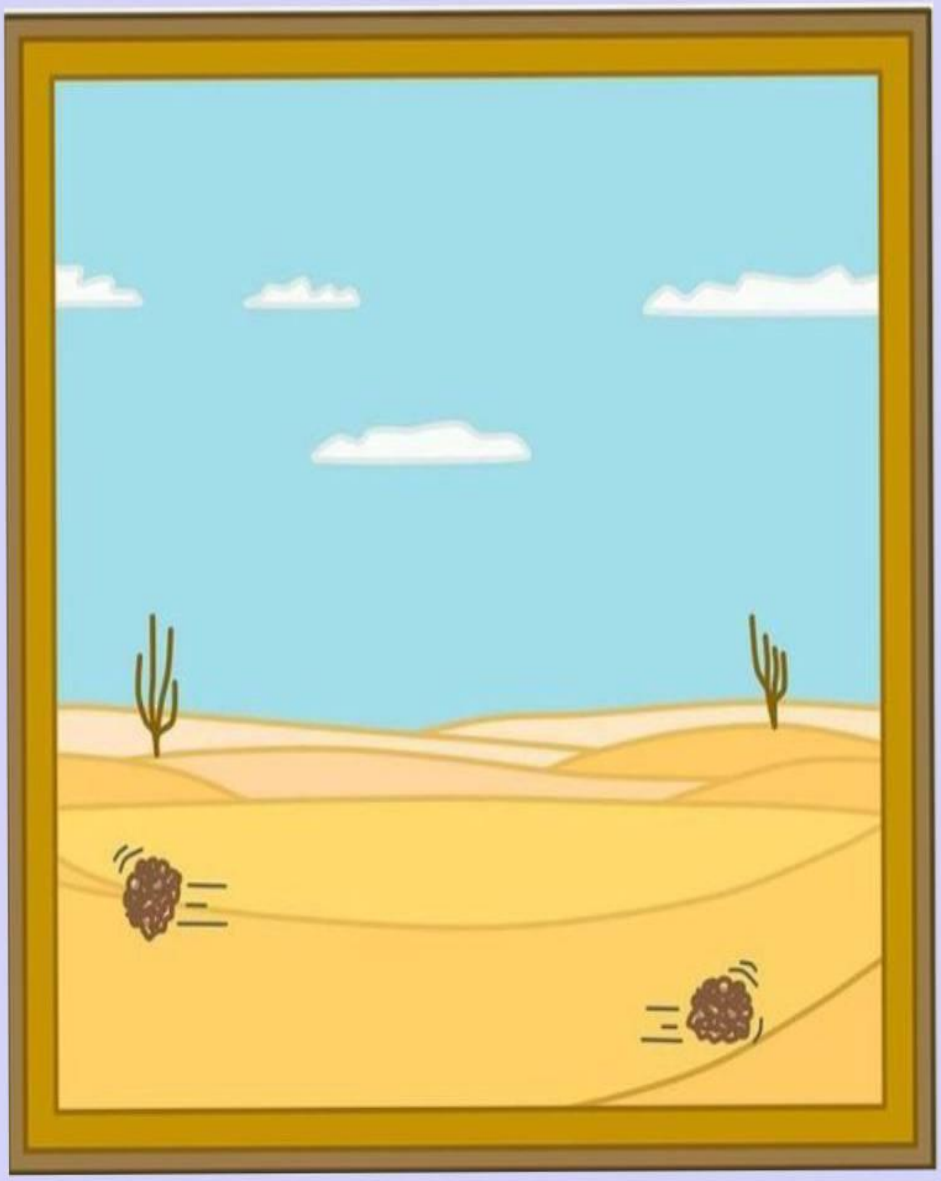
4.Тест «Чи знаєте ви себе ?»

5.Інтернет-залежність та залежність від смартфонів

6.Боротьба з стресом під час війни

7.Повідомити про булінг можна тут

Фотографія людей, які ніколи не помиляються



Психолог Данил Писаненко

Як почати робити, коли нічого не хочеться?

@psychdanyl

Знижуй свої очікування

Різниця між: зробити завдання і зробити завдання добре - дуже велика. І часто нам потрібно перше, а не друге. Точніше, ти і так зможеш зробити непогано, навіть якщо не задаватися такою метою. Тому, прибери очікування від себе зовсім і відчуй, наскільки легше тобі вдається тепер творити

01

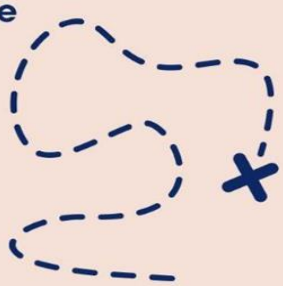
Прибери потенційні подразники уваги

Телефон на фокусування, закрий тг, інст та робочі чати (окрім необхідних). Звільни собі простір, в якому тебе не будуть відволікати. Скажи домашнім\колегам, що ти будеш зайнятий

02

Почни роботи зараз, закінчиш пізніше

Розпочате завдання мозком сприймається легше, ніж те що тільки планується зробити. Тобто, виконай малу частку роботи, щоб спрямувати свої думки на максимально швидке її завершення



04

Створи необхідний вайб

Можуть підійти аромасвічки, світло в теплих тонах, музика для концентрації (з цією роботою гарно справляється ambient, abo chill out плейлісти). Бажано, щоб температура навколо була тобі комфортна

Якщо ти вже ловив\ла себе на прокрастинації у спробах створити вайб, то скіпни цей етап і йди працювати

03

Проконсультуйся на наявність депресивного епізоду

Якщо небажання робити щось - хронічне і проявляється навіть в таких буденних речах, як чистка зубів, або готовка їжі; Відчуваєш, що отримувати задоволення від того, що раніше його приносило стало складніше; Постійна відсутність сил, помножена на негативні думки, які відбирають останню енергію - бажано не ігнорувати ці тригери і звернутися по допомогу.

