

Г. С. Полчанова, Л. В. Боримська



Психологічна підтримка під час війни

Збірка листівок

**Житомирський медичний інститут
Житомирської обласної ради**

Психологічна підтримка під час війни

Збірка листівок

Житомир 2022

УДК 316.6:355.48(477-651.2:470-651)''2022.02/...''(078)

П53

*Друкується за рішенням Вченої ради Житомирського медичного інституту
Житомирської обласної ради, протокол № 5 від 30.11.2022 р.*

Рецензенти:

Максимець С.М., кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Горай О. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри природничих та соціально-гуманітарних дисциплін Житомирського медичного інституту Житомирської обласної ради.

П53 Полчанова Г. С. Психологічна підтримка під час війни: збірка листівок / Г. С. Полчанова, Л. В. Боримська. – Житомир, 2022. – 61 с.

Збірку листівок психологічного змісту на підставі власного дизайну та інформаційного наповнення було створено психологічною службою Житомирського медичного інституту ЖОР з метою надання психологічної підтримки та здійснення психоедукації серед громадськості під час військового стану.

Запропонований матеріал може бути використаний викладачами та студентами в закладах вищої освіти під час вивчення психології.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| <i>Передмова</i> | 4 |
| 1. Рубрика «Психологічне здоров'я та війна» | 7 |
| 2. Рубрика «Війна: Родина. Діти» | 17 |
| 3. Рубрика «Допоможи собі сам» | 27 |
| 4. Рубрика «Психологія перемоги» | 34 |
| 5. Рубрика «Час для роздумів» | 42 |
| 6. Рубрика «Це корисно знати» | 49 |
| 7. Рубрика «Дистанційне навчання в умовах війни: поради викладачу» | 53 |
| <i>Список використаних джерел</i> | 55 |

ПЕРЕДМОВА

*...Війна проходить не лише по лінії фронту.
Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична,
поза ним - вона психологічна...*

З метою здійснення психологічної просвіти (психоедукації) та підтримки серед громадськості викладачами кафедри природничих та соціально-гуманітарних дисциплін, працівниками психологічної служби Житомирського медичного інституту було розроблено листівки психологічного змісту та створено збірку на підставі власного дизайну та інформаційного наповнення.

Якщо говорити про психологічну підтримку, то вона була скерована на активізацію наявних психічних та особистісних ресурсів, створення додаткових ресурсів для забезпечення працездатності та конструктивного функціонування в соціумі, профілактику запобігання розвитку негативних психічних явищ.

У питаннях психологічної просвіти пріоритетним завданням було донесення інформації щодо особливостей психічних станів, міжособистісних стосунків, можливих реакцій на травмівні події, способів реагування в конфліктних ситуаціях, формування навичок першої допомоги, самопомоги та взаємопідтримки для всіх вікових груп. Також враховувалися як індивідуальні, так й сімейні проблеми під час військових дій.

Викладачі кафедри, працівники психологічної служби приділяли увагу й підготовці та створенню рекомендацій з використанням інфографіки для швидкого та чіткого відображення комплексної інформації з метою підвищення можливостей зорової системи людини.

Інформаційна графіка або **інфографіка** (англ. Information graphics; infographics) – це графічне візуальне подання інформації, даних або знань, призначених для швидкого та чіткого відображення комплексної інформації. Вона може покращити сприйняття інформації, використовуючи графічні матеріали для того, щоб підвищити можливості зорової системи людини бачити моделі і тенденції. Процес створення інфографіки можна розглядати як візуалізацію даних. Вона повинна зацікавити, резюмувати та інформувати про важливі психологічні проблеми, які можуть виникати під час війни. Це стосувалося як самої людини, так її близьких.

При обрані формату листівки, ми враховували складові й психології пізнавальних процесів (відчуття і сприйняття, пам'яті, уваги, мислення) , а саме:

1. Інформація повинна бути актуальною та корисною.
2. Текст не повинен бути довгим і складним тому, що найчастіше він проглядається “на ходу”.
3. Зміст повинен бути викладений коротко та чітко, бажано з використанням тез.
4. Використані малюнки та таблиці повинні привертати увагу, викликати відповідні асоціації.
5. Наявність цільової аудиторії.

Для того, щоб легше було орієнтуватися у поданому матеріалі, створені наступні рубрики:

1. «Психологічне здоров'я та війна»
2. «Війна: Родина. Діти»

3. «Допоможи собі сам»
4. «Психологія перемоги»
5. « Час для роздумів»
6. « Це цікаво знати»
7. «Дистанційне навчання в умовах війни: поради викладачу»

За час війни для Телеграм-каналу «Житомирський медичний інститут» було розроблено та розміщено понад 130 психологічних рекомендацій-листівок з актуальних питань сьогодення для інформування студентів, викладачів, співробітників та членів їхніх родин.

Нами опрацьовано багато джерел, на підставі яких робилися зведені, адаптовані, стислі та лаконічні рекомендації. Кожна листівка – це частинка людської душі, сповнена великим спектром емоцій, яка покликана замислитися над проблемою та шукати шляхи її вирішення у складних умовах життя.

Матеріали подані таким чином, щоб людина, у якої виникли певні психологічні проблеми, могла зрозуміти, що з нею відбувається і спробувала розглянути їх більш детально. Тому відведено спеціальне місце для нотаток, а саме для виконання запропонованих вправ.

Вашій увазі пропонуємо лише частину зробленого нами з початку військових дій на території нашої держави.

Сподіваємося, що надана інформація може бути використана з метою психологічної підтримки всіх учасників освітнього процесу.

ПОЛЧАНОВА Галина, БОРИМСЬКА Любов




1. Рубрика «Психологічне здоров'я та війна»


Війна — це жах і хаос, і ми всі зазнали її вплив на психічне здоров'я.

Кожен день готує безліч випробувань на міцність нашого духу...





ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Мета ворога - дестабілізувати наше суспільство та дискредитувати керівництво країни, змусити нас сумніватися у своїх силах і готовності захищатися.

Найкраще підручтя для ворожих операцій впливу – страх, паніка, дезорієнтація. Саме тому важливо дотримуватися базових правил інформаційної гігієни і бути особливо пильними до інформації, яка надходить і яку поширюєте ви самі.

Задумайтеся, хто і з якою метою поширює інформацію:

- ❖ чи є ця інформація на офіційних ресурсах держави;
- ❖ для чого ця інформація з'явилася саме зараз;
- ❖ це думка чи факт;
- ❖ чи повідомляють про це інші джерела.

Задалегідь упевніться:

- ❖ що маєте доступ до інформації з офіційних каналів державних органів, а також теле-і радіоканалів суспільного мовлення;
- ❖ що в разі необхідності зможете підтримувати зв'язок зі своїми близькими.

- ❖ Зберігайте самоконтроль і не поширюйте інформацію емоційного характеру в соцмережах.
- ❖ Не вірте і не поширюйте інформацію з сумнівних джерел. Правдива інформація – на офіційних сторінках і каналах державних органів та Суспільного мовлення.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



ПАМ'ЯТАЙ!

ВСЕ, що ти робиш в Інтернеті, залишається у кіберпросторі, навіть коли видаляєш інформацію

7 кроків до Інтернет-безпеки

1

НЕ ПОШИРЮЙ ОСОБИСТУ ІНФОРМАЦІЮ

домашню адресу, номери телефонів, місце навчання чи роботи, стан доходів, фото або скани документів

2

Вимкни геолокацію в налаштуваннях телефону чи комп'ютера. Публікуй пости без геотегів

3

Не користуйся сайтами, які призначені для повнолітніх, якщо тобі немає 18 років

4

Не публікуй фото, відео, повідомлення, які можуть зашкодити ЗСУ

Це може бути використано проти тебе та/або зі злочинною метою

5

Не розголошуй, не зберігай у браузері логіни та паролі від акаунтів, електронних скриньок, кабінетів. Це стосується і реквізитів банківських карток

6

Спілкуйся онлайн з реальними друзями

Якщо відчуєш тривогу чи занепокоєння від онлайн-спілкування - порадся зі старшими, яким довіряєш

7

Не проводь грошових операцій, якщо тебе на це спонукають незнайомі особи в Інтернеті

ЖИТИ:

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



ЩО ДОРЕЧНО, А ЩО НІ ПОСТИТИ У СОЦМЕРЕЖАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ
Життя триває навіть під час війни. І зараз, як і в мирний час, кожен може постити те, що вважає за потрібне.



Ми не несемо відповідальність за те, яку реакцію це викличе в інших людей. Наприклад, хтось переїхав закордон і може викласти фото з морозивом — хтось буде радіти, що людина в безпеці, хтось пройде повз, а хтось почне ображати людину за таке фото.

✂ **Кожна реакція — це про людину, яка цю реакцію проявляє.** Якщо в когось це викликає наплив злості, агресії, людина починає ображати іншу людину — це завжди про переживання читача. Наприклад, хтось із рідних зараз на фронті й вони не дозволяють собі радіти, у когось рідні померли й життя стало чорним і дуже сумним.



Зараз люди постять більше природу, небо. Природа завжди давала і дає сили. Майже ні в кого немає фото щасливих моментів — всі зараз в тривозі та смутку. А навіть якщо трапляються радісні моменти — соромляться ними ділитися, бо хвилюються про те, «а що подумують інші» й «яке я маю право говорити про хороше, коли навколо смерть». Але це хибні думки. Концентрація на хороших моментах дає ресурс. Добре також постити щось гарне та підтримуюче з минулого. Чим більше позитиву й підтримки — тим краще.



Ⓝ **Неетично постити те, в чому людина не розбирається.** Наприклад, багато хто зараз намагається проаналізувати події, описувати політичні зміни й видавати це за істину. Важливо пам'ятати, що є сфери, в яких ми мало що розуміємо (навіть, якщо читали про це книжки) і є події та рішення, на які ми ніяк не можемо вплинути.



ПСИХОЛОГІЧНА

СЛУЖБА

ІНФОРМУЄ:



УСПІШНА ЗУПИНКА ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВПЛИВУ НА ФІЗІОЛОГІЮ І ПСИХОЛОГІЮ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС МОЖЛИВИХ БОЙОВИХ ДІЙ.

- ✓ АКТИВІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ГОЛОВНОГО МОЗКУ І ЗМІЦНЕННЯ СИЛИ ВОЛІ.

По черзі масажуйте великим пальцем протилежної руки точку, яка знаходиться біля розгалуження пальців, протягом 1-2 хвилин кожно, починаючи з лівої руки.

- ✓ ЗМІЦНЕННЯ БОЙОВОГО ДУХУ І ЕМОЦІЙНОГО ТОНУСУ.

Круговими рухами (30 разів) масажуйте точку біля великого пальця лівої руки. Далі масажуйте круговими рухами (30 разів) точку біля внутрішнього згину ліктьового суглоба, з боку великого пальця. Процедуру повторити на правій руці.

- ✓ ПОЗБАВЛЕННЯ ВІД БЕЗСОННЯ І СТОМЛЕННЯ.

Робити в ліжку перед сном. Не менше 5-10 разів рухайте стопою вгору-вниз, працювати по черзі.

- ✓ УСУНЕННЯ ЗАПАМОРОЧЕННЯ.

Обхопіть зап'ястя лівої руки і робіть ними кругові рухи, по 15 рухів в кожен бік. Повторити на правій руці.

Якщо запаморочення не зникає, повторіть процедуру, при неодноразовому прояві цього симптому протягом доби – необхідно звернутися до медиків.

- ✓ СИЛЬНА СПРАГА, ЗНЕВОДНЕННЯ.

Розмістіть язик між передніми зубами, і легкими покусуванням стимулюйте вказану точку протягом 1 хвилини. Зусилля натиску на язик – середнє. Зазначена точка добре втамовує відчуття спраги і регулює водний обмін людини.

- ✓ УСУНЕННЯ ГИКАВКИ.

Великим пальцем руки, натиснути на точку, що знаходиться на центральній лінії живота і грудей. Натиснути 7 разів по 3 секунди і гикавка швидко зникне.



АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



1. Контакт – стояти перед людиною. - Ти мене бачиш? Кивни, якщо так.
2. Назватись. – Мене звати...Я прийшов тобі допомогти. Не кажіть, що ви психолог, психіатр, навіть якщо це так, це може спровокувати непотрібну реакцію. Якщо ви медик – можна.
3. Повертаємо ім'я – ідентичність. - Як тебе звати, назви своє ім'я?
4. Поєднання подій в один ланцюг, повернення почуття безперервності життя.
- Куди ти йшов, що ти робив, коли...? (завила сирена, почалися постріли – назвіть ситуацію).
5. Повторити за людиною відповідь – чітко та ясно. Доповнити, якщо ви знаєте ситуацію. Без емоцій та подробиць.
6. Дати просте завдання. Подивитися номер будинку, порахувати людей довкола тощо. Увімкнення мислення. Можуть бути «дивними» завдання.
– Допоможи мені, дуже потрібно дізнатися, який номер цього будинку?
7. Нормалізація. – Всі твої реакції, які ти відчуваєш – це нормально. Це нормальні реакції на ненормальну ситуацію.
8. Якщо людина в ступорі – застигла і не реагує, можна намагатися вивести її рухом своїх рук – не різким. Дати до рук щось тактильне, не гаряче, можна холодне. Сніг, наприклад.
9. - Ось вода, попий. Людина повинна сама взяти - повернення контролю.
10. Як раніше справлявся зі стресом? Дочекатись відповіді, допомоги згадати.

SOS ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ: ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА !!!



1. ПІДІЙДИ

- Знайдіть сили, аби підійти.
- Представтеся, дізнайтеся ім'я потерпілого.
- Запитайте дозволу, аби поговорити.
- Запитайте, чи потрібна допомога.
- Поясніть свої цілі.
- Пам'ятайте про мову тіла.

2. ПІДТРИМАЙ

- Знайдіть безпечне місце.
- Захистіть від зайвої уваги.
- Допоможіть знайти опору (стіна, стілець, твоя рука).
- Захистіть людську гідність (наприклад, знайти чим прикрити оголене тіло, якщо ситуація цього потребує).
- Говоріть фрази «я з тобою», «ти в безпеці», «видихай повільніше».

3. ПАМ'ЯТАЙ ПРО РЕАЛЬНІСТЬ

- Називайте потерпілого на ім'я.
- Запитайте, чи знає він, що сталося, де зараз його близькі.
- Поясніть, де ви знаходитесь і що трапилося.
- Попросіть називати предмети, котрі вас оточують.
- Попросіть робити короткі вдихи та видихи.

4. ЗАОХОЧУЙ

- Вислухайте уважно та зі співчуттям.
- Заспокойте з приводу реакцій – це нормальна реакція на ненормальні обставини.
- Не треба заспокоювати плач.
- Не відносьте до себе агресію.
- Уникайте припущень про переживання потерпілого.
- Не припускайте, що травмовані усі потерпілі.
- Уникайте ставити діагнози.

5. ПОДБАЙ

- «Слухай, мовчи, піклуйся!»
- Допоможіть у тому, у чому можете на даний момент.
- Медична допомога.
- Психіатрична допомога (у випадку марення, галюцинацій).
- Поважайте бажання потерпілого побути на самоті, але не випускайте його з поля зору.
- Питайте про плани.
- Надайте інформацію про служби, інстанції, котрі можуть допомогти.

6. ПЕРЕДАЙ

- Переадресуйте потерпілого до фахівця, який допоможе йому в подальшому.



Психологічна служба інформує:

Екстрена психологічна допомога: **ІСТЕРИКА**

ІСТЕРИКА - демонстративна поведінка, що виражає активний протест, власні страждання і неможливість адекватних реакцій.



ОЗНАКИ ІСТЕРИЧНОГО НАПАДУ

- ❖ зберігається свідомість;
- ❖ безліч рухів;
- ❖ театральні пози;
- ❖ мова емоційно насичена, швидка;
- ❖ ридання

ПЕРША ДОПОМОГА

- Забезпечте спокійні умови.
- Відведіть глядачів, залишайтеся з людиною наодинці при відсутності небезпеки для Вас.
- Зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облити водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на потерпілого).
- Говоріть з людиною короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Умийся»).
- Після істерики настає занепад сил. Укладіть людину спати.
- До прибуття фахівця спостерігайте за її станом.
- Не потурайте її бажанням.

ЩО НЕ ВАРТО РОБИТИ ПРИ ІСТЕРИЦІ

- Не вступаєте з людиною в активний діалог з приводу його висловлювань, не сперечайтесь до тих пір, поки ця реакція не пройде.
- Не потрібно вважати, що людина робить це навмисно, щоб звернути на себе увагу.
- Пам'ятайте, що істероїдні прояви – це нормальна реакція на ненормальні обставини.
- Не потрібно говорити шаблонні фрази: «заспокойся», «взьми себе в руки», «так не можна», «зберись, ти що, ганчірка?».



Психологічна служба інформує:

ЕКСТРЕНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: **АГРЕСІЯ**



Агресія – це навмисні дії, які направлені на заподіяння шкоди іншій людині, групі людей чи тварині.

Агресивність — це властивість особистості, що виражається в готовності до агресії.

Ознаки: роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу); удари руками або якими-небудь предметами, словесна образа, лайка; м'язова напруга; зростання кров'яного тиску.

ЯК НАДАТИ ДОПОМОГУ:

1. Іzolуйте постраждалого від оточуючих .
2. Надайте постраждалому можливість «випустити пару» (наприклад, виговоритися або «побити» подушку)
3. Доручіть роботу, пов'язану з фізичним навантаженням .
4. Демонструйте доброзичливість, навіть якщо ви не згодні з ним, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій . Інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас.
5. Не можна говорити: «Що ж ти за людина!», слід говорити: «Ти злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації».





Психологічна служба інформує:



Екстрена психологічна допомога : ПЛАЧ

ПЛАЧ — одна з фізіологічних реакцій людини, що супроводжує стрес та дозволяє при сильному страху, болю, смутку, жалю, злості, радості виразити емоції, які переповнюють людину.

ОЗНАКИ: Тремтять губи. З'являються сльози. Спостерігається відчуття пригніченості.

