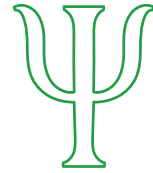


ПСИХОЛОГІЧНА АПТЕЧКА САМОДОПОМОГИ



Усі ми час від часу переживаємо стрес, тривогу, розчарування чи інші емоційні труднощі. Вміння справлятися з цими переживаннями важливе для нашого психічного здоров'я. Як і фізична аптечка, психологічна аптечка самопомоги містить інструменти, які можуть допомогти у складних ситуаціях, підтримати нас у важкі моменти та запобігти перевантаженню.

Склад психологічної аптечки самопомоги:

1. Дихальні вправи

- Дихання «4-7-8»: Вдихати на 4 рахунки, затримати дихання на 7 рахунків, видихати на 8 рахунків. Повторити кілька разів, щоб заспокоїти нервову систему.
- Повільне дихання: Сконцентруйтесь на своєму диханні, зробіть глибокий вдих через ніс, затримайте дихання на кілька секунд і повільно видихніть через рот.

2. Техніки заземлення

- 5-4-3-2-1: Зосередьтесь на своїх відчуттях за допомогою п'яти органів чуття. Ось що можна зробити:
 - 5 предметів, які ви бачите.
 - 4 предмети, які ви чуєте.
 - 3 предмети, які ви торкаєтесь.
 - 2 запахи, які ви відчуваєте.
 - 1 смак. Ця техніка допомагає переключити увагу і знизити рівень тривожності.



3. Візуалізація позитивних образів

- Уявіть місце, де ви відчуваєтеся спокійно та в безпеці (пляж, ліс, улюблене місце в домі). Приділяйте кілька хвилин, аби детально уявити це місце та "поглибитись" у відчуття комфорту.

4. Зміна фокусу уваги

- Якщо ви відчуваєте емоційну напругу, спробуйте змінити діяльність: порухайтесь, вийдіть на прогулянку, послухайте улюблену музику, почитайте книгу. Це дозволить зняти стрес і перенести увагу на інші, приємніші речі.

5. Метод «Трьох питань»

Коли ви відчуваєте емоційну напругу, запитайте себе:

- Що я зараз відчуваю?
- Чому я так відчуваю?
- Що я можу зробити для того, щоб покращити своє самопочуття? Відповіді на ці питання допоможуть прояснити ситуацію і знайти можливі шляхи для зменшення стресу.