06

Не думай про роботу, а виконуй її

Думки про те, як ти будеш щось робити займають твою енергію. Так само, мозок погано може відрізнити реальну активність від уявної. Тобто, коли ти думаєш про работу, мозку здається, що ти вже її виконуєш. Тому, не витрачай свій ресурс на роздуми заздалегідь, а думай в процесі вирішевання і ти будеш набагато продуктивнішим\ою

05

Що таке мандала: символізм, значення та застосування коли треба знайти спокій.

Мандала – це стародавній символ, який протягом століть використовувався в різних культурах для вираження ідей цілісності, гармонії та нескінченності. Походячи з санскритського слова "mandala", що означає "коло" або "центр", мандала є геометричною композицією, яка зазвичай має симетричну структуру з точкою в центрі, оточеної складними візерунками і фігурами. У цій статті ми розглянемо, що таке мандала, її символізм, значення у різних культурах, а також як і де її застосовують у сучасному світі.

Символізм та значення мандали

Мандала символізує всесвіт, єдність та гармонію. У її структурі можна побачити як макрокосмос (всесвіт), і мікрокосмос (внутрішній світ людини). Центральна точка мандали уособлює початок всього сущого, джерело енергії та буття, з якого все розвертається назовні, формуючи складні візерунки та символи.

- **Коло:** Основна форма мандали — коло, яке у багатьох культурах символізує нескінченність, вічність та циклічність життя. Коло також асоціюється із сонцем, місяцем та іншими небесними тілами, що підкреслює космічну природу мандали.
- **Симетрія та баланс:** Симетрична структура мандали відображає гармонію та рівновагу, яка присутня як у всесвіті, так і всередині кожної людини. Цей баланс є важливим аспектом духовних практик, таких як медитація.
- **Центр:** Центр мандали символізує джерело життя та енергії, яке може бути інтерпретовано як духовне чи божественне начало. Він є відправною точкою для створення всієї композиції та нагадує про важливість внутрішнього світу та самопізнання.

Мандала в різних культурах

Мандали зустрічаються в різних культурах та релігійних традиціях, де вони відіграють важливу роль у ритуалах, медитаціях та мистецтвах.

- Буддизм: У буддизмі Тибету мандала використовується як інструмент для медитації і духовного просвітління. монахи Тибету створюють складні мандали з кольорового піску, які символізують тимчасовість і мінливість життя. Після завершення мандали її ритуально руйнують, щоб показати минущу природу матеріального світу.
- Індуїзм: В індуїзмі мандали часто використовуються в храмах і священних текстах, символізуючи всесвіт і божественні сили. Мандали також застосовуються в ритуалах, таких як пуджа, де вони допомагають зосередити енергію та увагу на божестві чи конкретній меті.
- Християнство: У християнській традиції мандали можна побачити у вигляді вітражів розеток у готичних соборах. Ці мандали символізують божественний порядок і досконалість, є джерелом духовного натхнення для віруючих.

- Коринні народи Америки: У культурах корінних народів Америки мандали часто зустрічаються у вигляді «медичних кіл» (medicine wheels), які символізують духовний шлях, баланс між фізичним та духовним світами, а також зв'язок людини з природою.

Сучасне застосування мандали

У сучасному світі мандали продовжують використовуватися в різних контекстах, від мистецтва та дизайну до психології та медицини.

- Арт-терапія: Мандали активно застосовуються в арт-терапії як засіб для самовираження та внутрішньої роботи. Малювання або розфарбовування мандал допомагає людям зосередитися, розслабитися та заглибитися у свої емоції, що сприяє зниженню стресу та покращенню психічного здоров'я.

- Медитація: Мандали використовуються в медитації для досягнення внутрішнього спокою та концентрації. Спостереження за мандалою або її створення може стати ефективним способом зосередитися та поглибити медитативну практику.

- Декор та дизайн: Мандали часто зустрічаються в сучасному інтер'єрі та дизайні. Вони прикрашають стіни, меблі, текстиль та інші елементи, додаючи в простір елемент гармонії та естетичної краси.

- Ювелірні вироби та татуювання: Мандали також популярні у ювелірних виробах та татуюваннях, де вони служать символом духовного шляху, самопізнання та внутрішньої сили.

Мандала — це потужний і багатошаровий символ, який уособлює гармонію, єдність та нескінченність. У різних культурах мандали відіграють важливу роль у духовних та ритуальних практиках, допомагаючи людям знаходити зв'язок із собою, миром та всесвітом. У сучасному світі мандала продовжує надихати і привносити красу і сенс у різні аспекти життя, чи то мистецтво, медитація чи просто прикраса інтер'єру. Незалежно від

контексту, мандала залишається символом глибокої внутрішньої роботи та прагнення гармонії.