ПЕРША ДОПОМОГА

1. Не залишайте людину наодинці.
2. Встановіть з нею фізичний контакт (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плече або спину, погладьте її по голові).
3. Дайте відчуття, що Ви поруч. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть людині виплеснути своє горе).
4. Періодично вимовляйте «так», «ага», киваючи головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте.
5. Повторюйте за людиною уривки фраз, у яких вона висловлює почуття; говоріть про свої почуття й почуття людини.
6. Не намагайтеся її заспокоїти.
7. Дайте людині можливість виплакати й виговоритися, «виплеснути із себе горе, страх, образи».
8. Не задавайте питань, не давайте порад.
9. Пам'ятайте, ваше завдання – вислухати.

Якщо людина стримує сльози, тоді не відбувається емоційної розрядки, і це може завдати шкоди її психічному і фізичному здоров'ю.



Психологічна служба інформує:



Екстрена психологічна допомога : НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ - реакція організму на сильне нервово перевантаження, яке виникає раптово, відразу після інциденту або через деякий час (пережила напад, надзвичайну подію або стала свідком такої події, учасником конфлікту (бойового зіткнення) і може тривати до декількох годин. Так організм «скидає напругу».

ОЗНАКИ: неконтрольоване нервово тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сірник). Збоку здається, що вона змерзла.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА:

1. Посилуйте тремтіння.
2. Візьміть людину за плечі й різко потрусіть її протягом 10–15 секунд.
3. Водночас не припиняйте розмовляти з нею.
4. Після завершення реакції почуває сильну втому й потребу у відпочинку.

НЕ МОЖНА

- ❖ обіймати чи притискати постраждалого до себе;
- ❖ укривати чимось теплим;
- ❖ заспокоювати та говорити, щоб взяв себе в руки.



Як допомогти собі?

- можете посилити тремтіння, допоможіть організму швидше подолати напругу;
- спробуйте не концентрувати на цьому увагу. З часом тремтіння пройде самостійно.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:

9 ОСНОВНИХ ПРАВИЛ

ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ТОБІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗБЕРІГАТИ РОЗУМ ХОЛОДНИМ, А СЕБЕ ТА БЛИЗЬКИХ - У БЕЗПЕЦІ.



| | | | |
|--|---|--|---|
| | 1. Не панікуй. | | 6. Заздалегідь подбай про воду та продукти харчування. |
| | 2. Не спускайся у підвали, які не обладнані під укриття, щоб не опинитися у пастці. | | 7. Не виходь на вулицю під час комендантської години та не ігноруй сирени. |
| | 3. Дотримуйся правила двох стін. Між тобою та зовнішнім світом має бути як мінімум дві стіни-перегородки. (Перша прийматиме на себе удар у випадку бомбардування або обстрілу, а друга — захищатиме від уламків). | | 8. Не вмикай світло у темний час доби. За можливості заклей вікна. |
| | 4. Не підходь до вікон! Особливо, якщо у твоєму районі зараз йдуть активні бойові дії. | | 9. Намагайся спати, їсти та навіть займатися спортом — твоє тіло має бути сильним та готовим до небезпеки, а не виснаженим. |
| | 5. Стеж за зарядом мобільного телефону, щоб залишатися на зв'язку з рідними та за необхідності попросити про допомогу. | <p>Техніка, щоб опанувати паніку «5,4,3,2,1»</p> <p>5- треба назвати п'ять предметів, які знаходяться поряд з вами за різними ознаками.</p> <p>4 - торкнутися до різних предметів з різною поверхнею.</p> <p>3 - послухати звуки, які ви чуєте зараз в укритті.</p> <p>2- відчутти запахи, які ви відчуваєте зараз.</p> <p>1 - з'їсти цукерку чи зробити ковток води.</p> | |



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:

Деякі методи, способи та прийоми формування особистістю психологічного захисту в умовах екстремальних ситуацій



Психологічний захист - це зазвичай неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань. В умовах війни кожна людина переживає події, що сталися, та намагається захищати свою психіку від сторонніх впливів: важко жити на відстані від свого дома, з чужими людьми, навіть власною сім'єю, як у «рукавичці».

Втеча від даної травмуючої ситуації. (Переїзд, еміграція, невтручання в очікуванні більш сприятливих дій на території країни, області, міста...)

Відмова від непохитності своїх позицій. Результат досягається за допомогою пом'якшення і коректування надмірно жорстких вимог системи цінностей, для збільшення різноманітності прийнятних стратегій поведінки.

Переоцінка цінностей і впорядкування ієрархії пріоритетів. При цьому змінюються способи реакції на труднощі. Замість типових для нещастя «От яабн...», «Так, але...», можна сказати: «Спасибі, що хоча б...» - гофто з'являються вислови, характерні для осіб, здатних вдало розв'язувати свої проблеми. Така людина вже готова сказати: «Тепер я знаю, як зробити це правильно».

Формування нового образу «Я». Демонструючи «нову» логіку, людина починає усвідомлено або підсвідомо формувати в оточуючих нове уявлення про себе, випереджаючи їх негативну оцінку своєї поведінки або своєї пасивності.

Відкладанням досягнення мети. З неможливістю (через несприятливі обставини) одержати бажане відразу, зараз, негайно потрібно розумно здійснити аналіз ієрархії цілей і засобів, тоді обсяг відомостей про несприятливі обставини можна сприймати як відтермінування виконання бажань, а неприємності - як побічні події й випадкові епізоди дорогого до них. Саме для підвищення самооцінки людини, яка потрапила у важку ситуацію, доцільно її похвалити, підняти у власних очах.

Пошук «мішені». Зіткнувшись із труднощами, у людини зростає тривожність та вона починає шукати допомоги та обирає «мішень» - людину, на яку можна перекинути свої проблеми, спрямовуючи на неї позитивні й негативні спонукування, яка здатна виконувати кілька функцій: у той чи інший спосіб підвищити впевненість іншої особи в собі та стійкість до життєвих негараздів. При цьому відбувається об'єднання себе і очорнення мішені.

Метод підвищення самооцінки. Спогади про успішне подолання труднощів піднімають людину у власних очах і допомагають їй відчутти себе впевненіше («Я вже робив це раніше. Я здатний робити такі речі. Я зроблю це і тепер!»). У цьому випадку людина авансує себе довірою, а це сприяє притязу нових сил.



Психологічна служба інформує:



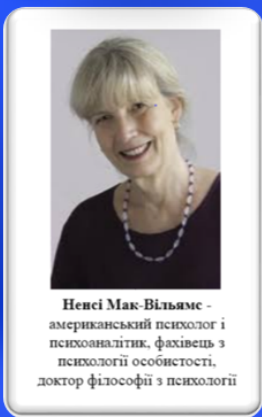
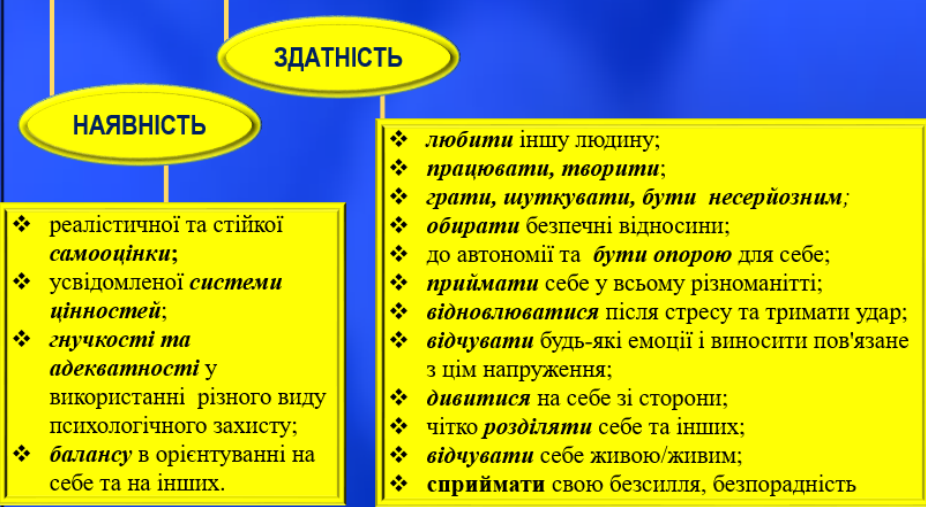
7 головних стратегій довгострокової адаптації до кризової ситуації, до нових умов життя (у період війни та пост-війни)



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



16 ознак психічного здоров'я



Психічне здоров'я — це рівень психологічного добробуту, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й низкою соціально-економічних, біологічних і тих, що стосуються навколишнього середовища, чинників.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:

ГІГІЄНА ДУШІ = ПСИХОГІЄНА



ПСИХОГІЄНА - це дії і звички, які допомагають досягти та зберегти психічне здоров'я,

ПАМ'ЯТКА

1. Намагайтеся керувати своїми емоціями.
2. Будьте уважні особливо до свого душевного болю.
3. Будьте милосердними до самих себе.
4. Зупиняйте румінацію. Не потрібно «пережовувати ментальну жуйку» з неприємностей або побоювань, зупиняйте себе і перемикайте увагу на що-небудь інше: погода, пташки, котики, наведення порядку, складання списку покупок на тиждень, тощо. З часом потреба в румінації послабшає, а незабаром і зовсім зникне.
5. Дбайте про свою самооцінку.
6. Не забувайте про обов'язкові побутові справи.
7. Розвантажуйте свою нервову систему через хобі, прогулянки та спілкування.
8. Обов'язково дозуйте новини, тому що їх багато і звідусіль, зараз вони не надто приємні.
9. Будьте уважні до фактів, а не до інтерпретацій.

Мета психогієни – це задоволення людиною певних потреб, а саме:



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА:

Реакція на фотодокази масових розстрілів і катувань мирних людей

Для соціуму - це складна травма, яку треба пережити, адже війна з окупантом усе ще триває, і невідомо, скільки ще в нас буде такого травматичного «досвіду».

Крок 1 у реакції: Виплеснути горе, лють та ненависть до убивць і катів українців.

- ❖ Нам усім треба дати собі право відреагувати на ці жахливі злочини.
- ❖ Коли ти про це говориш, пишеш, створюєш, передаєш свої переживання, виплеснувши свої емоції, тоді й відокремлюєшся від цього болю.

У цьому допомагають соціальні мережі, де дуже багато людей пишуть пости, вірші, пісні, створюють відеоролики.

Крок 2 у реакції: Має бути дія.

- ❖ Наша психіка любить дії. Якщо ви щось зробили, для нашої психіки це означає, що ви на щось вплинули, ви чимось керуєте.
- ❖ Наш біль треба виплеснути назовні, відреагувати, погорювати та вшанувати загиблих.

Варто згадати наші традиційні ритуали: запалити свічку, помолитися, пом'якшити загиблих від рук катів людей...





ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



ЯК НЕ ПІДДАТИСЯ СТРАХУ ТА ПАНІЦІ: ЗГВАЛТУВАННЯ

Страх власної смерті та загибелі близьких, побоювання стати жертвою агресії з боку ворога, знущання, фізичного і сексуального насилля є абсолютно нормальною емоційною реакцією. Боятися цього природньо.

- ❖ **Сексуальне насилля** є дуже важким злочином, метою якого є змусити жертву не просто страждати, а й відчувати сором, провину, власне безсилля й безпорадність. Крім фізичного знущання, це ще й спроба принизити людську гідність.
- ❖ Після перегляду новин **про згвалтування можливою є травматична реакція**, коли уява малює жахливі картинки, що це може статися з вами чи вашими рідними. Це може викликати високий рівень тривоги, страху, які варто опанувати, щоб не допустити паніки.
- ❖ **Виявлення емоцій.** Проявляйте свої емоції назовні в екологічний для оточуючих спосіб. Якщо поряд є люди, з якими ви можете поговорити про свої побоювання і страхи, зробіть це.
- ❖ **Трансформування емоцій.** На заміщення тривоги та страху плекайте в собі злість та лють до окупантів. Як правило, агресивна внутрішня енергія витісняє тривожну.
- ❖ **Контроль думок.** Будьте уважні до своїх думок. Як тільки думається щось, що лякає, намагайтеся переключитися на розмову з іншою людиною або будь-яку дію – облаштування побуту, приготування їжі, навчання з дитиною, волонтерська робота. У зайнятої людини не залишається часу на страхітливі думки.
- ❖ **Контакт із тілом.** Прислухайтеся до свого тіла та будьте з ним у контакті. Якщо накочують емоції, можна розтерти обличчя, руки, легенько пощипати себе за мочки вух. В такі моменти глибоко дихайте. Якщо є можливість, варто порухатися.
- ❖ **Контакт із власними потребами.** Прислухайтеся до себе та задовольняйте свої базові потреби. Часто від надмірної тривоги пересихає в роті. Тому пийте часто маленькими ковточками. Слідкуйте за тим, щоб виспатися. Відсутність сну або неякісний сон підсилює тривожні думки і емоції.
- ❖ **План дій.** Якщо ймовірність стати жертвою насилля є високою, розробіть для себе план дій, що ви можете робити, щоб уникнути цього. Як одягатися, поводитися, спілкуватися з потенційним насильником або як уникнути можливого спілкування, де знайти безпечне місце.



БОЄЦЬ КРАСНОЇ АРМІЇ!
Ти не дашь, любов'ю на позор
и бесчестье гитлеровским солдатам,
Плакат. Худ. Ф. Антонов. 1942



ВОЙНИ КРАСНОЇ АРМІЇ, ОСВОБОДИ!

Психологічна служба інформує:

5 стадій горя, втрат і життєвих змін, які ми маємо пройти.

Єдиний шлях - це прожити їх



1 стадія — ЗАПЕРЕЧЕННЯ. «Не може такого статися!». Нам складно сприймати важкі ситуації.

2 стадія — ЗЛІСТЬ. «Я ненавиджу. Тут небезпечно та страшно. Я хочу спопелити реальність, у якій таке відбувається...», — лунають думки в голові. В такому стані головне — спрямовувати негативну енергію на корисні справи, а не на близьких людей.

3 стадія — ТОРГИ. Ми починаємо «домовлятися» з тим, на що не можемо вплинути. "Якби я поїхала, то цього не сталося б" або "Треба було не їхати, а залишитися вдома". Але ми вперто продовжуємо торги та виходимо на шлях до відчаю та безпорадності, а іноді знову до агресії.

4 стадія — ДЕПРЕСІЯ. Логічне продовження стану безпорадності. Позбавитися його можна за допомогою продуктивних дій. Аналізуємо, чим можемо просто тут і зараз допомогти собі та близьким людям. Починаємо виконувати та «ставити галочки». Чим більше з'являтиметься виконаних справ, тим більше зростатиме відчуття контролю над власним життям.

5 остання стадія — ПРИЙНЯТТЯ. Після проходження всіх без виключення етапів, ситуація вбудовується в досвід, і життя триває далі.

Щоб зберегти себе у цей важкий період, ви маєте:

- ♥ за будь-якої нагоди спимо чи допомагаємо організму відпочити;
- ♥ п'ємо воду. Кортизол та адреналін роблять кров густою, і погано впливають на серце. Вода «вимиває» гормони стресу;
- ♥ робимо інформаційні паузи від перегляду новин;
- ♥ плануємо свій день, але не ставимо довготривалу цілі;
- ♥ при нагоді рятуймося гумором. Це знизить стрес та паніку;
- ♥ обіймаймося. Це заспокоює та додає сил.
- ♥ кажіть один одному "Я тебе люблю". Це додає відчуття приналежності та сили.
- ♥ пам'ятайте, ви можете бути ефективними там де знаходитесь зараз



2.Рубрика

«Війна: Родина. Діти»

Під час війни багато хто переглянув свої цінності в житті та зрозумів, що добробут кожної родини окремо веде до здорової нації загалом. Важливо цінувати своїх найрідніших та знати, як стійко пройти всі випробування долі.

Війна змусила чимало українських сімей розділитися – поки жінки з дітьми евакуювалися, чоловіки залишилися захищати країну.

Війна спричинила одне з найшвидших широкомасштабних переміщень людей з часів Другої світової війни, ознаменувавши зловісну віху, жахливі наслідки якої можуть відчувати щонайменше кілька наступних поколінь.

... Хоча б кілька хвилин на день батьки повинні зі свого режиму дня виділити на те, щоб займатися з дитиною. Читайте, розмовляйте, плачте, діліться емоціями, мрійте про щось.

Дитина має відчувати, що вона теж у сім'ї, з нею рахуються, її питання, думки та переживання поважають. Так завжди було, а зараз це надважливо.

Жорстока реальність довкола залишає у маленьких хлопчиків та дівчаток глибокі травми на все життя. Війна перевернула життя мільйонів дітей нищівним чином.

Нажаль, діти можуть не раз ставати жертвами/свідками жахливих подій, що травмують психіку. Такий досвід може призвести до різноманітних психологічних проблем:

- 1) порушення сну;
- 2) порушення харчування;
- 3) прояви агресії щодо себе та інших;
- 4) появи нав'язливих спогадів, епізодів, запахів, звуків;
- 5) відчуття втрати контролю над собою та ситуацією

довкола.

Основні завдання психосоціальної допомоги дітям:

- 1) задоволення базових потреб та потреби у безпеці;

- 2) стабілізація емоцій та почуттів;
- 3) допомога в аналізі та структурування досвіду;
- 4) повернення до звичної активності, відновити спілкування з однолітками та оточуючим світом.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:

ЯК уберегти ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ під час війни?





Проводьте алегорії з улюбленими казками.

Вигадайте фантастичних персонажів

Малюйте, пишіть листівки нашим захисникам

Розповідайте про янголів, які нас захищають

Не забувайте про ігри

Навчайте: розвивайте мовлення, рахуйте, вчіть вірші, іноземну мову



Психологічна служба

8 БЕРЕЗНЯ – Міжнародний жіночий день!




Жінки світу!
Матері планети ЗЕМЛЯ!

Женщины мира!
Матери планеты ЗЕМЛЯ!

БЛАГАСМО: ДОПОМОЖІТЬ ЗАКРИТИ НЕБО НАД УКРАЇНОЮ!

УМОЛЯЕМ: ПОМОГИТЕ ЗАКРИТЬ НЕБО НАД УКРАЇНОЮ!










ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:

Як підтримати дітей, якщо потрібно евакуюватися №1



Реакції дитини можуть бути різними.

Важливо бути готовими до того, що дитина розплачеться і скаже, що не хоче залишати будинок та друзів, іграшки. Тоді ми підтримуємо її почуття і кажемо: «Мені теж дуже сумно, і мені так шкода, що тобі доводиться через це проходити. Якби я могла, я б усе зробила, щоб війна припинилася і все було, як і раніше. Дивися, який ти герой. Ти нам так допомагав. І був таким сміливим. Зараз нам важлива твоя допомога, щоб ми були у безпеці. Спочатку ми магіємо тимчасовий будинок. А потім ми повернемося до нас Додому. Я тебе дуже люблю. І ми обов'язково впорасмося. Запитуй все, що хочеш знати».

- ❖ Дитина може плакати, кричати — намагайтеся витримати її почуття без осуду та відчуття провини.
- ❖ Якщо ви їдете в іншу країну — візьміть кілька книг, які написані вашою мовою.
- ❖ Дорогою показуйте дитині фотографії цієї країни.

Якщо це можливо, запитайте: «Що б ти хотів взяти з дому — найважливіше? Хочеш, я сфотографую будинок (якщо він цілий)?»

Дитина питає:

- ❖ «Ми їдемо назавжди?». Важливо відповісти, що ви не знаєте, наскільки. Доки не стане безпечно.
- ❖ «А де ми будемо жити?». Скажіть те, що вам відомо: «У нас буде тимчасовий будинок, можливо, ми житимемо з великою кількістю людей».
- ❖ «А я не побачу моїх друзів?». «Я впевнена, що побачиш. І ми зможемо їм дзвонити та писати. А ще в тебе неодмінно з'являться нові. У тебе будуть і старі, і нові друзі».
- ❖ Якщо батько дитини залишається в Україні — пояснити, що тато приєднається, як тільки зможе.
- ❖ «Чи ми до нього повернемося?». «Тато буде робити все можливе, щоб скоріше бути з тобою. Бо ти його сонечко. І він тебе дуже любить. Наша любов буде з ним. А його з нами».

Давай встановимо правила:

- ❖ Кажіть дитині: «Зараз дуже важливо, щоб ти нам у всьому допомагав. Ти робиш мені те, про що ми тебе просимо. Будеш завжди поруч, нікуди не тікатимеш. Ні з ким чужим не йдеш. Постарася не вередувати. Нам у дорозі не завжди буде зручно. Але ми точно впорасмося. Домовилися? Важливо потиснути дитині руку і сказати дякую! Я знав, що на тебе можна покластися».
- ❖ Важливо переконатися, що дитина знає своє ім'я, прізвище, імена та прізвища батьків. Покладіть у кипінню дитині записку з його та вашими даними. Дайте дитині доручення, яке їй під силу. Наприклад — стежити за її рюкзаком, відповідати за іграшку, пити воду та вам нагадувати.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:

Як підтримати дітей, якщо потрібно евакуюватися №2



ДАВАЙ ПОГОВОРИМО

- ❖ Дитині важливо відчувати нашу опору. Перша опора — це дотик. Частіше **торкайтеся дитини**. Ваш погляд. І ваш голос.
- ❖ Коли **дитина тривожиться** — вона може стати гіперактивною, тривожною, примхливою, млявою. Це нормальні реакції.
- ❖ Будь ласка, якщо **дитина нис**, скаржитися, слухайте її не перебиваючи, не виправдовуючись, даючи можливість спергтися на ваше терпіння та розуміння.
- ❖ Дитині **важливо чути** — дякую за те, що так допомагаєш нам у дорозі. Я бачу, як тобі складно, але ти справляєшся.
- ❖ Якщо є щось, що ви зазвичай робили у цей час, на який потрапляє дорога, **обов'язково повторюйте** це у дорозі. Читати казку перед сном, співати пісню, обійматися, вимовляйте слова, які для вашої дитини звичні.
- ❖ **Повторюйте секретні слова** вашої сім'ї. Це дасть дитині відчуття стабільності.

ДАВАЙ ПОГРАЄМОСЯ

- ❖ **Продумайте кілька ігор**, в яких ви будете звергати увагу та енергію дитини. Можна дати їй завдання фотографувати дорогу.
- ❖ Постарайтеся в дорозі **поговорити про тварин**, у яких будинок завжди із собою — це равлик, краб. «Де б ця тварина не була — вона вдома. Уяви, що ти равлик — зроби «чик-чирк — я в будиночку».
- ❖ Коли **ви прибули до місця призначення**, скажіть дитині: «Ми у безпеці. Дякую за те, що ми разом змогли це зробити. Зараз знайомитимемося з нашим новим будинком. Він не схожий на наш будинок. Я не знаю, чи сподобається він нам чи ні. Але ми зможемо його зробити нашим. Ми з тобою, як равлики. Наш будинок завжди всередині. (Доторкніться до серця). А до інших ми з тобою звикнемо. Люблю тебе! У нас обов'язково все буде добре, де б ми не були».



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



Фрази батьків, які можуть завдати емоційного болю вашій дитині

1. «Любий /а, не сумуй»

Заперечення почуттів та емоцій вашої дитини може її збентежити. Коли вона засмучена, не намагайтеся придушити її емоції фразами



Що робити:

Намагайтеся заспокоїти дитину: «Я бачу, що ти хвилюєшся. Чи можеш розповісти, що саме тебе турбує?» Ваше співчуття заспокоїть дитину, допоможе їй розповісти про свої емоції без страху.

2. «Не роби цього!»

Ця, здавалося б, невинна фраза може бути інтерпретована вашою дитиною зовсім інакше: вона зробить усе можливе, аби довести, що вона може це вдіяти.



Що робити:

Якщо ви хочете, щоб дитина не вчиняла того або іншого, поясніть реальну причину ваших вимог, та її небезпечні дії.

3. «Якщо ти ще раз так вчиниш...»

Загрози змушують дитину боятися вас, але не поважати.



Що робити:

Не варто погрожувати дитині, натомість дайте їй вибір. Водночас попередьте щодо можливих небезпечних наслідків для її здоров'я.

4. «Дай мені спокій!»

Іноді ми говоримо такі слова, відчуваючи розчарування, а дитина сприймає їх як власну непотрібність.



Що робити:

Відверто говоріть дитині про свої почуття, а не тільки сваріть її. Якщо ви заклопотані, скажіть дитині, що спочатку маєте виконати важливу роботу, а потім пограєтеся з нею або сходите на прогулянку. Діти запропонуйте їй почитати книгу або погратися.

5. «Тому що я так сказала/в»

Ця фраза заперечує самостійність вашої дитини, створює в неї враження, що її почуття не мають значення. Пам'ятайте, що діти вправі ставити запитання, щоб дізнатися щось нове й розуміти суть речей.



Що робити:

Спочатку визнайте її бажання гратися, а потім поясніть свої дії або поведінку.

Психологічна служба інформує:

Що говорити дітям у надзвичайній ситуації?



Перше та головне для тих, хто чує вибухи: тілесний контакт. Обійняти, сісти на рівні очей, взяти за руку

Прийняти емоції: «Тобі страшно, тривожно, я теж боюся і мені неспокійно, але ми разом. Ми дорослі, і ми поряд. І ми тебе захищаємо, як і військові, поліція. Ми підготували речі, які можуть знадобитися».

Не забуваємо й про Пам'ятку – важливий папірець, де записуємо всі можливі номери телефонів, імена дітей, дату народження, групу крові

«Якщо нам потрібно буде покинути будинок, ми візьмемо наші сумки, твій рюкзак. Ми віримо, що додому повернемося обов'язково. Тримаймося разом. Поряд багато людей – їм теж страшно.



«Звуки, хлопки лякають, і нам треба пам'ятати, що ми будемо робити. Ми

не підходимо до вікон, ідемо в укриття, беремо необхідні речі, закриваємо вуха».

Техніка «Мультижаний персонаж» (для дітей)
1. Уяви собі персонаж із мультика зі смішним голосом.
2. Коли буде страшно, уяви ніби він погинає з тобою говорити. Так можна навчити дитину контролювати свій настрій у важких обставинах.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



Поради батькам: потурбуйтеся й про власний спокій

- ❖ Діти часто віддзеркалюють емоції батьків. Якщо бачимо, що дитина нервує, одразу перевіряємо наскільки знервовані самі.
- ❖ Якщо відчуваєте, що емоції переполюють, треба подихати і «заземлитися». Робимо кілька вдихів носом, надуваючи живіт на рахунок один-два, і кілька видихів, здуваючи живіт, на рахунок один-два-три-чотири-п'ять.
- ❖ Коли заспокоїлися, спокійно говорите з дитиною тими словами, до яких вона звикла в звичайному житті.
- ❖ Не можна кричати на дитину, коли вона сама кричить, це не допоможе.
- ❖ Найчастіше дитина в паніці через те, що не розуміє, що відбувається і чому мама забрала її із затишної квартири й привела в підвал. Треба пояснити, що наразі батьки роблять найважливіше: піклуються про її безпеку.
- ❖ Хвалити: як гарно тримається, швидко збирається.
- ❖ Переключати увагу на тих, хто потребує підтримки: бабуся, молодша сестричка.
- ❖ Окреслити зону відповідальності: дитина сама контролює, які іграшки треба взяти, знову спускаючись в підвал.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



Правила, які роблять життя більш менш комфортним під час вимушеного перебування у будинку-рукавичці з великою кількістю людей.



1. Турбота.

Намагайтеся полегшити життя інших людей. Турбота про інших, думки про інших — про дітей, літніх людей, слабших — забирають зайву тривогу, роздратування, роблять нас більш організованими та дієвими. Коли кожен намагається зробити щось для тих, хто поряд, — це унеможливує конфлікти та непорозуміння.

2. Режим життя.

Намагайтеся розробити режим, який би влаштував кожного. Добре, коли всі живуть за спільним узгодженим розкладом в унісон одне з одним.

3. Особистісний простір.

Важливо, щоб кожен мешканець мав свій власний, хоч і невеликий, особистий простір: окрему кімнату, окреме ліжко, окремий куточок. Це місце, де за необхідності можна побути на умовній самоті, коли є відчуття «не чую, не бачу, не розмовляю». У цей момент людину треба залишити в спокої.

4. Робити те, що вмiєш найкраще.

Коли кожен пропонує співмешканцям свої послуги, вміння й здібності, робить те, в чому він найкращий. Хтось готує їсти, хтось робить необхідні закупівлі, хтось прибирає, хтось доглядає і розважає дітей.

5. Пробачати одне одному недоліки.

Всі ми недосконалі, в кожного є недоліки. Пробачаємо їх, дивимося на них крізь пальці, не помічаємо, не критикуємо. Не чуємо і не бачимо слабкостей та негативних рис. Натомість помічаємо все хороше, що є в людей поряд, підкреслюємо це хороше і хвалимо одне одного.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



КІЛЬКА ПОРАД ІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ У СТАНІ ВІЙНИ

- ❖ **Намагайтеся підтримувати постійний зв'язок**, незалежно від того, в одному місті живете з батьками чи ні. Ви повинні дзвонити вранці та вечорами, не виявляти власну тривогу та страху, бути впевненими та спокійними при спілкуванні з ними. Важливо домовитися, що ми не дзвонимо по 10 разів на день, не скидаємо дзвінок і не контролюємо, а дбаємо один про одного. Якщо ви живете неподалік один від одного, навідайтесь частіше, нехай навіть це будуть 10-хвилинні зустрічі. Залучайте онуків до розмови.
- ❖ **Проговоріть план дій у разі кризового розвитку ситуації** максимально конкретно за пунктами – від документів та аптечки до точки збору. Така послідовність і ясність заспокоїть людей похилого віку.
- ❖ **Не відмахуватися від їхнього прагнення зробити запаси** «на випадок війни». Така поведінка людей похилого віку ґрунтовна і має своє коріння ще з ХХ століття, якщо запаси «в коморі» заспокоять ваших дідуся і бабусь – не сперечайтесь, а навіть допоможіть зробити покупки. Будьте терплячі.
- ❖ **Не забувайте дбати про здоров'я своїх літніх родичів**. Запитайте, чи всі ліки вони мають, яке в них самопочуття.
- ❖ **Порадьте джерела інформації**, яким можна довіряти. Контролюйте, щоб ваші рідні не стали жертвою фейків, можливої інформаційної провокації в мережі.
- ❖ **Частіше обіймайте**. Так проявляється ваша любов і турбота, з'являється у них почуття захищеності, зникає безліч психологічних та фізіологічних проблем.
- ❖ **Заохочувати компанії та спілкування**. Людям, тим більш літнього віку, потрібно з кимось ділитися своїми переживаннями і страхами, тому не забороняйте спілкуватися, обмінюватися враженнями. (У випадку, коли ви помічаєте, що спілкування ваших рідних з їхніми друзями та знайомими вселє лише паніку та страх, поговоріть про можливість дистанціюватися від такої людини заради їхнього спокою).
- ❖ **Не дискутуємо про політику**. Доводячи один одному свою правоту, ми сперечаємося, сваримося, миримося, а зрештою страждаємо. Зараз категорично недоречно порушувати питання політичного, світоглядного та релігійного характеру, питання національностей, традицій та історичної правди. Тому делікатно обходимо дискусійні теми.

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



БАБУСИ та ДІДУСИ!

Поки *ваши дорослі діти* зайняті важливими для країни справами просимо вас **проділити увагу своїм онукам.**

У цей час, повний стресу, руйнування планів всі відчувають стрес, тривогу, пригніченість, замішання і відсутність звичних нам джерел підтримки. Пропонуємо вашій увазі декілька ігор та вправ, які можуть допомогти Вашим дітям (можливо, і Вам!) зменшити тривожність ваших онуків та навчити їх корисним стратегіям подолання труднощів та дайте їм відчуття комфорту.



Увімкніть будь-яку енергійну музику на вашому телефоні або комп'ютері. Заохочуйте дітей вигадати будь-який танець під цю музику (спочатку покажіть їм). Через кілька хвилин зупиніть музику і скажіть «ЗАМРИ!» Дитина «завмирає» у кумедній позі у той час, коли музика припинилася. Увімкніть музику знову і продовжуйте так довго, доки їм не набридне.



Нехай Ваша дитина ляже на спину і покладе плюшеву іграшку на живіт. Попросіть її вдихнути, щоб іграшка піднялася вгору, потім видихнути, щоб вона опустилася. Це допоможе навчити дітей використовувати живіт, щоб робити глибокі вдихи. Повільне дихання може дуже допомогти, коли діти (або Ви) відчувають занепокоєння, агресивність або стрес.



Просте завдання – попросити дітей вдихнути так, ніби вони нюхають квітку, і видихнути так, ніби вони задувають свічки на день народження. Покажіть їм, як це зробити (для найменших дітей воно може бути важким – спробуйте іншу вправу)



Уявіть, що Ви – перо, що летить повітрям, протягом близько десяти секунд. Раптом Ви застигаєте і перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'я, що плавно опускається. Повторіть вправу, переконавшись, що Ви закінчили її в розслабленому стані, як пір'янка. (Дорослі – закінчіть вправу, обійнявши дитину!) Якщо діти напружені або засмучені, використовуйте цю уявну вправу, щоб допомогти їм розслабитися.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ПРОПОНУЄ:



Розвиваємо мовлення та піднімаємо настрій дошкільнят

П'ять веселих Домових
Уночі, мій друже,
Веселитись почали,
Розшумілись дуже.
Перший весело кружляв
В танці, наче дзига.
Другий — камінці
жбурляв,
Третій — хутко плигав.
А **четвертий** тупотів
Наче ведмежатко.
П'ятий заспівать хотів,
Бив в підлогу п'яткою.
Танцювали «Гопака»,
Гупали щосили,
П'ять веселих
Домових Спати не хотіли.



ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКА

Плечі кажуть — я стрункий!
Спина каже — я старий!
Палець каже — йди сюди!
Голова каже — так! Ні!
Вуха каже — дуже голосно!
Ніс каже — приємний запах!
Рот каже — весело!
Язик каже — смачне варення!



Психологічна служба пропонує:



Година з дитиною – гарний настрій на день

Вправа «Підтримка роду»

Сядьте в коло, візьміть великий плед і загорніться в нього всі разом. Це ваше «коло довіри». (для дітей 7-12 років)

Вправа «Дивовижні забави» (для дітей від 4-10 років)

Домашній пластилін:
рецепт безпечний для дітей

Складові: (вихід - 800 гр.)

- 2 склянки борошна
- 1 склянка солі
- 1 чайна ложка лимонної кислоти
- 2 склянки води
- 1 столова ложка рослинної олії
- сухі харчові барвники

Зразки:



Мрійте про те, що будете робити після завершення війни.

Домовтєся, що посадите дерева в найближчому парку вдома після повернення: кожному члену родини — по дереву. Порода дерева треба вибрати вже зараз. Подивіться в Google, яким виросте це дерево. Запитайте в малечі, яку тваринку вони хочуть бачити в домі, щойно все закінчиться. Це дуже мотивує і дарує віру.





ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ПРОПОНУЄ:



КАЗКОТЕРАПІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ



• Продовжити казку «Про чарівну Лагідну країну» разом із дітьми.

У чарівній Лагідній країні жили дуже веселі, працелюбні та добрі люди. У кожного з них був лагідний пух і кожного дня вони ділились цим пухом одне з одним. І від цього вони були щасливими, здоровими і прекрасними. Не було місця в їхніх душах ані жадібності, ані злості, ані заздрощам, ані ненависті. Але одного дня з'явилась в Лагідній країні **Колочка**. Вона ходила від хатинки до хатинки і кожному шепотіла на вушко про те, що якщо завжди роздавати лагідний пух, то його день від дня ставатиме все менше і менше, тому врешті цього пуху не вистачить їм самим. І у серцях мешканців Лагідної країни оселилась жадібність. Вона наповнила їх душі злістю, ненавистю та заздрістю. Люди вже не виходили зі своїх хатинок і не ділилися чарівним лагідним пухом одне з одним. Але від цього лагідний пух чомусь почав танути, його ставало все менше і менше, люди почали хворіти, лягати одне з одним і навіть битися. І тільки один хлопчик, якого звали Промінчик, не послухав Колочку. Він уселяко намагався умовити жителів бути добрими та щедрими, але ніхто його не слухав! Тоді Промінчик пішов у далеку країну Веснянку, щоб знайти там чарівну принцесу Лагідку.