Робота з мандалами допомагає:

– гармонізувати внутрішній стан;

– створювати і реалізовувати свої наміри і цілі;

– розкривати свої творчі здібності;

– навчитися пізнавати себе;

-гармонізувати приватний простір;

-наповнити себе позитивними емоціями.

Робота з мандалами допомагає у разі виникнення внутрішнього дисбалансу, песимізму та депресії, у разі роздратування та агресії, виникнення ситуації глухого кута.

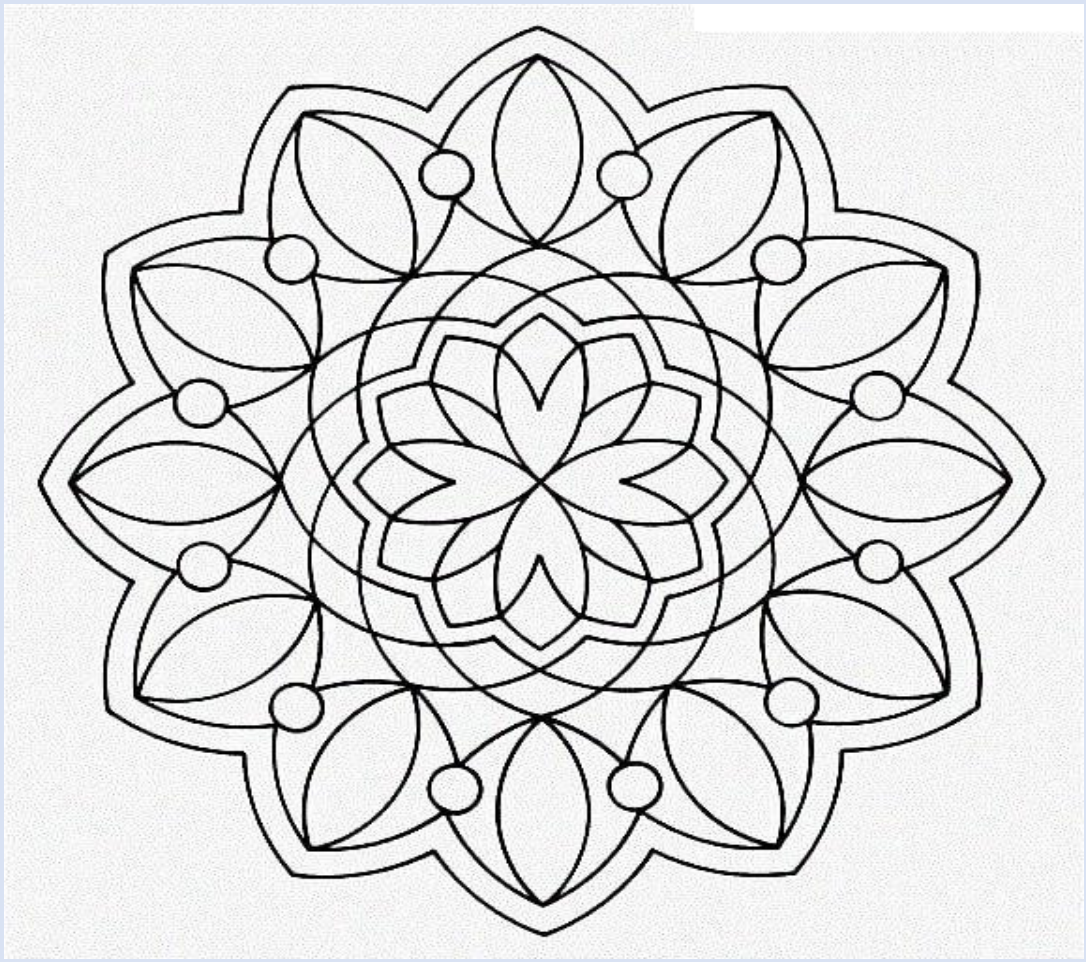
Даний вид діяльності позитивно впливає на зниження рівня тривоги, підвищує концентрація уваги. Під час малювання страхи, які приховані глибоко в підсвідомості, зникають оскільки з'являється стан повного розслаблення

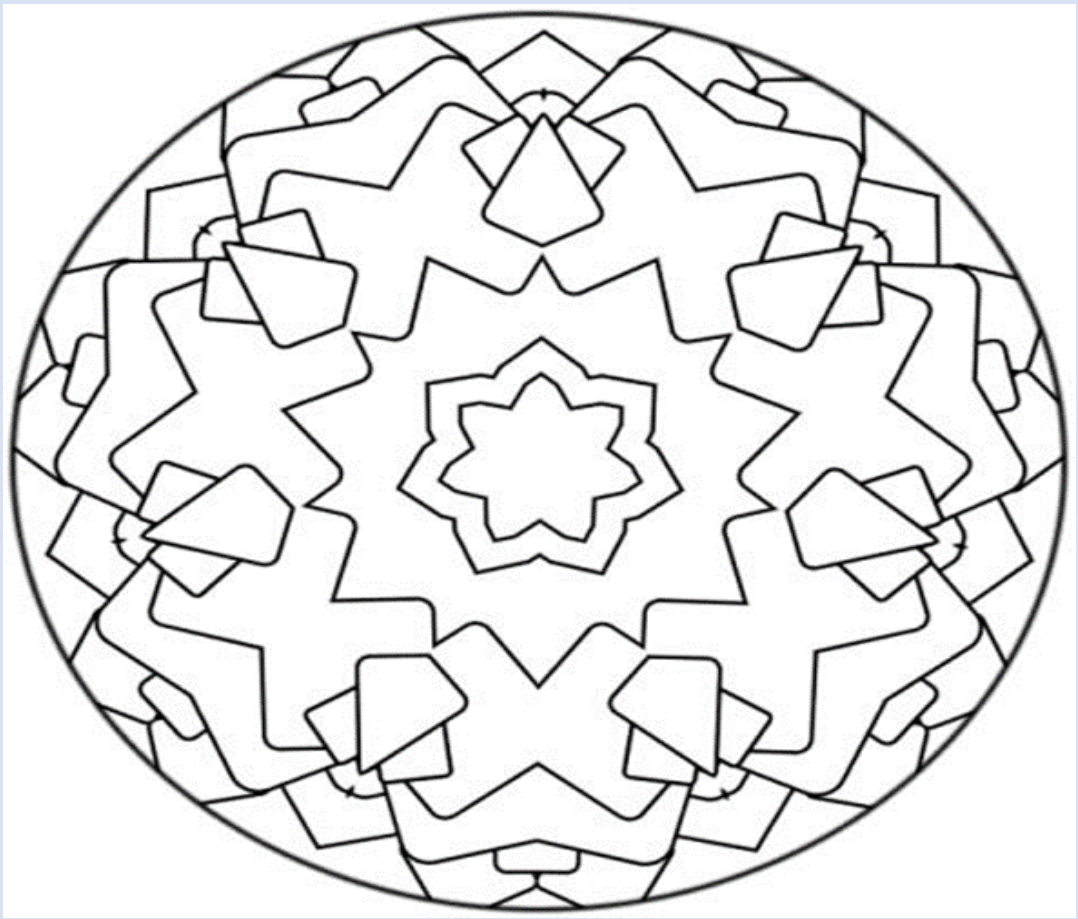
.

Чи не кожен в дитинстві стикався з іграшкою калейдоскопом. Згадаймо який подив та задоволення ми отримували! А це і є одиним з предметів де активно використовується принцип роботи мандали.

Тож якщо Ви прагнете внутрішнього балансу та внутрішнього спокою, розмальовка чи малювання мандали з нуля принесе Вам бажане!

Психологічна служба надає Вам приклади мандал, які Ви можете завантажити для праці з підвищенням внутрішньої гармонії.

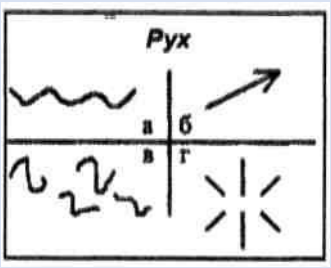


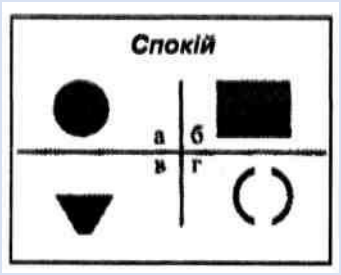


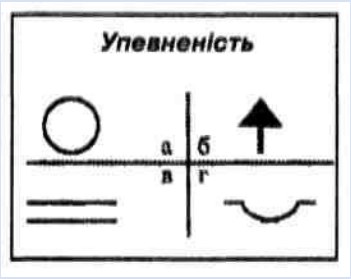
ДЖЕРЕЛО: https://prosvetlenie.com.ua/ua/blog/what-is-a-mandala/?srsltid=AfmBOooploXLDTQp2MExRpLiNLI7i9lOp9KojA010aOSgism9DHJ22b8A

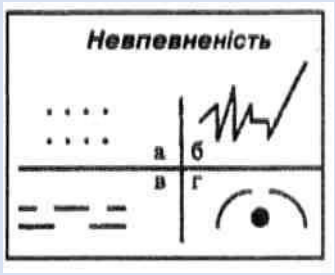
ТЕСТ «Чи знаєте ви себе ?»

Уважно вглядіться в 16 символів. Вони зібрані в чотири групи. Із кожної групи слід вибрати по одному символу, котрий найкраща, на ваш погляд, передає даний стан: рух, спокій, упевненість, невпевненість, Для роботи класі можна намалювати кожну групу символів на окремому аркуші альбомного формату та показувати всьому класу, Учні при цьому записують на своїх аркушиках тільки букву вибраного ними символа.









А тепер полічіть результати:

Рух	Спокій	Упевненість	Невпевненість
а – 4	а – 10	а – 10	а – 10
б – 8	б – 8	б – 8	б – 8
в – 2	в – 2	в – 6	в – 2
г – 10	г – 4	г – 2	г – 6

Від 0 до 13 очок

Ваша поведінка залежить передусім від оточуючих. Ви легко падаєте духом, легко запалюєтесь, через силу займаєтесь тим, що вам не подобається. На вас дуже впливає оточуюча обстановка. Тому не можна сказати, що ви господар своїх рішень. Ви надто емоційні, керуєтесь своїм настроєм.

Віл 14 по 20 очок

Хоча ви й пливете за течією, проте намагаєтесь знайти свій стиль. Ви наділені критичним аналізом, так що оточуючі не можуть на вас вплинути, якщо у них нема переконливих аргументів. Якщо здоровий глузд підказує вам, що позиція, котру ви захищали досі, вам на шкоду, то ви зможете від неї відмовитись.