— А що було далі, ми з вами зараз придумаємо разом. ...Діти складають продовження казки «Як Лагідка врятувала жителів Лагідної країни»



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



ПОРАДИ БАТЬКАМ: Якщо дитині наснився кошмар! Якщо дитина кричить уві сні!

Під час сну, коли дитина із закритими очима

Не потрібно терзатись її чи обіймати. (Якщо дитині сниться, що хтось її переслідує, чи вона намагаться вивільнитися із небезпечного простору – це може призвести до неочікуваної реакції).

Слідко поруч, називаємо дитину на ім'я. «Ти спиш. Тобі наснився страшний сон. Це лише сон. Я твоя мама. Я з тобою. Ти зараз прокинешся і я тебе обійму. Ми в безпеці».

Коли дитина відкрила очі

Звертаємося на ім'я. «Подивись на мене. Ти мене бачиш? Кинь. Ти проснувся. Як твоє ім'я? А як мене звать? А твою кішку/собаку? Тобі наснився страшний сон. Зараз ти прокинувся. Все добре. Ми в безпеці. Стисни мою руку сильно-сильно. Можна тебе обійняти?» Обіймаємо, трохи годинкою, можна тихо-тихо співати колискову. **Ми в безпеці**.

Давай всі страшний сон відженемо! (Нам потрібно, щоб дитина сама змогла зробити дію – давай ми поплескаємо в долоні (одні раз) - і сон піде в Країну снів- або спробуємо подмухати (сон як туман, можуть розвіятися від нашого дихання. Скажімо: «Сон! Знай своє місце». Закриваємо словачки – ти впервся, диньк, ти сам все подолав.

Вночі, якщо сама дитина не розповідає, що наснилося – не провокуємо

Якщо розповідає – кажемо: «Це був страшний сон. Все минуло. Ти в безпеці».

Якщо дитина розповідає про ворогів, вибухи – спробуємо уявити, що вибравлися. Над собою зробили світовий щит. Нам потрібно завершити процес.

Кожного разу, коли минає тривога, коли минає небезпека

Дуже важливо сказати: **«Ти-молодець!** Ти так мені допомагав». (Кожного разу варто ставити **кранку в подіях**, щоб ми не поверталися до них та не переживали травматичне знов і знов.)

У спокійний час

Разом з дитиною можна співати улюблену пісню і домовитися, що **саме ця пісня буде вашим паролем** – нагадуванням про безпеку: коли у неї температура, коли істерика чи проблеми зі сном.

Нехай це не знадобиться і наші діти посміхаються у снах!



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



ДЕЯКІ ПРИЙОМИ САМОДОПОМОГИ У СКЛАДНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

Кожній людині для уникнення руйнівної дії стресів і збереження свого психічного та фізичного здоров'я важливо вміти спиратися на свої внутрішні психологічні резерви.





3.Рубрика

«Допоможи собі сам»

Сьогодні для більшості з нас невідомо, що може стати останньою краплею, яка переповнить чашу нашої душевної рівноваги.

Як допомогти відновити межі для балансу із самим собою, відчувши напруження агресію, злість, паніку, тривогу...

Запропоновано методи психологічної підтримки, невідкладної самопомоги з метою стабілізації психічного стану з метою актуалізації наявного досвіду і пошук шляхів вирішення власних психологічних проблем, формування навичок самопізнання й саморозвитку.

NB!

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ПРОПОНУЄ:

Спробуємо змінити погляди на життя в умовах війни: це реально?!

За статистикою, в середньому за добу в нашій голові утворюється до 60 тисяч думок. Це приблизно 1 думка на секунду.

Думки матеріалізуються і впливають на наше життя.

Від 1 до 5 % всіх наших думок є такими, що постійно повторюються. Саме вони є найбільш переважаючими і викликають в нас різного виду емоції. Коли думка постійно повторюється, вона перетворюється на переконання, яке у свою чергу впливає на процес прийняття нами рішень у будь-яких справах.

На жаль, більша частина цих переважаючих думок саме негативні за характером. Тому важливо, навіть в умовах війни, намагатися своєчасно визначити:

- ✓ пріоритети,
- ✓ справжні цінності

та шукати можливості просто позитивно мислити, бо люди, які мислять позитивно, більш продуктивні.

**ВИ ЗГОДНІ?
ТОДИ ПОЧИНАЄМО:**

- 1. Відокремте факти від вигадки.** Коли ви усвідомите, що думаете про щось негативне, ваш внутрішній голос повинен зупинити вас. Тож піддайтесь йому і запишіть те, про що думаете, щоб уповільнити динаміку. Після цього ви будете мислити більш раціонально та оцінювати все більш правдиво. Перечитавши це, ви побачите, чи відповідають ваші негативні думки дійсності. У більшості випадках — не відповідають.
- 2. Визначте позитивний результат.** Якщо все погано, то спробуйте знайти щось позитивне, що відбулось із вами сьогодні чи коли-небудь, або, можливо, ви дуже очікуєте на якусь хорошу подію.
- 3. Відмовтеся від поганих думок.** Більше думайте про хороше. У випадку навіть незначних успіхів хваліть себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Добре вишло!» Зробіть це своєю звичкою.
- 4. Ніколи не порівнюйте себе з іншими, а тільки з собою – «вчорашньою/нім».**
- 5. Ніколи не говоріть про себе поганих речей, навіть у жартівливій формі.** Тим самим ви не тільки самі занижуєте свою самооцінку, це є плідним ґрунтом для зневажливого ставлення до вас з боку інших людей.

Усе це звучить оптимістично, але практично це зробити не так вже і просто, особливо тим людям, які постійно перебувають у негативі.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ПРОПОНУЄ:



Як швидко заспокоїти себе та інших

При **сильному емоційному збудженні** важко реагувати адекватно на ситуацію, тому важливо повернутися в стан «**ТУТ і ЗАРАЗ**»

1. Зверни увагу на своє дихання.

- ❖ Зроби глибокий вдих, рахуючи **до 3-х**.
- ❖ Тепер видих, рахуючи **до 7-ми**.
- ❖ Повтори кілька разів.
- ❖ Будь зосереджений на диханні.

3. Які звуки ти чуєш?

- ❖ Назвати **4-6 звуків**.
- (Твій голос або голос твого співрозмовника теж входить у цей перелік).

5. Які запахи ти відчуваєш?

- ❖ Якщо потрібно, **повтори крок №1.**

2. Знайди і спробуй назвати навколо себе 6 предметів білого кольору.

4. Що ти любиш їсти?

- ❖ Згадай **3-4** страви.

6. Опиши свою позу.

- ❖ Що відчувають руки та ноги, де вони «знаходяться»?
- ❖ Де є напруження?
- ❖ Які частини тіла розслаблені?



Стало легше?

Тепер можна **СПОКІЙНО ПОДУМАТИ**, що робити далі.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



У перші дні війни всі відчували страх за власне життя та життя рідних, а деякого охоплювала паніка. Але війна триває уже два тижні - на зміну гострому страху приходять **апатія та депресивний стан**, який знесилює нас.

Такий стан є прогнозований психологами і характеризується зневірою, опусканням рук і втратою сенсу боротьби.

Страх, який першочергово відчувала людина, надавав енергію та сили до дій, натомість апатія заважає та призводить до бездіяльності, а в гострих випадках – до саморуйнівної поведінки.

Слід пам'ятати, що етап апатії та депресії короткотривалий, а отже скоро мене.

Більшість із нас зараз перебуває саме в цій фазі, і наша психіка потребує допомоги, а саме:

- ❖ **Дійте!** Саме зараз важливо діяти попри зневіру. Не дозволяйте собі нічого не робити, сховавшись у куток.
- ❖ **Виконуйте** повсякденні справи: готуйте їжу, прибирайте.
- ❖ **Продовжуйте** підтримувати близьких словом і справами. (Краще 15 хвилин поговорити і отримати підтримку, ніж варитися в своїх негативних думках. Ви нам потрібні зараз, ви нам потрібні потім, коли війна скінчиться).
- ❖ **Не переглядайте** новини постійно. (Найактуальніші новини – у вас за вікном. Решту новин перевіряйте не частіше, ніж по 5-10 хвилин на годину).
- ❖ **Налаштуйте** автоматичне сповіщення про повітряну тривогу на телефоні.
- ❖ **Виспайтесь**, повноцінний сон надасть вам сил для боротьби з апатією.



Сьогодні хотіла впасти у депресію...
Але вчасно згадала: діти не кормлені,
білизна не випрана, посуд не вимито..
Яка тут депресія!



Психологічна служба інформує:

Вправа на зниження стресу "4 СТИХІЇ"

Перед початком потрібно оцінити рівень свого стресу за шкалою від 1 до 10.
Зручно сядьте на стілець, випряміть спину та покладіть руки на коліна.

"Земля" 1.

Поставте ноги на підлогу та відчуйте, як міцно ваші стопи стоять на землі (підлозі). Зверніть увагу на положення тіла, особливо ніг та спини. Дозвольте собі насолодитися відчуттям стійкості та сили, яке виникає від контакту з підлогою.

"Повітря" 3.

Зробіть 4 глибоких та повільних вдихи. Відчуйте, як повільно наповнює повітря живіт та переміщається у груди. Видихайте також повільно, намагаючись видихнути усе повітря з легень. Можна покласти одну руку на живіт, а іншу – на груди, щоб відчуті, як вони по черзі підіймаються та опускаються. Під час паніки дихання часто збивається та прискорюється, глибокі і повільні вдихи та видихи допомагають повернути рівновагу.

"Вода" 2.

Сконцентруйте увагу на слині у роті. Можна уявити улюблений смаколик і відчуті, як рот наповнюється слиною. Коли людина перебуває у паніці, у неї пересихає у роті. Виділення слини допомагає розслабитися.

"Вогонь" 4.

Скористайтесь вашою уявою. Уявіть або згадайте місце, людину або заняття, яке наповнить вас відчуттям душевного тепла та впевненістю.

**Після завершення знову оцініть свій рівень стресу за шкалою від 1 до 10.
Чи стало вам краще?**

**ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА
ІНФОРМУЄ:**

**ПАМ'ЯТКА ТІЛА
ПРИ СТРЕСІ**

• ЯКЩО ПАМОРЧИТЬСЯ В ГОЛОВІ

концентруємо увагу на ноги, дивимося доти, доки не відчуємо, що стоїмо на землі! Далі стрибаємо, стукаємо об підлогу п'ятами, присідаємо.

• ЯКЩО ПІДНЯВСЯ ТІСК:

дихаємо, видих повільніше вдиху, рахуємо в умі видихи, мінімум 10 разів до відновлення.

• ЯКЩО Б'ЄТЬСЯ СЕРЦЕ

легко постукуємо по грудній клітці, 1 удар на секунду, не частіше, зі словами: «**МІ!**»

**• ЯКЩО Є ВІДЧУТТЯ СКРУТОСТІ,
ЗАВМИРАННЯ**

розминаємо, розтираємо: долоні, мочки вух, надбрівні дуги, скроні, стопи, шийний відділ.

**• ЯКЩО БОЛИТЬ ТІЛО,
М'ЯЗИ:**

потягуємось, розминаємо, корчимо піки, кривляємось.

Замість накручувати себе краще накручувати голубці!





Психологічна служба пропонує:



Дієві техніки для боротьби зі стресом: Кінотеатр. Ліфт. Пальто/Шинель.



КІНОТЕАТР. Закрийте очі та уявіть себе в кінотеатрі. На великому екрані з потужним звуком демонструється фільм — ваша стресова ситуація. Ви чуєте, як люди відгукуються про те, що сталося, обговорюють вас, ваші дії. Відзначте рівень внутрішнього напруження. Потім спробуйте ту ж ситуацію відобразити як чорно-білу стрічку німого кіно. Який зараз рівень стресу? Припускаю, що він буде меншим. Третя демонстрація відбувається на квадратику в куточку екрану, який займає всього 5% від загальної площі. Знову ж таки — в чорно-білому форматі та без звуку. Напруження буде мінімальним, оскільки ми позбавили ситуацію емоційного забарвлення.



ЛІФТ. Уявіть себе на першому поверсі хмарочоса і оцініть рівень напруження. Ви заходите у прозорий ліфт. Натисніть кнопку верхнього поверху і поступово піднімайтеся вгору. Внизу лишається ваша «ситуація». Ви піднімаєтеся над нею, вже не чуєте обговорень, оцінок, припущень. А на 101 поверсі виміряйте напруження. Рівень обов'язково знизиться, і ви відчуєте сили рухатися далі.



ПАЛЬТО/ШИНЕЛЬ. Сядьте зручно, зробіть глибокий вдих, візуалізуйте напруження, яке є в тілі, і видихаючи, скиньте його з себе (наче верхній одяг), різко опустивши плечі. Зробіть цю вправу сім разів — і ви відчуєте розслабленість в тілі, дихання повернеться до свого ритму.

Житомирський медичний інститут Психологічна служба

Вправи, які можуть бути використані для подолання хвилювання, тривоги, страху, панічних нападів, корегує розлади слуху та мінімізації стресу.



ПСИХОЛОГІЧНА ТЕХНІКА «ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА».

1. Схрестити руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва – на праве.
2. Почніть повільні почергові постукування. (40-60 ударів за 1 хвилину)
3. Тривалість виконання від 2 до 3хвилин.



Самонавіючі фрази:

« ВСЕ БУДЕ ДОБРЕ! »
« З нами БОГ! З нами Україна! »



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:

САМОДОПОМОГА ПРИ ГНІВІ, ЗЛОСТІ, АГРЕСІЇ.

Гнів і злість часто відчують люди, які переживають нещастя, – це природні відчуття. Тому, якщо ти відчуваєш гнів, необхідно дати йому вихід таким чином, щоб це не зашкодило ні тобі, ні оточуючим. Доведено, що люди, які приховують і придушують агресію, мають більше проблем із здоров'ям, ніж ті, які уміють свій гнів виражати.

NB → Самодопомога:

- ❖ Гучно топни ногою (стукни рукою) і з відчуттям повтори: "Я злюся", "Я осканенілий" тощо. Можна повторити кілька разів, поки не відчуєш полегшення. Намагайся проговорити свої відчуття іншій людині.
- ❖ Дай собі фізичне навантаження, відчуй, скільки фізичної енергії ти витрачаєш, коли злишся.
- ❖ Зроби **вправу на вивільнення гніву**. Встань обличчям до об'єкту (ліжка, стільця або іншого предмету), розстав ноги приблизно на 45 см, трохи зігни коліна і завдавай ударів (палицею або власними кулаками) по об'єкту сильно, але розслаблено. "Включи" в дію все тіло. Рот тримай відкритим, дихай глибоко, не стримуй крику. Використовуй будь-які слова, що виражають відчуття гніву, наприклад, "ні!". Можеш уявити людину, з якою у тебе пов'язані незавершені емоції, або ворога і направити на нього свій гнів.

Якщо ти опираєшся цій вправі, стверджуючи, що ти в даний момент не переживаєш почуття злості, то причиною твого опору може бути небажання розкривати свої відчуття, страх перед проявом сильних негативних емоцій.

СПРОБУЙ...

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:

ЯК ВІЦПІТИ В НАТОВПІ?

Якщо це неможливо, ні в якому разі не йти проти натовпу.

Краще правило - далеко його обійти !!!

- Якщо натовп вас захопив, **намагайтеся уникнути і його центру, і краю.**
- **Не чіпляйтеся ні за що руками**, їх можуть зламати. Якщо є можливість, застебніться.
- **Високі каблуки можуть коштувати вам життя**, як і розв'язаний шнурок.
- **Викиньте сумку, парасольку та інш.**
- **Якщо у вас щось упало** (що завгодно), ні в якому разі **не намагайтеся підняти**.
- У щільному натовпі є можливість впасти та **імовірність здавлення**. Тому захистіть **діафрагму зчепленими в замок руками**, склавши їх на грудях. Поштовхи позаду потрібно приймати на лікті, діафрагму захищати напруженою рукою.
- **ГОЛОВНЕ ЗАВДАННЯ В НАТОВПІ - НЕ ВПАСТИ!**
- Але якщо ви все ж впали, то **необхідно захистити голову руками і негайно вставати**. (Це дуже важко, але може статися, якщо ви застосуєте таку техніку: *швидко підтягнете до себе ноги, згрукотите і ривком спробуєте встати*. З колін в щільному натовпі піднятися навряд чи вдасться - вас будуть постійно збивати. Тому однією ногою потрібно упертися (повною підшвою) у землю і різко розігнутися, використовуючи рух натовпу.
- **Встати дуже складно, завжди ефективніше попередні міри захисту.**
- На концерті, стадіоні заздалегідь **прикиньте, як ви будете виходити** (зовсім не обов'язково **тим же шляхом, що увійшли**). Намагайтеся не опинитися біля сцени, роздягальні і т.п. - в центрі подій". Уникайте стін (особливо скляних), перегородок, сітки.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



**Ключова мета агресора – викликати паніку серед населення.
Наша ключова мета – приборкати паніку під час війни.**

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 позбутися панічної поведінки і додасть впевненості.

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.



Поради самодопомоги

2. Не позбавляйте себе речей, які приносять задоволення, нехай навіть маленьке, та заспокоюють. Це може бути кава або читання книги.

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.

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.

Бережіть себе та близьких. Все буде добре!



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА РЕКОМЕНДУЄ: ЯКЩО ВИ НЕ МОЖЕТЕ ЗАСНУТИ. Дихальна вправа для сну

Це коротка дихальна вправа, яка допоможе приборкати ваші думки, що заважають сну.

Одихання Місяця - це буддистська дихальна практика, відома під назвою **Chandra Bhendana**, й базується на диханні лише через ліву ніздрю.

Ліву частину тіла вони пов'язують з нервовою системою, яка сприяє заспокоєнню та сну.