Від 21 до 27 очок

Ви вважаєте себе непогрішимим. Та ви все ж піддаєтесь зовнішньому впливу. Ви прагнете знайти
«золоту середину» між власними поглядами, переконаннями та тими ситуаціями, котрі ставить перед вами життя. Вам допомагає те, що ви

інстинктивно вибираєте вірний шлях.

Від 28 до 34 очок

Вам нелегко буває відмовитись від своїх поглядів, принципів. Чим більше хтось намагається вплинути на вас, тим потужніший ваш опір. Та, насправді, за вашою упертістю ховається не стільки впевненість в собі, скільки боязнь потрапити в якусь неприємну ситуацію.

Від 35 до 40 очок

Якщо вам щось спаде на думку, то ніхто вас не переконає. Ви безоглядно йдете до цілей, які поставили. Але той, хто знає вас добре, передбачаючи вашу реакцію, може вміло та непомітно спрямувати ваші дії. Так що вам варто б виявляти поменше завзятості й побільше кмітливості

Джерело: https://vseosvita.ua/library/test-ci-znaete-vi-sebe-53308.html

Інтернет-залежність та залежність від смартфонів

Інтернет-залежність - це явище, яке в останні роки набуло справді вражаючого розмаху. Особливо небезпечною вона є для тих кому набагато складніше самостійно впоратися з потягом до онлайн-життя і вчасно зупинитися.

Інтернет сам по собі не є хорошим чи поганим – це просто частина світу, який нас оточує, – багато в чому корисна і потрібна. Будучи невичерпним джерелом інформації, інтернет приваблює можливістю дізнатися і побачити все що завгодно. Цікава до всього особистість прагне отримати якомога більше: спілкування, ігор, фільмів, розваг – і тому багато часу проводить у віртуальному просторі, часто на противагу реальному життю. Соціалізацію і спілкування замінює фактично однобоким онлайн-спілкуванням. Активному відпочинку на свіжому повітрі та заняттям спортом все більше людей протиставлять мережеві ігри, далеко не завжди нешкідливі. Іноді пошук нової інформації стає буквально нав'язливою ідеєю.

Інтернет-залежність супроводжується відхиленням у поведінці, за якого в людини порушується відчуття реальності, втрачається відчуття часу і критичне мислення, обмежується управління своїми вчинками. Людина стає менш активною, порушується цикл сну і неспання.
Настає психічна та фізична залежність. Механізм її формування дуже схожий з нікотиновою, алкогольною і наркотичною, хоча в інтернет-залежності немає прямої діючої речовини. Це не хімічна, а виключно психічна залежність, що впливає, втім, на ті ж рецептори в центрах задоволення.

Як не прикро, інтернет-залежність зараз спостерігається навіть у малюків-дошкільнят.

Напевно серед ваших знайомих знайдуться діти, що вміло використовують смартфон батьків або навіть володіють власним. Це ж так зручно: відволікти малюка, включивши йому розвивальний мультик або корисну гру. Тим часом, перекладаючи на електронні девайси функції розваг та виховання дітей, батьки самі формують основу майбутньої інтернет-залежності.

У осіб підліткового та юнацького віку залежність від інтернету може говорити також про наявність психологічних проблем – нереалізованості в колі спілкування, проблемних відносин у родині, труднощів з навчанням, від яких дитина поринає в більш успішне віртуальне життя.

Не варто діагностувати інтернет-залежність у кожної особи, яка отримала доступ до всесвітньої мережі. Те, що зараз люди деякий час проводять онлайн і черпають інформацію з інтернету, – це нормально. Все-таки ми живемо в еру цифрових технологій, і багато процесів дійсно простіше і зручніше здійснити віртуально.

Якщо помітили, що ви або близька вам людина годинами гортає стрічку новин у соцмережах перед сном? Це тривожний сигнал, який потребує негайних дій, адже не секрет, що смартфон має вплив на психічне здоров'я.

Сучасне суспільство важко уявити без смартфона. Більшість часу ми тримаємо телефон у руках, оскільки є корисні застосунки для багатьох справ, що полегшує нам життя. Але деякі люди можуть відчувати залежність від нього.

Залежність від смартфона, відома як **«номофобія»** (страх залишитися без мобільного телефону), часто спричинена проблемою надмірного використання Інтернету або розладом інтернет-залежності.

Симптоми та ознаки того, що ви залежні від свого смартфона

Зазвичай про залежність від смартфона говоримо тоді, коли людина витрачає на телефоні стільки часу, що це заважає особистим стосункам, роботі, навчанню або іншим важливим аспектам життя.

Надмірне використання смартфона спричиняє значний дистрес (неспроможність адаптуватися до стресу та його наслідків), а ще – наражає на небезпеку, наприклад, перехід дороги, дивлячись у телефон, а не на дорогу.

Про ознаки надмірного використання чи залежності від смартфона можуть свідчити:

- **Проблеми з виконанням повсякденних завдань.**
- **Відчуття ізоляції від реального життя.**
- **Приховування чи вигадування потреби в користуванні смартфоном.**
- **Страх пропустити важливе.**
- **Підвищений рівень нервозності та сонливості.**
- **Наполегливе бажання або невдалі спроби кинути або зменшити використання смартфона.**
- **Надмірне використання смартфона, попри фізичні або психічні проблеми, пов'язані з ним.**

Причини та наслідки залежності від смартфона та Інтернету

Залежність від будь-якого гаджета може призвести до погіршення імпульсного контролю та інших проблем, зокрема:

- **Збільшення почуття самотності, депресії та тривоги, наприклад, через активне використання соціальних мереж.**
- **Підвищена тривожність.**
- **Підвищення рівня стресу та виснаження через роботу, яка стає постійною через будь-який гаджет.**
- **Погіршення уваги та здатності до глибокого мислення через надмірне завалення інформацією.**
- **Порушення сну та загального психічного здоров'я через безперервне використання телефона.**
- **Постійне відволікання від справ через сильну потребу взяти до рук смартфон, щоб перевірити пошту, новини, соціальні мережі (фабінг).**

Використання смартфона як засобу втечі від реальності може поглибити проблеми, з якими ви намагаєтеся боротися (наприклад, він може підвищити відчуття самотності).

Вплив смартфона на психічне здоров'я людини

Багато досліджень дійшли до висновку, що залежність від телефону може впливати на наше психічне здоров'я. Зазвичай залежність від телефону може бути тісно пов'язане із такими **станами як:**

- **депресія;**
- **тривога;**
- **синдром дефіциту уваги й гіперактивності (СДУГ);**
- **проблеми з емоційною регуляцією та когнітивними функціями;**
- **низька самооцінка.**

Також надмірне використання гаджетів може спричинити **фізичні зміни**, включаючи безсоння, мігрень і навіть зміни в обсязі сірої речовини, яка складає зовнішній шар мозку.

Подолання залежності від смартфона:

- **Відстежуйте ваше активне використання телефону для виявлення проблеми надмірного використання.**
- **Змінюйте своє використання телефону крок за кроком, встановлюючи чіткі часові межі.**
- **Розпізнавайте тригери, що викликають компульсивне використання смартфоном.**
- **Розвивайте навички, які допоможуть вам контролювати стрес негативні емоції, які проявляються у час, коли ви не використовуєте телефон.**
- **Розумійте різницю між особистою взаємодією та спілкуванням онлайн.**
- **Зміцнюйте свою мережу підтримки із реальних контактів, наприклад, запросіть друзів прогулятися парком.**
- **Створюйте альтернативи для заповнення часу, наприклад, почитайте книгу або помедитуйте.**
- **Видаляйте час від часу соціальні мережі з телефону для зниження спокуси нескінченого гортання стрічки.**
- **Влаштовуйте собі дні без соцмереж, залишаючи тільки функцію телефона.**
- **Усвідомлено переборюйте страх втратити щось, приймаючи необхідність таких обмежень.**
- **Обмежуйте спонтанні перевірки телефону встановленням розкладу, щоб покращити контроль свого часу.**

Завжди пам'ятайте: те, що люди показують у соціальних мережах, часто не відображає реальність їхнього життя. Нерідко тут перебільшують позитивні аспекти та приховують негативні моменти, що може викликати негативні порівняння. Обмеживши час на такі порівняння, ви можете підняти настрій та зміцнити почуття власної гідності.

Варто розуміти, що залежність від ґаджетів компенсовує людині незадоволені внутрішні потреби. Тому усвідомлення залежності від смартфона може бути доброю нагодою звернутися на консультацію до психолога.

Як допомогти із залежністю від смартфона?

- **Будьте хорошим прикладом наслідування, тому відкладіть свій телефон, наприклад, під час обіду, щоб показати, що спільний час важливий.**
- **Використовуйте спеціальні додатки для моніторингу та обмеження використання даних.**
- **Поговоріть про основні проблеми залежності від смартфона та Інтернету.**
- **Обмежте використання телефонів під час їжі та у спальнях, і вимикайте їх після певного часу ввечері.**
- **Залучайте постраждалого до різноманітних хобі та активностей, наприклад, спорт або хоббі та проводьте більше часу всією сім'єю.**

Будьте здорові!

Джерело: https://apteka-ds.com.ua Автор: Ольга Летнянчик, лікар, https://apteka-ds.com.ua/blog-item/zhyttia-v-telefoni-chy-realno-poboroty-zalezhnist-vid-smartfona .

БОРОТЬБА З СТРЕСОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

«Я корабель, що ніколи не потоне»

«Корабель не тоне на воді , він тоне, коли вода потрапляє всередину нього. Тому не так важливо, що ззовні, важливо – що ми впускаємо всередину»

Скільки б людина не готувалася до найстрашнішого, вона всеодно боятиметься. Розуміння «небезкінечності» нашого життя не робить очікування кінця менш страхітливим.

Як би ми не були готові до того, що зараз відбувається, неможливо сприймати це нормально. Неможливо зрозуміти як у 2022, а тепер вже й у 2025 році ми чуємо слово «війна», говоримо про масові вбивства, катування, тероризм з повним усвідомленням цієї жахливої реальності. І

ті почуття, емоції, які зараз відчуває кожне українське серце абсолютно природні. Вони є відзеркаленням тих подій свідками та учасниками яких ми стали, а отже не потрібно відчувати провину за сльози, смуток, ненависть, коли бачите жахіття війни навкруги. Не варто й соромитись своєї радості і сміху, коли знайшли причину бути щасливими у даний момент.