Перевага цієї дуже короткої вправи в тому, що її можна робити де б ви не знаходились і в будь-яких умовах:

1. Зручно сядьте або ляжте
2. Закрийте очі та розслабте повіки. Уявіть, що ви лежите в приємній прохолодній воді.
3. Прикрийте праву ніздрю великим пальцем правої руки.
4. Розслабте та випряміть інші чотири пальці правої руки
5. Вдихніть через ліву ніздрю, а потім прикрийте її чотирма вільними пальцями правої руки. При цьому відпустіть ваш великий палець з правої ніздрі та видихніть через праву ніздрю.
6. Повторюйте протягом кількох хвилин: вдихаємо через ліву ніздрю, прикриваючи праву великим пальцем, видихаємо через праву, прикриваючи ліву ніздрю рештою пальців.
7. Повторюємо, поки дихання не стане дуже повільним та спокійним, ваш мозок стане менш тривожним і ви зможете заснути.

Дзеркальний тип дихання через праву ніздрю називається **Nadi Shodhana** - і це дуже простий спосіб, аби заспокоїти ваші емоції, та корисна вправа, коли вам потрібно сфокусуватися та перезавантажитись. Можна її практикувати в моменти **ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ**.



Психологічна служба інформує: **Як заснути, якщо постійна тривога**



В умовах постійної тривоги та небезпеки для життя дуже важливо бути в змозі приймати рішення та мислити критично. Для цього життєво потрібно спати.

Сон – це основна потреба людини. Хоча б кілька годин на добу, але сон має бути навіть під час війни.

- **Місце для сну** обладнайте у найбезпечнішому доступному укритті.
- **Теплі речі.** Спальні мішки, ковдри, теплий одяг. Дітям також важливо мати поруч іграшки, не забороняйте їм.
- **Максимальна звукоізоляція.** Використовуйте беруші, можна обмотати голову шарфом, надіти шапку, зробити поглиблення з одягу та ковдр.
- **Обійми.** Це допоможе зігрітися, трохи зменшить тривогу, вирівняє серцебиття. Дітей гладьте по спині, голові, притискайте до себе, заколихайте, співайте колискові.
- **Обмеження новин.** Виберіть два-три джерела, з яких ви отримуєте новини, та перевіряйте інформацію у фіксовані періоди часу.
- **Інтервали часу для сну** використовуйте за будь-якої можливості. Намагайтеся заснути не лише вночі, а й у будь-які доступні періоди часу вдень.





4. Рубрика «Психологія перемоги»

Важливим компонентом підтримки та стабілізації стану людини є опора на її ресурси. Засвоєння нової інформації та збагачення репертуару комунікативних і поведінкових стратегій дозволить управляти можливостями власної психіки.

Паніка, страх – вірні супутники ворога та поразки; віра у перемогу – сильний і мотивуючий чинник самої перемоги, а найпотужнішим ресурсом перемоги є три речі: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну.

Важливо виконувати свої безпосередні обов'язки, допомагати іншим, повернутися в «навчальний стан розуму», у стан, в якому ви ресурсні.



Психологічна служба інформує:



Війна: Режим очікування перемоги. Загрози для психіки людини.

Поради психологині Анни Кушнерук:

?

?

?



Під час війни дуже небезпечно жити у режимі очікування та прив'язувати своє життя до конкретних дат, "призначати" дати закінчення війни чи перемоги.

Якщо ми прив'язуємо, наприклад, дату перемоги до конкретного дня чи дати, психіка розраховує сили лише на цей невеличкий проміжок часу. Ми влаштувані так, що розподіляємо напругу, як зарядку телефону (скільки відео, картинок можна проглянути і т.п.).

Встановлення таких строків пов'язано з тим, що у нас є велика необхідність скинути непосильну напругу. Як тільки людина встановлює собі строки, вона починає нетверезо оцінювати ситуацію, прискорювати життя та не об'єктивно оцінювати усе, що відбувається у її житті. Потім людина починає усі сили кидати на переживання внутрішнього розчарування.

Якщо щось не відбувається напередодні запланованих дат (як конкретних чисел, так і просто на завершення місяця), ми починаємо сильно гніватись на оточуючих, ми стаємо дратівливими та готові жертвувати більш вагомими життєвими процесами, аби просто скинути напругу.

ВИСНОВОК. Не ставити собі штучних дат та не робити їх центром свого всесвіту та внутрішнього відчуття світу. Оскільки, скоріш за все, роздратування буде більше, а фізичних сил — менше.



Психологічна служба інформує:



ВЧИМОСЯ ЖИТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

- ❖ Ми не можемо зараз повернутися до нормального життя. У нас війна — це, в принципі, ненормально. Але ми **МОЖЕМО І ПОВИННІ ЖИТИ** те життя, що є зараз.
- ❖ Ми не знаємо, як довго триватиме наше лихоліття. І тим важливіше навчитися в ньому жити, а не чекати на нього.
- ❖ З урахуванням усіх особливостей моменту жити й зберігати життя навколо себе.
- ❖ Нам усім рано чи пізно доведеться вийти зі ступору, вибудувувати work-war-life balance та починати жити, не відгороджуючись від реалій війни.
- ❖ Концентруючись лише на болю та важких новинах, ми не наближаємо перемогу. А ось депресію та вигорання — дуже навіть. Ми самі себе добровільно виводимо з ладу.
- ❖ Тільки у здоровому емоційному стані можна працювати, волонтерити, підтримувати близьких та далеких.
- ❖ Кохання та стосунки – важливі стимули жити, які потрібно зберегти під час війни.
- ❖ Знаходити нові можливості для поповнення душевного ресурсу у «складні часи».



Ми обрали шлях битися проти ворога, щоб покінчити із стражданнями. Давайте вірити в нашу перемогу та будувати нове життя на підставі отриманих «уроків».



Психологічна служба інформує:

Ваша сила сприйняття
(з циклу « Психологія перемоги »)



Виріши бути неушкодженим — і ти не відчуєш шкоди.
А якщо ти не відчуваєш шкоди, ніхто не зможе її завдати.

Марк Аврелій

Нам потрібні **НАВИЧКИ Й ВИНЯТКОВА ДИСЦИПЛІНА**, щоб позбутися паразитів неправильного сприйняття, відрізнити істинні сигнали від хибних, відсіяти упередженість, очікування й страх. Але воно того варте, адже так перед нами постане сама лише гола правда. Поки інші будуть сповнені захвату й жаху, ми будемо спокійні й холоднокровні. Ми бачитимемо речі просто й без прикрас, такими, якими вони є — не добрими й не поганими. Цей талант стане **неабиякою перевагою** в нашій боротьбі з перешкодами.

- ❖ Ми самі вирішуємо, як повернути ту чи іншу ситуацію.
- ❖ Ми самі вирішуємо, зламатися чи чинити опір.
- ❖ Ми самі вирішуємо, погоджуватися чи відмовлятися.
- ❖ Ніхто не змусить нас здатися або вірити в хибні речі (наприклад, у те, що ситуація абсолютно безнадійна).
- ❖ У нас є повний контроль над власним сприйняттям.
- ❖ Нас можуть кинути до в'язниці, затаврувати, позбавити майна, але ніхто не може контролювати наші думки, переконання, реакцію.

Це означає, що ми ніколи не будемо абсолютно безпорадними.

- ❖ Навіть якщо мозок підказує вам, що ситуація жахлива, згубна, незапланована чи просто небажана, це не означає, що треба з цим погодитися.
- ❖ Від того, що люди кажуть, як це безнадійно, бездумно й безперспективно, воно таким не стане.
- ❖ Ми самі вигадуємо для себе історію або не вигадуємо нічого взагалі. Це і є сила сприйняття. Доречна для будь-якої події. Непереборна. Знищити її можете лише ви

Тож зробіть правильний вибір.



Психологічна служба інформує:

ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД
(з циклу « Психологія перемоги »)



*Об'єктивна оцінка тут і зараз. Безкорисливі дії тут і зараз.
Готовність прийняти всі навколишні події тут і зараз.
Ось усе, що вам потрібно.*

Марк Аврелій.

Ми часто **реагуємо надто емоційно, засмучуємося і втрачаємо** ясний погляд на ситуацію.

Погані справи обертаються на дуже погані справи.

Непотрібні почуття захоплюють наш розум — **ХРАМ ЛОГКИ, ДІЇ ТА ВОЛІ** — і збивають стрілки нашого компаса.

Наука «Подолання перешкод» складається з трьох важливих дисциплін:

Кілька настанов, коли стикаєтесь зі, здавалося б, нездоланною перепоною



СПРОБУЙТЕ:

- ❖ бути об'єктивним;
- ❖ контролювати емоції й тримати рівновагу;
- ❖ шукати в ситуації позитивні аспекти;
- ❖ вгамувати нерви;
- ❖ ігнорувати те, що хвилює або стримує інших;
- ❖ планувати майбутнє;
- ❖ триматися в теперішньому;
- ❖ зосередити увагу на тому, чим можна керувати.



Психологічна служба інформує:

СИЛА ВОЛІ

(з циклу « Психологія перемоги»)

Воля – це те, що змушує тебе перемагати, коли твій розум говорить тобі, що ти повалений...

Карлос Кастанеда



УРОКИ ВОЛІ:

Воля — це сила духу й мудрість не лише у ставленні до конкретних перешкод, а й до життя з усіма його перепонами.

Воля дає нам величезну силу: Силу терпіти й розуміти Сенс перешкод, які ми не здатні подолати (на практиці це і є спосіб змінити незмінне)

Воля — це внутрішня сила, якої ніколи не зламати навколишньому світові. Якщо дія — це найкращий варіант у ситуації, яку ми хоч трохи контролюємо, то воля — це те, від чого ми залежимо при втраті контролю.

Воля дає нам ґрунтовну підготовку, захист і шанс бути щасливими й успішними, незважаючи на забаганки життя.

Воля дозволяє зберігати спокій, коли інші хворобливо в'януть на очах.

Воля — це впевненість і готовність не зупинятися, навіть якщо наші найстрашніші кошмари втілюються в життя.



Психологічна служба інформує:

СИЛА ДІЇ

(з циклу « Психологія перемоги»)

Проривайтеся по флангах! Хто не очікує неочікуваного, той нічого не бачить, адже протоптана стежка — це глухий кут.

Геракліт



СКЛАДОВІ ПРАВИЛЬНОЇ, ЕФЕКТИВНОЇ ДІЇ

- ✓ Дія - кожен рух скерований на кінцевий результат.
- ✓ *Крок за кроком, дія за дією ми демонструємо конструкції перешкод на шляху.*
- ✓ Дія — це ліки проти усіх наших проблем.
- ✓ Дія вимагає сміливості, а не нахабності, креативності, а не грубої сили.
- ✓ Нас формують наші рішення, тому кожен рух має бути просякнутий розважливостю, наполегливістю й хоробрістю.

Якщо ви хочете імпульсу, створіть його самі.

Просто зараз: встаньте та почніть діяти.



СПРИЙНЯТТЯ МОЖНА ЗМІНИТИ. ДІЇ МОЖНА КОНТРОЛЮВАТИ.

- ✓ Ми завжди здатні мислити ясно.
 - ✓ Знаходити креативні рішення.
 - ✓ Шукати можливості.
 - ✓ Перехоплювати ініціативу.
 - ✓ Проте запам'ятайте: ніхто й ніколи не завадить нам спробувати.
 - ✓ Деякі дії неможливо виконати, деякими стежками неможливо пройти, деякі речі вищі за нас.
 - ✓ Будьте готові ризикнути й програти.
 - ✓ Проте світу не потрібні мученики.
- Кожен з нас має стрижень десь глибоко в душі.
- ✓ Можна перепробувати все і, незалежно від результату, змиритися й рухатися далі, до наступної можливості.

Це про вас?

Якщо - ні, ТО БУДЕ.



Психологічна служба інформує:



Подолання перешкод (з циклу «Психологія перемоги»)

Існує давня історія школи дзен про короля, народ якого був м'якотілим і ледачим. Незадоволений цим, король захотів провчити своїх громадян.

План був простий: повністю перекрити єдину дорогу до міста величезним валуном. Сам король сховався неподалік, щоб спостерігати за реакцією людей. Як вони поведуться? Скооперуються, щоб прибрати камінь? Чи засмутяться, покинуть валун і підуть додому? Розчаруванню короля не було меж, адже кожна людина підходила до перешкоди й повертала назад. Або, у кращому випадку, нерішуче підступалася до каменю, щоб урешті-решт здатися. Дехто відкрито нарікав і проклинав короля, долю чи власне перешкоду, але ніхто нічого так і не вдіяв.

Через кілька днів дорогою в місто йшов селянин. Наштовхнувшись на валун, він не звернув зі шляху, а спробував зрушити перешкоду з місця. Він знову й знову безуспішно підступався до каменю, аж раптом його осяяла ідея. Селянин кинувся в найближчий ліс у пошуках чогось, що зійшло б за важіль. Нарешті він повернувся з величезною гілкою, яку підмістив під камінь, і в такий спосіб зіштовхнув величезний валун з дороги.

Виявилось, що під каменем лежав гаманець із золотими монетами й записка від короля: «Завада на шляху стає новим шляхом».

НЕ ЗАБУВАЙ, ЩО КОЖНА ПЕРЕШКОДА — ШАНС ПОКРАЩИТИ НАШЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.

ПОРАДИ:

- ❖ **Готуйтеся до реальних перешкод і замуйте нерви** — так ви зможете показати себе в найкращому світлі.
- ❖ **Загартовуйте себе.**
- ❖ **Долайте погане і не здавайтесь.**
- ❖ **Ідіть чітко вперед, наче нічого й не сталося.**
- ❖ **Думки матеріальні.**
- ❖ **Якщо ваші нерви витримали удар, то нічого й не сталося — сприйняття запевнить вас, що не було чогось особливого.**



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:

АФОРИЗМ ДНЯ:

МУЖНІСТЬ БОРОТИ, ОСИЛЮВАТИ, ДОЛАТИ.

- ❖ Життєстійкість також є **ресурсом**, відповідальним за успішність подолання особистістю життєвих труднощів.
- ❖ Життєстійкість передбачає **психологічну живучість** і розширену ефективність людини та є **показником психічного здоров'я людини**.

СКЛАДОВІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ



«ПРАВИЛА ГРИ З ДОЛЕЮ» (за С.Ю. Ключниковим)
які дозволяють зберегти стійкість, спокій та витримку при зіткненні зі світом

01

Якщо вас б'є життя, не можна допускати думки, що ви не в змозі з шим впоратись. Намагайтесь побачити світло у кінці тунелю, і навіть якщо ви його поки що не бачите, то хоча б вірте, що воно попереду. Не буває вічного болю.

02

Вчіться сприймати тиск обставин, удари долі та негативне ставлення до себе з боку оточуючих не як тяжку карму, а як тимчасовість, як мінливість енергетичного потоку, який може зробити вас сильнішим та навчити чомусь новому.

03

Вчіться отримувати задоволення від тих вольових зусиль, які ви спрямовуєте на самовладання та самоконтроль. Як скульптор, ліпите з самого себе непохитного переможця всіляких перешкод. Це породжує енергію терпіння.



Психологічна служба інформує:

Як захистити себе від маніпуляції?



МАНІПУЛЯЦІЯ - прихований вплив на психіку іншої людини з метою отримання від неї певної вигоди.



- ❖ **Найкраща зброя проти маніпуляції** – це усунення того фактору, на якому намагаються зіграти.
- ❖ **Не піддавайтеся на емоції, які намагається викликати у вас маніпулятор.** Найчастіше люди оперують вашим почуттям провини, невпевненості або боязні здаватися поганим в очах інших, але це все лише стимули, які повинні вас змусити щось зробити. Говоріть по справі, ґрунтуючись лише на фактах, а не на емоціях
- ❖ **Не переходьте на особистості.** У вас намагаються викликати у відповідь почуття (агресію), щоб ви перейшли на емоційний діалог: «Я? А ось ти...».
- ❖ **Пам'ятайте про власні переконання, бажання та цілі, до яких ви прагнете.**
- ❖ **Не зв'яжуйте себе обіцянками, не поспішайте з відповіддю, задавайте уточнюючі питання** “Що ти маєш на увазі?”. Відкладіть прийняття рішення.
- ❖ **Намагайтеся розставити всі крапки над «і».**
- ❖ **Будьте непередбачувані під час спілкування з маніпулятором.**
- ❖ **Не бійтеся відмовити і твердо сказати «ні»!**
- ❖ **Обходьте дискусії.** Навіть якщо вам є що сказати, обривайте розмову і залишайте останнє слово за вами.

Дайте зрозуміти людям, які намагаються вами маніпулювати, що ви це бачите і не збираєтеся йти у них на поводу,



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:

РУМІНАЦІЯ: як упоратися з нав'язливими думками



Кожна людина хоча б раз «перегортала» в голові події або розмови, намагаючись знайти щось, що вона могла б сказати або зробити інакше. (Це можуть бути роздуми про незавершені справи, що тривають годинами, переживання через конфлікт із близькими, військові дії, тривога про майбутнє або обмірковування вже прийнятих рішень тощо).

Румінація — нав'язливий тип мислення, у якому одні й ті самі думки постійно виникають у голові людини, витісняючи й інші види психічної активності.

NB!
Румінація може бути небезпечною для вашого психічного здоров'я



Що може спричинити румінацію:

- переконання в тому, що так ви отримаєте ясне уявлення про своє життя чи конкретну проблему;
- фізичні або психотравми;
- постійні життєві стресори, які неможливо контролювати;
- схильність до перфекціонізму (переконання, що ідеал може і має бути досягнуто, а недосконалий результат роботи немає права існування).