Одна мудра людина сказала: «Для нас зараз велика розкіш радіти чомусь і велика розкіш сумувати». Саме так… Адже війна розділила наше життя на «до» і «після». Одних вона зламала, інші оговтуються та продовжують боротися. Ми маємо допомогти собі. Наші плани, мрії, очікування, надії не мають зникнути. Вони можуть змінитися, відтермінуватися, але ні в якому разі не дозволяйте собі опускати руки, втрачати надію і віру. Так, зараз велика розкіш мріяти, любити, оплакувати своє горе… Зараз велика розкіш бути занадто щасливим, щоб це щастя не засліпило нас і ми не втратили відчуття реальності. І ще більша розкіш дозволити собі бути слабким, щоб ми знову ж таки не втратили це відчуття реальності, а наша печаль та горе не розчавило нас.

Для того щоб допомогти собі в першу чергу необхідно хоча б трішки зрозуміти, що відбувається з нами. Беззаперечно, що кожен з нас вже надзвичайно тривалий період знаходиться в стресовому стані. І неважливо хто ви військовослужбовець, вчитель, психолог, матір чи дитина. Всі без вийнятку зараз переживають стрес. Психологи визначають стрес, як реакцію організму людини у відповідь на сильну дію зовнішнього подразника. Одна з найперших емоцій, яка виникає в ситуації стресу – це тривога.

Тривога – це природне відчуття страху перед загрозою, яке дозволяє її помітити і вжити відповідні заходи. Тривога виникає завжди, коли ми перебуваємо в небезпеці. Вона є сигналом для організму щоб той максимально мобілізував усі свої адаптаційні можливості. Якщо причина небезпеки відома, вживається термін страх, а якщо важка для визначення — термін тривога.

Що ж відбувається в стані тривоги з нами?

Наш мозок - досконалий комп'ютер з безліччю встановлених в ньому програм. Одні програми працюють ідеально, інші можуть бути пошкодженими, заражені вірусом. Стрес - це вірус, який впливає на діяльність нашого мозку. З одного боку він може знищувати цілі програми й гальмувати роботу всієї системи, а з іншого підштовхує систему оновлювати свою антивірусну програму та удосконалювати її.

В стресовій ситуації з огляду на небезпеку та фізичний стан людини наш мозок може віддавати тілу різні команди. Саме тому кожен з нас реагує на небезпеку по-різному. Одні намагаються одразу чинити опір, проявляють активність, імпульсивність, агресивність, адже мозок дає команду «бий» (нападай, щоб захиститись). Інші ж скеровують усі свої ресурси на втечу від небезпеки (команда «біжи»). Ці дві реакції відносять до реакцій гіперзбудження. Для них характерні хаотичність рухів, думок та емоцій. Але є категорія людей, реакція яких на стресову ситуацію абсолютно протилежна попереднім двом. При небезпеці вони ніби заклякають, завмирають (команда «завмри»). Діючи інстинктивно людина намагається злитися з оточуючим середовищем, бажає заховатися (часто люди описують це відчуття як «ступор», при цьому можуть спостерігатися такі реакції, як втрата голосу та нездатність пошевелитися). Реакція «завмри» є реакцією «гіпозбудження» (відстороненість, пасивність, нездатність захистити себе, зниження фізичної активності).

Щоб стабілізувати свій емоційний стан, та «взяти себе в руки» в першу чергу вам потрібно повернути контроль над власним тілом, змушуючи його реагувати адекватно на ситуацію що склалася. Дихальні вправи – найпростіший спосіб впоратися із сильними емоціями. Допомагають привести до ладу хоча б трішки свої думки також вправи постукування (в кінці статті я опублікую декілька прикладів цих вправ). Досить ефективним є так зване «заземлення». Що це таке? Заземлення – це прийоми, що допомагають закріпитися в конкретному моменті фізично та емоційно, за допомогою контакту з будь-якою поверхнею. В момент найсильнішої тривоги, страху спробуйте заземлитися за допомогою своїх

органів чуттів щоб зрозуміти де ви знаходитесь і що відбувається... Доторкніться до підлоги, стін, візьміть в руки землю, відчуйте за допомогою дотику речі, які вас оточують. Озирніться навкруги, спробуйте подумки назвати 5 предметів, які ви бачите... Прислухайтеся. Які звуки вас оточують і яке їх джерело виникнення? Згадайте свою улюблену страву, уявіть її смак... Такі прийоми дозволяють швидко опанувати свої емоційні реакції та поведінку

Нагадую, що **тривога** – це лише перша стадія реакції організму на стрес. Далі, як зазначалося раніше, організм починає «захищатися» або пристосовуватися до нових умов. Це наступна стадія - «стадія опору або резистентності».

В цей період організм готовий до боротьби за життя, а його стійкість до негативних впливів значно підвищується.

Тривалість кожної зі стадій для кожної конкретної людини різний. Це залежить від низки причин, наприклад, від характеру самої людини, від інтенсивності подій, які відбуваються, від запасу внутрішніх ресурсів, які має людина для боротьби...

Отже, наші внутрішні ресурси... Вони небезкінечні. І якщо нам не вдається поновлювати сили, якщо ми не можемо знайти джерело живлення і підзарядити свої внутрішні батареї, наступає третя стадія – «стадія виснаження». Настає вона у тому випадку, коли стресові фактори не зникають та мають тривалий характер. На цій стадії загальна опірність організму та його здатність до адаптації у несприятливих умовах значно знижується.

Саме тому, дуже важливо знаходити канали відновлення ресурсу. Психологи виокремлюють декілька таких каналів з яких можна брати ресурс для відновлення, щоб допомогти собі й надалі ефективно справлятися зі стресом, адаптуючись до ситуації, що склалася.

1. **Віра, переконання, цінності (дехто намагається почерпнути сили в релігії, патріотизмі, чіткому розумінні своєї місії у світі)**
2. **Емоції (у декого домінує емоційний спосіб протидії стресу- відкритий прояв почуттів, сльози, сміх, обговорення пережитого з**

іншими, читання або написання книг, невербальне вираження емоцій через художню діяльність)

3. **Соціальність (прагнення долучитися до якоїсь спільноти, відчути себе частиною групи)**
4. **Уява (мрії та спогади про щасливі моменти з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій)**
5. **Фізична активність (заняття спортом або ж вишивання, майстрування, робота в саду тощо).**

Часом звичних для людини стратегій пошуку ресурсу недостатньо. Наприклад, коли ви знаходитесь в крайній напрузі. Тут потрібно звертатись до інших шляхів відновлення, невластивих для людини раніше. Наприклад, якщо раніше спілкування з людьми вам допомагало, а тепер не дає бажаного ефекту, ко корисно обрати ресурс іншого напрямку, наприклад, зайнятися йогою чи помалювати.

Допоки ми чекаємо на перемогу , ми повинні подбати про себе та своїх близьких.

Вправа «Безпечне місце»

Уявіть себе в безпечному місці – просторі спокою та сили. Це може буте реальне місце де вам було добре, або уявне (інший вимір, космос, інший світ тощо), головне щоб було спокійно.

Ресурсом для відновлення у цій вправі є уява та фантазія.

Дихальна вправа «Кульбаба»

Для виконання вправи необхідно уявити білосніжну пухнасту кульбабу в руці (можна взяти олівець, ручку, лінійку тощо). Завдання – подмухати на квітку так, щоб з неї злетіли всі пушинки. Для цього слід зробити один короткий глибокий вдих через ніс і видих через рот. Здути всі пушинки потрібно з кульбабки за 1-3 рази.

«Метелик»

На початку виконання вправи утворіть долонями метелика, закріпивши один великий палець за іншим, і покласти їх на груди. Далі необхідно постукувати по грудній клітині в темпі один удар за одну секунду, чергуючи праву та ліву долоні. Виконувати вправу бажано 1- 2 хвилини. Альтернативне виконання вправи-покласти схрещені руки на передпліччя та зробити постукування у тому ж темпі.

Постукування пальцями, часто таке явище ми спостерігаємо у дітей з аутизмом. Але такі рухи вони виконують, коли намагаються заспокоїтись в момент великої тривоги.

54321

Ця техніка поступово задіює кожен з органів чуття. Слід зосередити увагу на таких моментах:

5 – предмети, які можна побачити, описати їх – колір, форма.

4 – предмети, які відчуваєш на дотик (корисно буде доторкнутися до них)

3 – звуки, які лунають саме зараз.

2-смак (можн а просто облизати губи, чи скуштувати щось)

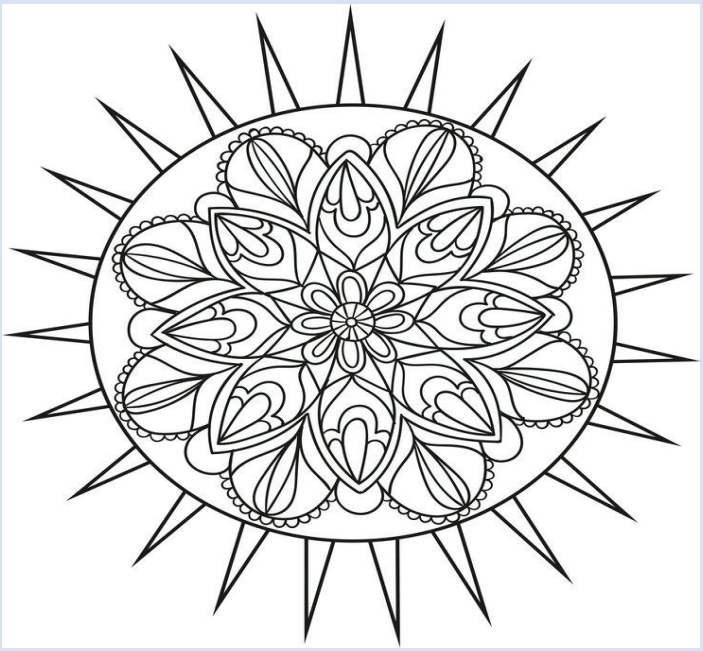
1 – запах, який відчувається

Джерело: https://naurok.com.ua/psihologichna-samodopomoga-v-period-viyni-321755.html

Повідомити про булінг можна тут

Джерело: https://aikom.iea.gov.ua/

Привіт, читачам!

Пропонуємо написати , про що ви хотіли б прочитати на сторінках газети. Також можна надавати інформацію та статі про свій досвід рішення психологічних ситуацій, особистих пошуків виходу зі складних ситуацій чи цікавинки якими ви б захотіли поділитися з оточуючими.

Ви можете додати коментарі до будь – якого матеріалу, якщо захочете взяти участь в обговоренні запропонованої теми. Свої пропозиції та запитання прошу надсилати на ел.пошту: galchenko.Olg4@gmail.com