Як зупинити румінацію:

1. **Визначте: Що вас турбує?** Запишіть думки, які є основою тривоги, найбільшого страху.
2. **Подумайте про найгірший сценарій.** Часто ми ефективно справляємося з конкретним найгіршим сценарієм, ніж якщо маємо невизначні думки, яких не усвідомлюємо. Швидше за все, ви зможете знайти відповідь. Іноді наші найбільші труднощі можуть перетворитися на найбільші можливості.
3. **Відпустіть те, що не можете контролювати або змінити.** А якщо змінити можете, то обмірковуюте список дій і починайте його втілення в життя.
4. **Дивіться на помилки як на можливість вчитися.**
5. **Розплануйте занепокоєння.** Заплануйте від 20 до 30 хвилин на день, щоб турбуватися та думати про свої проблеми. Знайдіть час і місце для того, щоб сісти в тиші і подумати про все погане. Як тільки відчуєте, що починаєте зашкелюватися на проблемах, нагадайте собі, що вже запланували цю справу у своєму щоденнику. Решту часу працюйте, навчайтеся, розвивайтеся.
6. **Практикуйте усвідомленість.** Коли помітите, що ваш розум блукає, акуратно спрямовуйте його до сьогодні.
7. **Практикуйте фізичну активність:** ходити на прогулянку, пробігтися, зробити зарядку, зайнятися йогою, похитати прес.

ЗМІНА ДЕКОРАЦІЙ МОЖЕ ВГАМУВАТИ ВАШІ НАВ'ЯЗЛИВІ ДУМКИ І ДАТИ НОВУ ПЕРСПЕКТИВУ.



Психологічна служба інформує:

Як уберегти нашу психіку від руйнування провокацією, хамством, «наїздами»



Ми переживаємо складні часи... Рідні стають чужими, а чужі – близькими. Знаходяться й такі, хто намагається дестабілізувати нас емоційно: знецінювати внесок іншої людини та підвищити свої власні ставки. Вони провокують, ображають...

МИ ПОЧИНАЄМО РЕАГУВАТИ...

...Коли нашими діями керує не розум, а емоції – ми діємо менш ефективно. І в цьому стані людина схильна говорити про себе, виправдовуватися...

У такому стані *не помічаєш*, що з тобою роблять, не бачиш загальної картини. У нас *не вистачає ресурсів* і можливостей гідно захистити себе ...



Які цілі ставить перед собою людина, яка так відноситься до вас:

- 1) *отримати* певну інформацію про нас:
 - ❖ Де знаходяться наші межі/кордони?
 - ❖ Як ми будемо реагувати?
 - ❖ Як нами можна маніпулювати?
- 2) *перевести* даними діями нас у більш вразливе емоційне становище, у слабку позицію;
- 3) *нанести* нам шкоду для того, щоб зробити нас більш зручними для використання;
- 4) *«інфікувати»* нас сумом, соромом, провинною, *зруйнувати* нашу впевненість в собі, *заразити* нас тривогою або іншими «психовірусами».



1. *Домінує той*, хто провокує, спокійно провокує, знаходить наші вразливі точки в іншій людині, при цьому сам залишається спокійним.
 - ❖ *Той, хто реагує, знаходиться у слабкій позиції.*
2. *Домінує той*, хто задає питання, а
 - ❖ *той хто відповідає – у слабкій позиції.*
 (Якщо я відповідаю, тоді я визнаю сильну роль того, хто запитує.)
3. *Домінує той*, хто оцінює, знецінює, звинувачує і критикує,
 - ❖ *той, хто виправдовується та намагається реабілітуватися – у слабкій позиції.*
4. *Домінує той*, хто говорить не про себе, а про іншу людину.
 - ❖ *той, хто «здає» інформацію своєму співрозмовнику, стає більш вразливим - у більш слабкій позиції*

Вибір за ВАМИ!

Далі буде...



Психологічна служба інформує: Психологічний коментар до «матюків»



Зовнішнє і внутрішнє спостереження показує: наше ставлення до матюків зараз інакше, ніж було в мирний час.

Матюки (нецензурні вислови) — це особливий винахід суспільства, який виконує важливу психологічну функцію: вираз надзвичайно сильних емоцій: коли ми позначаємо їх забороненими словами. Завдяки матюкам психіка захищає себе від зриву в зовсім неконтрольовані емоції, оберегає межу інтегрованості. Це культурна функція матюків — позначати лінію норми, тому вони і є забороненою лексикою (нецензурною)

З історії питання.

Суцільно мат укорінився після смерті Сталіна, коли повернулися ті, хто по 20 і більше років відсидів у сталінських тюрмах за політичними статтями. Серед них були ті, хто мав наукові ступені, вчені звання. Вони повернулися в інститути та університети. Але ця хвиля не повернула московське суспільство до мовної норми, вона його поглинула, і мат укорінився в побуті.

...Підневільні й безправні спрощують свою психіку, щоб вижити, втрачають здатність до тонких душевних поривів, опускаються до матюків у спілкуванні і перестають розуміти іншу мову. Тому матюки — це ознака деградації.

Матюками ми говоримо з ворогом, бо іншої мови він не розуміє. Цим ми виражаємо своє презирство. Матюками розмовляти одне з одним — це ставати схожим на ворога, приєднуватися до нього.

Вони перестають бути влучними, інтенсивними й інформативними. Спрощують суспільство, спрощують людей. Потім до цих людей приходять такі ж спрощені ідеї, як у всієї тієї московської інтелігенції, яка замість того, щоб боротися за високі стандарти, почала боротися геть за інше, за ідею міфічного «руського міра».

Нецензурне (тобто, заборонене для публічного використання) — це певне правило, якого дотримується культурна цивілізована людина. Завжди вважалося, що хлопці не мають лягтися в присутності дівчат. Дорослі не повинні дозволяти собі матюки в присутності дітей. Дотримуватися правил може бути складно, але ми здатні утримувати межі і себе в них, бо це ознака вільної людини.

Давайте залишимо матюки війні, а в мирний час повернемося до того, що сороміцькі слова є сороміцькими.

Як себе стримувати від матюків? Мати кілька приказок, заготовок, прислів'їв чи смішний куплет, слово-замінник, яке можна використати.





Психологічна служба попереджає:



Наслідки війни: проблеми алкогольної та наркотичної залежності



10 ТОЧНИХ
ФАКТІВ
ПРО НАРКОТИКИ

- 1. Будь-який наркотик – ОТРУТА.** Просто вся справа в кількості : невелика - стимулює (активізує людину), а більша к – загальмовує (тягне до сну). Ще більша кількість діє як отрута й може вбити вас. Кофеїн – це наркотик. 2 чи 3 чашки кави змушують людину збадьоритися. 10 філіжанок, можливо, змусять людину заснути. 100 філіжанок кави можуть убити її.
- 2. Всі наркотики впливають на розум.** Коли людина думає про що-небудь, вона користується картинками зі своєї пам'яті, але наркотики затуманюють їх картинки: вони роблять їх беззмістовними й розпливчастими, утворюють «порожнини» в розумі. Наркотики роблять людину загальмованою. Це призводить до невдач у житті. Коли вона переживає невдачі в житті, чого ж вона тоді захоче? НАРКОТИКИ!
- 3. Люди вживають наркотики, щоби позбавитись від неприємних відчуттів.** Це лише тимчасово - потрібно знайти справжнє рішення, першопричину.
- 4. Коли дія наркотика скінчиться, людина захоче ще.** Коли дія наркотика минула, відчуття нервозності стає сильніше, ніж до того... І виникає бажання Ще наркотика, щоб заспокоїтись.
- 5. Алкоголь – найрозповсюдженіший наркотик.** Він спалює вітаміни у вашому організмі, й ви почуваетесь втомленим або хворим після того, як вживали його. Це причина «похмілля». Ситуація ПОГРШИТЬСЯ.
- 6. Марихуана пошкоджує легені, нерви й мозок.** У димі марихуани міститься 400 хімікатів, 60 з яких збільшують ризик захворіти на рак. Ці елементи залишаються в організмі на роки. Марихуана містить нейротоксин (отруту, що діє на мозок і нерви).
- 7. Екстазі – один із найнебезпечніших наркотиків.** Це «галюциноген» (наркотик, який діє на розум таким чином, що людина бачить або відчуває щось, чого не відбувається в реальності). Вона може відчувати страх або сум, які у неї були в минулому, й залишатиметься такою, навіть не усвідомлюючи цього.
- 8. Наркотики заважають творчості.** Вплив «травички» « піднімає людину до стану оманливого «щастя», а коли дія наркотика закінчується... з часом втрачається й здатність творити щось цікаве, оригінальне.
- 9. Наркотики приглушують усі ваші відчуття.** Вони стають для людини єдиним способом, який може позбавити від небажаних відчуттів болю, суму, нудьги або страху. Зникає здатність сприймати реально оточуючий світ, загальмовуються розумові процеси й реакція. Можуть призвести до нещасних випадків та інших небезпечних ситуацій. Часто людина не помічає змін, які з нею відбуваються, навіть якщо інші люди говорять їй про це.
- 10. Наркотики утримуються в організмі роками після вживання.** Обережно : може виникнути бажання знову спробувати навіть через багато років після того, як ви їх вживали.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ: ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



Коливання настрою в умовах війни –це НОРМАЛЬНО. Найстрашніше в цьому — не знати, що з тобою коїться, і думати, що ці почуття відтепер будуть завжди. Звісно, не завжди. Дуже довго боятися чи тривожитись не вигідно організму, тому він знайде, як упоратись із цим.

ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



ВІДБУДУЄМО ВСЕ!!!



... І У НАС ВСЕ БУДЕ ДОБРЕ!!!




5. Рубрика « Час для роздумів »

...Зупиніться на хвилину й глибоко вдихніть. Все, що відбувається в житті, умовно можна розділити на те, над чим ми не владні, та на те, на що ми можемо вплинути.

Керування ситуацію у ваших руках.

Пропонуємо вам виконати деякі вправи.

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:
САМОАНАЛІЗ. СОМОДОПОМОГА. РЕЗУЛЬТАТ



ЩО Я ВТРАТИВ?
(відпускаємо минуле...)
Напишіть список того, що ви втратили.
Дозвольте собі горювати. Поплачте та відпустіть, щоб це не зжирало вас зсередини. Але не живіть минулим, воно пройшло... Така наша реальність! Краще зосередитись на тому, що ви маєте зараз!
ВІДПУСКАЙТЕ!

ЩО Я МАЮ ЗАРАЗ?
(що я маю сьогодні)
Напишіть список з 5-10 речей, які у вас є, назвіть те приємне, що трапилось з вами

- пив чай
- маю, де спати
- поряд зі мною є люди
- я не голодний
- я спілкувався, мене обійняли

ДЯКУЙТЕ!

ЩО Я ХОЧУ?
(які я маю бажання)
В складних умовах нам потрібно запитувати себе про свої бажання, бо вони є нашою мотивацією. Не забувайте про свої потреби, навіть маленькі. Хоча б 1 раз на день задовольняйте своє хочу.
РОБІТЬ ДЛЯ СЕБЕ ПРИЄМНОСТІ!

ЩО Я МОЖУ?
(що маю зараз)
Перерахуйте свої ресурси: фінансові, фізичні, психологічні, професійні!
Не соромтеся просити про допомогу. Але пам'ятайте, що у вас є РЕСУРСИ, навички, сила, моральний дух!
ЦІНУЙТЕ!

ЩО Я РОБЛЮ?
(які мої найближчі кроки)
Плануйте навіть прості кроки, такі, як піти в душ, сходити в магазин тощо. Заповніть свій час. Зв'яучи свої ресурси, направте їх на користь собі та іншим.
ДІЙТЕ!



Психологічна служба пропонує:

ЦІННІСТЬ ЖИТТЯ та його УНІКАЛЬНІСТЬ У ЧОМУ Ж РІЗНИЦЯ? І ЧОМУ ВАЖЛИВО ЦЕ ЗНАТИ?



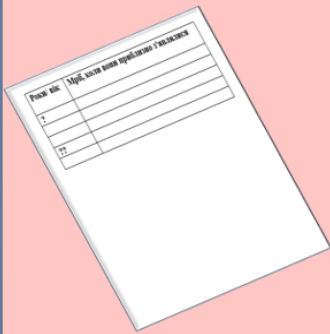
Усвідомлення цінності є двигуном на шляху до піклування про близьких, а усвідомлення **унікальності** – дає стимул рухатися далі та піклуватися про себе. Зараз, у складний воєнний час, ми частіше дбаємо про близьких, рідних, оточуючих, адже СТРАХ ВТРАТИ, заповнює кожну клітинку нашого тіла, тим самим витісняючи турботу про тих, хто може зробити багато корисного - це Ви, в єдиному екземплярі.

Щоб заповнити **МОМЕНТ «ЗАРАЗ І МАЙБУТНЄ»** надією, вірою і світлом у себе, пропонуємо кілька вправ для переосмислення того, що відбувається.

Вправа 1. «Пірнемо» в МИНУЛЕ за ресурсним станом.

1. Візьміть чистий аркуш паперу і заповніть його так: «**Найкращі моменти мого життя, на мою думку**». Тепер, починаючи з раних спогадів, запишіть найзначніші події, що відбувалися з вами, так, як ви їх сприймали, які почуття вони викликали. Включіть у список найбільші відкриття та освяння, найпрекрасніші моменти – все, що особливо запам'яталося.
2. Візьміть ще один аркуш і дайте наступну назву: «**Найкращі моменти мого життя, на думку інших людей**». Запишіть усе, що батьки, брати, сестри, друзі могли вважати найкращими моментами вашого життя. Тут допустимі припущення, адже ви уявляєте, що кому було справді важливо, навіть якщо це не декларувалося.

Списки збігаються чи відрізняються? Про що вам це говорить?



Вправа 2. Почнемо мріяти!

Для розминки загляньте у своє минуле, пошукайте там, про що вже мріяли колись.

По лівому краю листка запишіть різні роки або вік, починаючи з дитинства, під кожним залиште кілька рядків. Якщо потрібно, продовжить на наступному аркуші. А потім записуйте мрії поряд із віком, коли вони приблизно з'явилися. Починайте з раннього, який пам'ятаєте. Пишіть, не роздумуючи надто довго: прийшли у відповідний настрій і рухайтесь далі. Але постарайтеся бодай у кожні чотири-п'ять років записувати якусь мрію, навіть якщо це щось приблизне. Потім список буде доповнюватися, тому залиште вільне місце...



Психологічна служба інформує:

Занижена самооцінка: як з цим боротися



Сьогодні зустрічається маса обставин, які, так чи інакше, підривають іноді нашу віру у власні здібності. Починають посилюватися такі негативні відчуття, як почуття незахищеності, провини, страху і повного невдоволення собою. Виникає **занижена самооцінка**, агресивність, дратівливість і слабкість. Людина починає перекладати провини на оточуючих, а сама все глибше і глибше йде в себе, тим самим тільки погіршуючи ситуацію.

Отже, занижена самооцінка - це проблема, з якою при бажанні може впоратися кожен.

Цей процес може зайняти досить довгий час тому, що Вам **доведеться змінювати свій образ мислення і власне сприйняття себе**, а це ніяк не може статися відразу.

Для цього потрібно всього лише дотримуватися наступних порад:

- * Ніколи не порівнюйте себе з іншими людьми. Ви - це Ви! Запам'ятайте раз і назавжди. Так, можливо, чогось важливого з того, що є у ваших знайомих, вам не вистачає, але, повірте, в чомусь і вони вам заздять.
- * Зведіть до мінімуму спілкування з людьми, які звикли самостверджуватися за ваш рахунок.
- * Вас просять зробити чужу роботу, яку ви робити не зобов'язані — відмовтеся наразті і займіться своїми справами!
- * Не дайте себе і будь-якою ціною уникайте коментарів, спрямованих на самознищення.
- * За комплементи потрібно дякувати, а не намагатися їх спростувати.
- * Вас критикують — зберіжіть на обличчі вираз безтурботності та просто прийміть до відома.
- * Пора вчитися «стримати обличчя» в будь-якій ситуації.
- * Не вмійте приховувати емоції? Тренуйтеся за допомогою дзеркала.
- * Подумайте і складіть список особистих досягнень і позитивних особистісних якостей. Вони у вас гарантовано є!
- * Більше давайте, ніж отримуєте.
- * Намагайтеся дарувати людям радість, добре слово підтримки.
- * Знайдіть собі справу по душі, яка дозволить Вам, хоча б на деякий час, відволіктися від сумних думок.

Без всяких сумнівів найкращою самооцінкою потрібно вважати **природність і адекватність поведінки.**





Психологічна служба пропонує:



З циклу «Техніки самодопомоги»

Знайди час та спробуй!

Методика стирання негативної інформації з пам'яті.

1. Сядьте й розслабтеся.
2. Закрийте очі.
3. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівці, гумку.
4. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку треба забути. Це може бути реальна картинка, образна асоціація, символ тощо.
5. Подумки візьміть гумку і послідовно "втирайте" з аркуша паперу цю негативну ситуацію доти, поки з аркуша не зникне картинка.
6. Відкрийте очі.
7. Зробіть перевірку: закрийте очі й уявіть той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку і "втирайте" її до повного зникнення. Через якийсь час вправу можна повторити.

«НАМАЛОУ КОЛО»

Цю вправу рекомендується виконувати **щодня самостійно**, бажано під вечір, коли робочі справи вже завершено, а домашні ще не розпочаті. Вона допомагає переключити увагу, заспокоїтися, а також (за регулярного виконання) зменшує відчуття тривожності.

1. Візьміть **аркуш паперу** й накресліть на ньому **велике коло**.
2. Далі – **просто малюйте**. Малювати можна будь-що, що спадає на думку. Або навпаки – те, що малюється без залучення свідомості. Використовувати для малювання можна будь-які матеріали – **олівці, фарби, ручки** тощо. Колір також не має значення.
3. Рекомендується виконувати цю вправу впродовж **хоча би 10 хвилин**. Ви можете «поставити» собі будильник, щоби не відволікатися.

Будь як море: похвилюйся та заспокойся!



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ПРОПОНУЄ:

ПОГОВОРИМО про АФІРМАЦІЇ



Тривога, злість, страх – зараз це нормальний стан для кожного українця. Адже в нашій країні йде війна, яку розпочала сусідня Росія. Це не означає, що потрібно піддаватися паніці та думати про погане.

Позитивні думки та позитивні твердження – ось, що треба зараз постійно робити. Для цього треба використовувати афірмації – практики, вид самогіпнозу, за допомогою яких можна налаштувати себе на світле майбутнє, почати вірити в себе, покращити настрої.

Афірмація (від лат. *Affirmatio* – підтвердження) – коротка фраза, що містить вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює необхідний образ або установку в підсвідомості людини, сприяючи поліпшенню її психоемоційного фону і стимулюючи позитивні зміни в її житті

Важливо! Афірмації треба проговорювати вголос протягом **5-10 хвилин**. Краще це робити **перед дзеркалом**.

Правила застосування афірмацій:

- ❖ Пропускати фрази крізь себе, щоб реально повірити у неї.
- ❖ Повторювати ці фрази кожного дня.
- ❖ Будувати прості та короткі фрази. Наприклад: «Я жива і здорова».
- ❖ Афірмації проговорюються від першого обличчя.
- ❖ Не використовувати частку «не» в афірмаціях, бо вона налаштовує на негативний лад.
- ❖ Шукати тільки позитивні емоції.
- ❖ Складати афірмації тільки у сьогоденні.



Афірмації від страху смерті та війни:

- ❖ відпустила свій страх перед війною.
- ❖ відчуваю себе у безпеці.
- ❖ жива та здорова.
- ❖ орієнтована на безпеку.
- ❖ спокійна, коли мова йде про війну.
- ❖ спокійна, коли думаю про війну.
- ❖ вільна від страху смерті.
- ❖ спокійна, коли дивлюся новини.
- ❖ можу легко говорити про війну і залишатися спокійною.
- ❖ вилікувала страх смерті.
- ❖ контролюю свої думки.
- ❖ живу сьогоднішнім.
- ❖ навчилася просто контролювати думки.
- ❖ приймаю свій страх та вчуса керувати ним.
- ❖ відпускаю свої страхи.
- ❖ обираю сміливість.
- ❖ довіряю собі та світу.
- ❖ прощаю себе за страхи та відпускаю їх.
- ❖ знаходжуся під захистом вищих сил.
- ❖ відкриваю у собі сміливість.
- ❖ відновлюю своє психологічне здоров'я.
- ❖ нав'язливі думки залишаю у минулому.

Афірмації від страху смерті та війни:



- ❖ відпустила свій страх перед війною.
- ❖ відчуваю себе у безпеці.
- ❖ жива та здорова.
- ❖ орієнтована на безпеку.
- ❖ спокійна, коли мова йде про війну.
- ❖ спокійна, коли думаю про війну.
- ❖ вільна від страху смерті.
- ❖ спокійна, коли дивлюся новини.
- ❖ можу легко говорити про війну і залишатися спокійною.
- ❖ вилікувала страх смерті.
- ❖ контролюю свої думки.
- ❖ живу сьогоднішнім.
- ❖ навчилася просто контролювати думки.
- ❖ приймаю свій страх та вчуся керувати ним.
- ❖ відпускаю свої страхи.
- ❖ обираю сміливість.
- ❖ довіряю собі та світу.
- ❖ прощаю себе за страхи та відпускаю їх.
- ❖ знаходжуся під захистом вищих сил.
- ❖ відкриваю у собі сміливість.
- ❖ відновлюю своє психологічне здоров'я.
- ❖ нав'язливі думки залишаю у минулому.



Психологічна служба пропонує:
З циклу «Техніки самодопомоги»
Гасло дня: «Знайди час та спробуй!»



Мандала - сакральний символ допомагає краще зрозуміти себе, розслабитися і відчути приплив сил.

МАНДАЛА «ОКО МУДРОСТІ» - оберіг, захист людини від можливих помилок та застереження від неправильних рішень. Вона символізує допомогу згори, яка може прийти до нас у складній ситуації. Крім того, вона наділяє володаря особливою проникливістю, здатністю пізнавати обман і бачити суть речей.

Мандалу «Око мудрості» розфарбуйте в синій та жовті відтінки. **Синій** допомагає чітко бачити ціль, концентруватися на головному, **жовтий** добре стимулює пам'ять.

МУДРА «ЗНАННЯ»



Мудри - особливі комбінації пальців, що впливають на фізичний та емоційний стан. З їхньою допомогою можна зняти стрес, позбутися відчуття тривоги або ...

З'єднайте подушечки великого та вказівного пальців, решту трьох пальців випряміть.

Мудра застосовується за необхідності. Час виконання – 15 хвилин. Корисно повторювати: «Божественна мудрість сповнює моє серце».



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ТРОТОНУЄ.

Працюємо над емоційним станом у період воєнних дій та трансляції новин.



2 вправи з подолання синдрому «вини того, хто вижив».

Провина «лікується» здоровою агресивністю та вдячністю.

Вам знадобиться:

- аркуш паперу;
- ручка

Техніка №1

допоможе вам розділити відповідальність

Заповнюєте таблицю послідовно по кожному пункту:

| «Я відчуваю вину за...» | 1.Перелік того, про що думаєте | | 2.Відповідальність | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|--|
| | моя | іншої людини, групи людей тощо | обставин | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Висновок. Таким чином ви розділите відповідальність і знімаєте частину можливої провини з себе.

Техніка №2

допоможе вам подякувати обставинам і діяльності людей, завдяки яким ви в безпеці.

I етап. Заповнити таблицю

| № з/п | Список подій того, за що вам здається відчуваєте вину провину - що є у вашому житті, що чого немає в житті тих людей, перед якими ви відчуваєте провину. |
|-------|--|
| 1. | Наприклад «Я можу сидіти в кафе» або «Наді мною не літають ракети». |
| 2... | |

II етап. Після того, як прописали ці пункти, ви перечислюєте їх ще раз, але на початку кожної пропозиції додаємо фразу вдячності.

| № з/п | Фраза вдячності: «Я вдячний комусь за те, що...» |
|-------|---|
| 1. | Я вдячний _____ за те, що... |
| 2. | Я вдячний _____ за те, що... |

Висновок. Читасмо те, що у вас вийшло як афірмації щодня кілька разів

Техніка №1

допоможе вам розділити відповідальність

Заповнюєте таблицю послідовно по кожному пункту:

| «Я відчуваю вину за...» | 1.Перелік того, про що думаєте | | 2.Відповідальність | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|--|
| | моя | іншої людини, групи людей тощо | обставин | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Висновок. Таким чином ви розділите відповідальність і знімаєте частину можливої провини з себе.

Техніка №2

допоможе вам подякувати обставинам і діяльності людей, завдяки яким ви в безпеці.

I етап. Заповнити табличку

| № з/п | Список подій того, за що вам здається відчуваєте власну провину - що є у вашому житті, та чого немає в житті тих людей, перед якими ви відчуваєте провину. |
|-------|--|
| 1. | Наприклад, «Я можу сходити в кафе» або «Наді мною не літають ракети». |
| 2... | |

II етап. Після того, як прописали ці пункти, ви переписуєте їх ще раз, але на початку кожної пропозиції додаємо фразу вдячності

| № з/п | Фраза вдячності: «Я вдячний комусь за те, що...» |
|-------|---|
| 1. | Я вдячний _____ за те, що... |
| 2. | Я вдячний _____ за те, що |

Висновок. Читаємо те, що у вас вийшло як афірмації щодня кілька разів

Психологічна служба пропонує

ЩОДЕННИК ВДЯЧНОСТІ

(допомагає підсилити і зафіксувати ті радісні події, які відбуваються в житті, відчувати себе щасливим)



Як вести ЩОДЕННИК ВДЯЧНОСТІ?

- **КУПИТИ ГАРНИЙ БЛОКНОТ.** Варто обрати той, в якому вам буде комфортно записувати. Можна використовувати кольорові ручки чи олівці. Красивий блокнот може стати додатковим стимулом частіше записувати гуди щось і робити це більш якісно.
- **РОБИТИ ЦЕ УСВІДОМЛЕНО.** Потрібно себе налаштувати: увімкнути приємну музику, запалити свічку чи аромалампу. Створити комфортну для себе атмосферу, щоб нічого не відволікало, і ми змогли повністю зануритися у процес. Дякувати собі можна за будь-які хороші та приємні речі, які зробили за цей день чи тиждень для ментального та фізичного здоров'я. І не просто писати «дякую», а «дякую за те, що» чи «дякую, тому»: обов'язково мають бути причини.
- **ПОДІЛИТИ ЗАПИСИ НА КІЛЬКА БЛОКІВ.** Наприклад:
 - — «стосунки» – дякую собі за те, що нарешті поговорила з бабусяю;
 - — «можливості» – дякую за те, що можу працювати дистанційно та маю можливість для розвитку;
 - — «події» – дякую за те, що можу нарешті сходити в гості;
 - — «прості речі» – дякую собі за те, що прийняла ванну чи купила красивий блокнот, який давно хотіла.
- **ДЯКУВАТИ СОБІ ЗА НЕГАТИВ.** Негативний вплив теж може стимулювати на подяку. Наприклад, можна бути вдячним за те, що з'явилася можливість переосмислити певну ситуацію в житті; за те, що отримав ти новий урок, який буде корисним у майбутньому. Це дозволяє трохи по-іншому сприймати будь-яку ситуацію в житті й акцентуватися на позитивних емоціях.
- **РОБИТИ ЦЕ РЕГУЛЯРНО.** Є дані, що ця техніка найбільш ефективна, якщо робити записи раз два на тиждень, і витрачати на це трохи більше часу. Так ми можемо робити це якісно й глибше. Водночас, якщо вам комфортно заповнювати журнал подяки щодня, наприклад, увечері – це теж добре. Головне робити це регулярно та усвідомлено.

Я вдячна за те, що...



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:

ВПРАВА « РОЗДУМИ ПРО ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ».

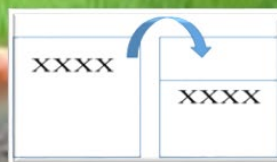


Мета: спробувати окреслити основні напрямки, дії, перспективи свого подальшого життя, коли закінчиться війна.

Інструкція: потрібно взяти аркуш паперу та надати поступово відповіді на наступні питання, «згинаючи» попереднє речення.

Продовжити речення:

1. Коли ми переможемо, Я...
2. Коли ми переможемо, Я...
3. Коли ми переможемо, Я...
4. Коли ми переможемо, Я...
5. Коли ми переможемо, Я...





6. Рубрика « Це корисно знати»

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:
20 НАЙЦІКАВИШИХ ФАКТІВ З ПСИХОЛОГІЇ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ НАМ КРАЩЕ РОЗУМІТИ СЕБЕ ТА ІНШИХ

- 66 днів необхідно людині в середньому, щоби набути звичку.
- Із закритими очима ми легше запам'ятовуємо інформацію.
- Мозок і шлунок людини тісно пов'язані. Тому деякі емоції дуже сильно фізично відображаються на шлунку. Особливо тривоги.
- Любити образ людини і любити людину такою, якою вона є насправді, - зовсім різні речі.
- Записуючи свої мрії, ми формулюємо їх найчіткіше.
- З усіх людських почуттів нюх найтісніше пов'язаний з пам'яттю.
- Уміння думати про те, як ми думаємо, є ознакою високого інтелекту.
- У кожній людині поєднано три особистості: та, ким, як вона думає, вона є; та, ким її вважають; і та, ким вона є насправді.
- Мрійники частіше, ніж інші бачать сні і запам'ятовують їх.
- Сім'я і близькі друзі - найважливіше джерело щасливого дитинства.
- Дуже легко домінувати над співрозмовником, якщо говорити тихим і спокійним голосом. Особливо в суперечці.
- У людей, які вміють дякувати, найлегше виходить бути щасливими.
- Якщо постійно говорити двома різними мовами, можна відтягти появу симптомів хвороби Альцгеймера.
- Поведінка закоханої людини схожа на поведінку людини з нервовим розладом.
- Найефективніший спосіб запам'ятовування інформації - 10-хвилинні перерви через кожні 30-50 хвилин занять.
- У людини виникає сильний емоційний зв'язок з тям, з ким вона співає.
- Якщо перед іспитом написати на папері про всі свої переживання, це може допомогти отримати вищий бал.
- Недостатня кількість сну викликає дратівливість і підвищує ризик появи депресії.
- 5 найпоширеніших нічних жахів: падіння, переслідування, паралізованість, запізнення і смерть близької людини.
- Людина швидше приймає рішення, коли хоче в туалет.

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:

ВПРАВИ ПРОТИ СТРЕСУ

МЕТЕЛИК
 Спробуйте доторкнутися великими пальцями, не торкаючись середнього. Проведіть долонь до грудей та по черзі легенько і ритмічно притискайте по одному через внутрішній згин до впадини кутиці з лівої та правої сторони. І коли ви почуватеся краще. Повторяйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання знову стало.

ПРОТИТРИВОЖНЕ ДИХАННЯ
 Спробуйте цю вправу в повільному темпі до доти, поки не відчуєте себе краще. Після цього введіть цю вправу «Якщо відчуєте дискомфорт до кінця, тоді зупиніть вправу, поки не відчуєте себе краще, а потім знову повторіть, що ви в безпеці і знову можете розслабитися».

БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ
 Ця вправа не уявляє, що дозволяє вам відокритися від того, що відбувається зовні, і увести себе в безпечне місце, де ви почуватеся комфортно та комфортно. Залюбки ця вправа, коли ви відчуєте, що відчуєте, спробуйте почати знову, не пропускаючи жодного кроку.

СКАНУВАННЯ ТІЛА
 Техніка, спрямована на розвиток свідомості та пильності уваги. Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у вашій мислі в цей момент часу і даним.

ТАЄМНИЙ ТАПІНГ
 Якщо ви чи ваші рідні, знайомі або сусіди переживають стрес, що блокує життя та мислення, робіть цю вправу самостійно та запропонуйте вашим близьким долучитися:
«ТАЄМНИЙ ТАПІНГ»
 Тапінг - це техніка, що являє собою щось на зразок комбінації медитації та акупресури для розслаблення та звільнення емоцій.
 Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (або ж мигдалеподібного тіла) — мозкового центру, який відповідає за тривожність. Тож по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



ЯКЩО ВАМ ВАЖКО ПРОСИТИ ВИБАЧЕННЯ ?!

Складна ситуація: Ви ніби й готові, але чомусь зробити це вкрай важко.
Чому?

1. У душі сидить сумнів: не буде це ознакою слабкості?
2. А взагалі є сенс вибачитися?
Розумна людина й так вибачить Вас – рано чи пізно заспокоїться.
А з кривдником все рівно не домовишся й залишишся всюди винним.

Не потрібно все ускладнювати та вигадувати сценарії розвитку подій .
Подивимося на ситуацію таким чином: людина, що поважає себе, не залишає після себе розгром, підтримує порядок - це стосується й відносин.

Використовуйте підказки

1. Намагайтеся дивитися прямо в очі: це буде свідчити про вашу щирість.
2. Злегка торкніться її руки або плеча: це допоможе встановити контакт та знизити емоційну напругу.
3. Швидко та ясно спробуйте «донести» свої наміри: хочу попросити пробачення, але дуже хвилююся.
4. Важливо, щоб сенс слів підкріплювався інтонацією, жестами, виразом обличчя.
5. Не починайте розмову з виправдань: спробуй пояснити своє бачення ситуації.
6. Уникайте звинувачень та ультиматумів.
7. Зберігайте спокій. Той, хто ображений, здатен наговорити багато неприємного.
Намагайтеся не заводитися у відповідь.
8. Будьте готові вислухати докори - дайте виплеснути їй свої емоції... Із «гнівної тиради» можливо для себе почуєш щось цінне.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА РЕКОМЕНДУЄ:



Як зберегти ДРУЖБУ



НА ПОЧАТКУ КОНФЛІКТУ, КОЛИ КИПЛЯТЬ ЕМОЦІЇ, РОЗУМНО ЗРОБИТИ НЕВЕЛИКУ ПАУЗУ У СПІЛКУВАННІ.



ПРОТЯГОМ ДОБИ З МОМЕНТУ КОНФЛІКТУ ВАРТО ЗАТЕЛЕФОНУВАТИ АБО НАДІСЛАТИ ТЕКСТОВЕ ПОВІДОМЛЕННЯ І ПРОСТИМИ СЛОВАМИ ВИСЛОВИТИ, ПРО ЩО ВИ ШКОДУЄТЕ І ЧОГО Б ХОТІЛИ: «Я ЖАЛКУЮ ПРО ТЕ, ЩО ТРАПИЛОСЯ, І ХОЧУ ВСЕ ВИПРАВИТИ», «ДЛЯ МЕНЕ ВАЖЛИВА НАША ДРУЖБА», «ДАВАЙ ШВИДШЕ ВСЕ ОБГОВОРИМО».



НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО ОБГОВОРЮВАТИ ТА ВИРІШУВАТИ ВСІ ПРОБЛЕМИ ВІДРАЗУ. ІНОДІ ВАРТО КОРОТКО ОБГОВОРТИ ПРОБЛЕМУ, ВЗЯТИ ЧАС НА ЇЇ ОБМІРКОВУВАННЯ І ПОВЕРНУТИСЯ ДО ЦЬОЇ РОЗМОВИ ПІЗНІШЕ.



НАВІТЬ КОЛИ МИ НЕ ПОГОДЖУЄМОСЯ З ВИСНОВКАМИ ДРУЗІВ, МИ МОЖЕМО ПОСТАРАТИСЯ ЗРОЗУМІТИ ЇХНІ ПОЧУТТЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ. НАМАГАЙТЕСЯ РЕАГУВАТИ НА БУДЬ-ЯКІ ПРОЯВИ БОЛЮ, ДИСКОМФОРТУ ЧИ АГРЕСІЇ («Я РОЗУМІЮ, ЩО ТИ ЗАСМУЧЕНИЙ, І МЕНІ ДУЖЕ ШКОДА, ЩО ТОБІ ВІД ЦЬОГО ПОГАНО»).



УМІЙТЕ ВИСЛУХАТИ. ГОВОРІТЬ ЧІТКО ТА КОРОТКО ПРО СВОЇ ПОЧУТТЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ, НЕ КИДАЙТЕСЯ ЗВИНУВАЧЕННЯМИ. УНИКАЙТЕ ФРАЗ НА КШТАЛТ "ТИ ЗАВЖДИ ТАК РОБИШ".



НАМАГАЙТЕСЯ ПРИЙНЯТИ ІНШУ ТОЧКУ ЗОРУ. МИ МАЄМО ПОВАЖАТИ ПОГЛЯДИ ДРУЗІВ ТА ЇХ ПРАВО З НАМИ НЕ ПОГОДЖУВАТИСЯ, НАВІТЬ ЯКЩО МИ НЕ ПОГОДЖУЄМОСЯ З УСІМ, ЩО ГОВОРІТЬ НАШ ДРУГ, У ЙОГО СЛОВАХ МОЖЕ БУТИ ЩОСЬ, З ЧИМ МИ ГОТОВІ ПОГОДИТИСЯ.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА РЕКОМЕНДУЄ:

Як зібратися з думками та повернутися до роботи?



- ✦ **ПОЧИНАТИ З РУТИНИ** – щоденні обов'язки повертають відчуття контролю, дозволяють переключитися.
- ✦ **МІНІМІЗУВАТИ ДІЮ ВІДВОЛІКАЮЧИХ ЧИННИКІВ** протягом робочого дня. Поставити телефон в режим тиші, відключити мобільний інтернет, прибрати зі столу сторонні предмети.
- ✦ **ПОВЕРТАТИСЯ ДО РОБОТИ ПОСТУПОВО**, починаючи з кількох годин на день. Добре, якщо вдасться завчасно, наприклад, звечора, спланувати й записати завдання.
- ✦ **ВСТАНОВИТИ ЧІТКІ ЧАСОВІ МЕЖІ** робочого дня. Якщо працюєте дистанційно, добре визначитися, о котрій має починатися та до котрої тривати робочий день, о котрій мають бути перерви, скільки вони мають тривати.
- ✦ **РОБИТИ ТРИВАЛІШІ ТА БІЛЬШ ЧАСТІ ПЕРЕРВИ**. Під час війни основні сили організм витрачає на боротьбу зі стресом, тому працювати у повну силу, як раніше не вийде.
- ✦ **ВИКРЕСЛЮВАТИ ВИКОНАНІ ЗАВДАННЯ** протягом робочого дня – так мозок отримуватиме «допамінове підкріплення» і відчуття досягнутого результату.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА РЕКОМЕНДУЄ:

ПАМ'ЯТКА ЛЮДЯМ ДОПОМОГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ

психолог, соціальний педагог, волонтер, медичний працівник...
ТУРБОТА ПРО СЕБЕ – ЗАПОРУКА ТВОЄЇ ЕФЕКТИВНОСТІ



1. Турбуйся про себе – БУДЬ В РЕСУРСІ!

- Регулярне харчування, достатньо пити води
- Гігієна
- Відпочинок, час для себе, достатньо спати



2. Турбуйся про себе – БУДЬ КОРИСНИМ!

- Знай свої сильні сторони і саме їх застосовуй
- Обери 1-2 напрямки діяльності і зосередься саме на них

3. Турбуйся про себе – БУДЬ В БЕЗПЕЦІ!

- Май відчуття власної безпеки
- Дій лише за безпечних умов для себе
- Чітко знай свою зону відповідальності
- Маєш сумніви що даси раду – не входи в ситуацію, а залучай інших
- Ситуація виходить з під контроль – виходь з ситуації



4. Турбуйся про себе – СПІВПРАЦЮЙ!

- Узгодь правила взаємодії з партнером
- Спостерігай та захопай партнера (ознаки втоми швидше помітні збоку)

5. Турбуйся про себе – БУДЬ ЕФЕКТИВНИМ!

- Поверни людину в стан, коли вона може думати і діяти
- Поверни людині відчуття контролю над ситуацією і відповідальність за свої дії
- Думай глобально, дій локально – обирай ті інструменти, які принесуть людині максимальну користь в майбутньому



Психологічна служба рекомендує: 5 кроків до успіху



1. ГОЛОД

Бути голодним означає, що в тебе є щось, що тебе не влаштовує. Щось, що каже тобі, що ти можеш і гідний набагато більшого, ніж отримув зараз. Навіть якщо оточуючі вже вважають тебе дуже успішною людиною. Май чітке бачення того, ЩО ти хочеш досягти, і ЧОМУ ти хочеш цього досягти. Це додасть тобі **ДРАЙВУ ТА ЕНЕРГІЮ!**

2. СВИТОГЛЯД

Правильний світогляд є критичним чинником досягнення серйозного успіху. Успішні люди мають філософію «служіння». Їх секрет не в тому «як я можу **ОТРИМАТИ** більше», а в пошуку відповідей на запитання – «як я можу **ДАТИ** більше людям, що оточують мене». Завжди намагайся принести **БІЛЬШЕ ЦІННОСТІ** замість того, щоб конкурувати у традиційному розумінні. Не намагайся отримати щось обманом. Те, що ти віддаєш у світ, до тебе й повертається. Вчись новому. Ти маєш бути найкращим учнем, щодня тренуюючи свій мозок і завантажуючи його корисною людською інформацією.

3. ОТОЧЕННЯ

Ти такий самий як твоє оточення. Якщо тебе оточують орли – ти літаєш разом з ними. Якщо черепахи – ти теж повзатимеш... поки не оточиш себе орлами... Знаходь успішних людей навколо себе і знаходь спосіб бути поруч з ними. Працюй на них. Навіть якщо тобі самому доведеться за це платити. Навчайся у них. Відвідай їхні семінари, пропонує свою допомогу. Не сподівайся, що тебе помітять одразу. Будь готовий повторювати спроби стільки, скільки потрібно. Успішна людина падала не менше невдахи...просто вона щоразу вставала і йшла далі

4. МОДЕЛЮЙ

Знайди того, хто досяг великого успіху в тій області, де хочеш досягти успіху ти. І роби те саме. Не намагайся винайти велосипед. Це займе кучу часу. А час – це один із найбільших неоправданих ресурсів.

5. ЧИТАЙ

Усі успішні люди дуже багато читають. Читання допоможе тобі сформулювати потрібну філософію та психологію. Завантажуй себе інформацією на тему, в якій ти хочеш стати Майстром. Це поступово змінюватиме твоє життя. Розвивай свій найцінніший інструмент – твій інтелект. Ти можеш позбутися всіх матеріальних благ, але те, що в тебе між двома вухами ніхто і ніколи в тебе не забере.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



Особливості спілкування з тими, хто перебував у зоні бойових дій - 1.

- ❖ **Не робіть вибір за іншого.** Якщо вирішили допомогти, щось змінювати в його планах, оточенні тощо — спочатку отримайте згоду.
- ❖ **Поважайте кордони людини.** Перебування в зоні бойових дій може сильно впливати на людину, змінюючи звичні нам поведінкові прояви. Якщо нам дуже хочеться обійняти — це наше бажання, й воно може не збігатися з потребою іншої людини. Краще запитайте дозволу: ми не можемо знати всі обставини життя іншого.
- ❖ **Не жалійте, а співпереживайте.** Жалість позбавляє іншого сили. Також не варто говорити про те, що ми розуміємо емоції того, хто пережив жахливий досвід. Ми не знаємо, як це було, нас не було поруч.
- ❖ **Спробуйте створити умови для переживання людиною позитивних емоцій.** Однак не вимагайте від іншого, щоб він відчував ту емоцію, яку ви очікуєте, був радісним і щасливим. Людина, яка пережила страшні події, має право відчувати дум, сум, горювати й усвідомлювати те, що з нею відбувається.
- ❖ **Важливо вміти витримувати емоції іншого.** Якщо людині, котра повернулася із зони бойових дій, необхідно висловити переживання, розповісти власну історію — добре буде надати їй таку можливість. Якщо людина замовкає, просто побудьте з нею поруч. (Про емоції ми можемо не лише говорити — ми можемо про них мовчати).
- ❖ **Фрази, які не мають звучати:** «Я тебе розумію», «Ох, ти ж бідненький!», «Ти мусиш...», «Ти повинен...», «Усе буде гаразд». Вони не працюють. Ми реально не знаємо, що саме людина пережила, як вона це зробила, що з нею зараз. Ми не можемо пообіцяти, що в світі зникне зло й стане безпечно жити.
- ❖ **Найголовніші фрази в цей момент:** «Я поруч», «Ти не сам», І справді — залишатись разом і долати життєві труднощі спільно є надзвичайно цінним під час війни.





7. Рубрика

«Дистанційне навчання в умовах війни: поради викладачу».

Відновлення навчального процесу зараз більше стосується не лише конкретних досягнень у вивченні навчальних дисциплін, а про психологічну підтримку студентів у складний час.



zoom

**ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:
ПОРАДИ ВИКЛАДАЧУ**





Як діяти під час дистанційного навчання, якщо вмикається сигнал «УВАГА ВСІМ! ПОВІТРЯНА ТРИВОГА!!!»

- 

1. Демонструйте впевненість у своїх діях.
Спокійно повідомте студентам, що оголошено відповідний сигнал.

↓
- 

2. Акцентуйте увагу студентів фразою **«Ви йдете в безпечне місце, яке встановлено за правилами вашої сім'ї».**

↓
- 

3. Акцентуйте увагу студентів фразою **« Натисніть кнопку «вийти з конференції» та кнопку «виключення комп'ютера».**

↓
- 

4. Акцентуйте увагу студентів фразою **« Після сигналу « Відбій тривоги» доєднайтеся до занять за розкладом».**

↓
- 

5. Дочекайтеся, щоб усі студенти, які є слухачами, вийшли з онлайн-зв'язку.



СУЧАСНИЙ
ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПРОСТІР:

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ:



ХАОС

ІНДИВІДУАЛЬНА
ПІДЛІДКІСТЬ

БЕЗПЕЧНІ
МОЖЛИВОСТІ

СУЧАСНИЙ ВИКЛАДАЧ - УСПІШНИЙ КОМУНІКАТОР : ПОРАДИ

- ◆ Спримовуйте комунікації на студентську аудиторію, її інтереси й потреби.
Подумайте, що її цікавить? Що турбує? Чому те, що ви повідомляєте, важливо для вашої аудиторії? Як це вплине на неї?
Перевіряйте, чи є у ваших повідомленнях умовні відповіді-пояснення «ОСЬ ЧОМУ...» й «ОСЬ ЯК...».
- ◆ Намагайтеся бути напалегливими та послідовними в донесенні своїх думок, ідей та фактів.
Повторення повідомлень, щоб вас почули, може відбуватися у різних форматах (через бесіду, історію, подію, фото, інфографіку тощо)
- ◆ Сфокусуйтеся на простоті й доступності інформації з теми заняття та використовуйте символи, цифри для донесення або підтримки ключової ідеї
- ◆ Спрощуйте мову спілкування. Полюбляйтеся штамів, другорядної інформації, зайвих деталей. Використовуйте прості короткі речення.
- ◆ Розповідайте історії, пов'язані з темою заняття. Це допоможе встановити емоційний зв'язок зі студентською аудиторією.
- ◆ Організуйте зворотний зв'язок зі своїми студентами. Вам легше буде зрозуміти їхні очікування, упередження, острахи, потреби та інтереси. Надать можливість оцінити ефективність комунікації та зрозуміти, як її треба відкоригувати.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Weiten W. Psychology applied to modern life / W. Weiten, M. A. Lloyd // Wadsworth Cen-gage Learning. – 2008. – Vol. 19. – P. 11–15.
2. Аврамчук О.С. Оглядовий аналіз надання медико-психологічної допомоги військовим та мобілізованим до зони проведення АТО / О.С. Аврамчук // Пульс. - 2016. - № 5. - С. 6.
3. Адсит К. Бойові травми: посібник з одужання. Христоцентричне рішення бойової травми / Кріс Адсит; пер. з англ. – Чернігів: In Lumine Media, 2015. – 168 с.
4. Алгоритми практичних навичок у педіатрії: посіб. / О. Є. Федорців та ін. - Тернопіль: Укрмедкнига, 2012. – 167 с.
5. Балабанова К. Є. Основні характеристики комунікативної компетенції майбутнього фахівця / К. Є. Балабанова // Вісн. Черкас. ун-ту. Сер. Пед. науки. – 2009. – Вип. 163. – 52-55.
6. Винник В. 100 порад: як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання / В. Винник. – К.: Літера ДТД, 2010. – 174 с.
7. Влад С. П. Дитяча психотравма: посіб. / С. П. Влад; упоряд. А.Г. Козлова. – К.: Вид. група «Шкільний світ», 2018. – 112с.
8. Галіяш Н. Б. Комунікативні навички в медицині: посіб. / Н. Б. Галіяш, Н. В. Петренко, Н. А. Бількевич. – Тернопіль: ТДМУ, 2019. – 132 с.
9. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: навч. посіб. / І. Я. Губенко, О. С. Карнацька, О. Т. Шевченко. – К. : ВСВ "Медицина", 2018. – 312 с.
10. Екстремальна психологія: підручник / О. П. Євсюков, А. С. Куфлієвський, Д. В. Лебедев та ін.; за заг. ред О. В. Тімченка. – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
11. Засекіна Л. В. Основи психології та міжособове спілкування: підручник / Л. В. Засекіна, Т. В. Пастрик. – К.: ВСВ "Медицина", 2018. - 216 с.

12. Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: теорія, діагностика і психокорекція: навч. посіб. / Т. М. Зелінська. – К.: "Каравела", 2010. – 256 с.
13. Карамушка Л. М. Психологічні особливості професійного стресу у працівників медичних установ / Л. М. Карамушка // Главный врач. – 2009. – № 12. – С. 88–93.
14. Ковальова О. М. Деонтологія в медицині: підручник / О. М. Ковальова, Н. А. Сафаргаліна-Корнілова, Н. М. Герасимчук. – Харків, 2014. – 258 с.
15. Комунікативні навички лікаря: підручник / О. С. Чабана, О. О. Хаустова, І. А. Коваль та ін.; за ред. О. С. Чабана. – К.: Медпринт, 2021. – 400 с.
16. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Никацентр, 2006. — 580 с.
17. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
18. Максименко С. Д. Загальна психологія [Електронний ресурс]: навч. посіб. / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – К.: МАУП, 2000. – 256 с. – Режим доступу: <http://studentbooks.com.ua/content/view/1264/1/>. – Назва з екрана. – Дата звернення 14.01.2022.
19. Малкіна-Пих І. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях [Електронний ресурс] / І. Г. Малкіна-Пих. – М.: Изд-во Ексмо, 2005. – 960 с. – Режим доступу: <http://ibib.ltd.ua/klassifikatsiya-ekstremalnyih-situatsiy-30639.html>. – Назва з екрана. – Дата звернення 15.12.2021.
20. Миронець С. М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія / С. М. Миронець, О. В. Тімченко. – К.: ТОВ "Видавництво "Консультант", 2008. – 232 с.

21. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / М. Мюллер; пер з англ. Д. Бусько. — Львів: Видавництво УКУ: Свічадо, 2014. — 120 с.
22. Освітньо-професійна програма та технологія підготовки парамедиків у Тернопільському національному медичному університеті імені І. Я. Горбачевського МОЗ України [Електронний ресурс] / М. М. Корда, А. А. Гудима, А. Г. Шульгай, С. Й. Запорожан // Інновації у вищій медичній та фармацевтичній освіті України (з дистанційним під'єднанням ВМ(Ф)НЗ України за допомогою відеоконференц-зв'язку): матеріали XVI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Тернопіль, 16–17 трав. 2019 р.) / Терноп. нац. мед. ун-т імені І. Я. Горбачевського. — Тернопіль: ТНМУ, 2019. — С. 3-9. — Режим доступу: <https://cutt.ly/WIbOzYF>. — Назва з екрана. — Дата звернення 15.12.2021.
23. Основи загальної і медичної психології: підручник / за ред.: І. С. Вітенка, О. С. Чабана. - Тернопіль: ТДМУ "Укрмедкнига", 2003. - 344 с.
24. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: метод. посіб. / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. — 310 с.
25. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Том 2. / Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович та ін. — Київ, 2018. — 240 с.
26. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни: теорія і практика: монографія / за ред. В. І. Цимбалюка. — К., 2021. — 256 с.
27. Пасічник В. І. Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посіб. / В. І. Пасічник, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова та ін. — Х.: Акад. ВВ МВС України, 2011. — 250 с.
28. Перша психологічна допомога: посіб. для тренера / уклад.: В. А. Чернобровкіна, А. М. Гірник. — Київ: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. — 96 с.

29. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. / О. П. Венгер, С. О. Ястремська, Н. І. Рега та ін. – Тернопіль: ТДМУ, 2016. – 264 с.
30. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу [Електронний ресурс]: матеріали III Всеукр. наук.-практ. форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2020. – 182 с. – Режим доступу: <https://cutt.ly/jIbYvR9>. – Назва з екрана. – Дата звернення 29.12.2021.
31. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності [Електронний ресурс]: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності», 18 травня 2018 р. Чернівці / ред. кол.: Т.М.Титаренко (гол. ред.) та ін. – Чернівці, 2018. – 154 с. – Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/711262/1/Психологічна_допомога_особистості-тези_доповідей_семінару-18.05.2018.pdf. – Назва з екрана. – Дата звернення 12.01.2022.
32. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К.: Логос, 2015. – 207 с.
33. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / М. С. Корольчук, М. В. Корольчук, А. І. Кулаженко та ін.; за ред. М. С. Корольчука. – К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. – 276 с.
34. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учеб. пособ. / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. – 262 с.
35. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: В. М. Лемак, В. Ю. Петрище. – 2-е вид., виправ. – Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. – 616 с.
36. Сервачак О. В. Психологія проведення масових спортивних заходів на великих стадіонах: монографія / О. В. Сервачак, В. О. Лефтеров. – Одеса: Фенікс, 2018. – 254 с.

- 37.**Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій [Електронний ресурс]: практ. посіб. / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук; за наук. ред. Т. М.Титаренко/ НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с. – Режим доступу:<https://www.academia.edu/40028931/>. – Назва з екрана. – Дата звернення 17.01.2022.
- 38.**Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму [Електронний ресурс] / Т. М. Титаренко // Психологія: теорія і практика: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 1 (1). – С.112-119. – Режим доступу: <https://cutt.ly/FIbbnH7> . – Назва з екрана. – Дата звернення 24.12.2021.
- 39.**Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с.
- 40.**Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посіб. / О. Т. Шевченко. — К.: Здоров’я, 2005. — 120 с.