


ГЛОБИНСЬКА  
ГІМНАЗІЯ  
ГЛОБИНСЬКОЇ  
МІСЬКОЇ РАДИ

Глобине 2022



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ  
ВНУТРІШНЬО  
ПЕРЕМІЩЕНИХ ДІТЕЙ

Ми по-різному реагуємо на кризові події в нашому житті.

Нижче наведено деякі приклади реакцій на стресові ситуації.

- **Фізичні симптоми** (наприклад, тремтіння, головний біль, різка слабкість, втрата апетиту, різноманітні больові відчуття).
- Плач, печаль, пригнічений настрій, скорбота.
- Тривога, страх.
- Напруга і нервозність.
- Неспокійні думки про те, що трапиться щось погане.
- Безсоння, нічні кошмари.
- Дратівливість, злість.
- Почуття провини, сором (наприклад, за те, що не змогла переконати інших рідних поїхати з небезпечної зони).
- Втрата орієнтування в ситуації, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності того, що відбувається або перебування «в тумані».
- Замкнутість чи нерухомість.
- Відсутність реакції на інших людей, небажання розмовляти.
- Втрата пам'яті (наприклад, не можете згадати, що сталося).
- Нездатність подбати про себе (наприклад, відмова від їжі і пиття, нездатність прийняти прості рішення).

**Ці переживання**

**НОРМАЛЬНА РЕАКЦІЯ НА НЕПРИЯТНІ ПОДІЇ.**

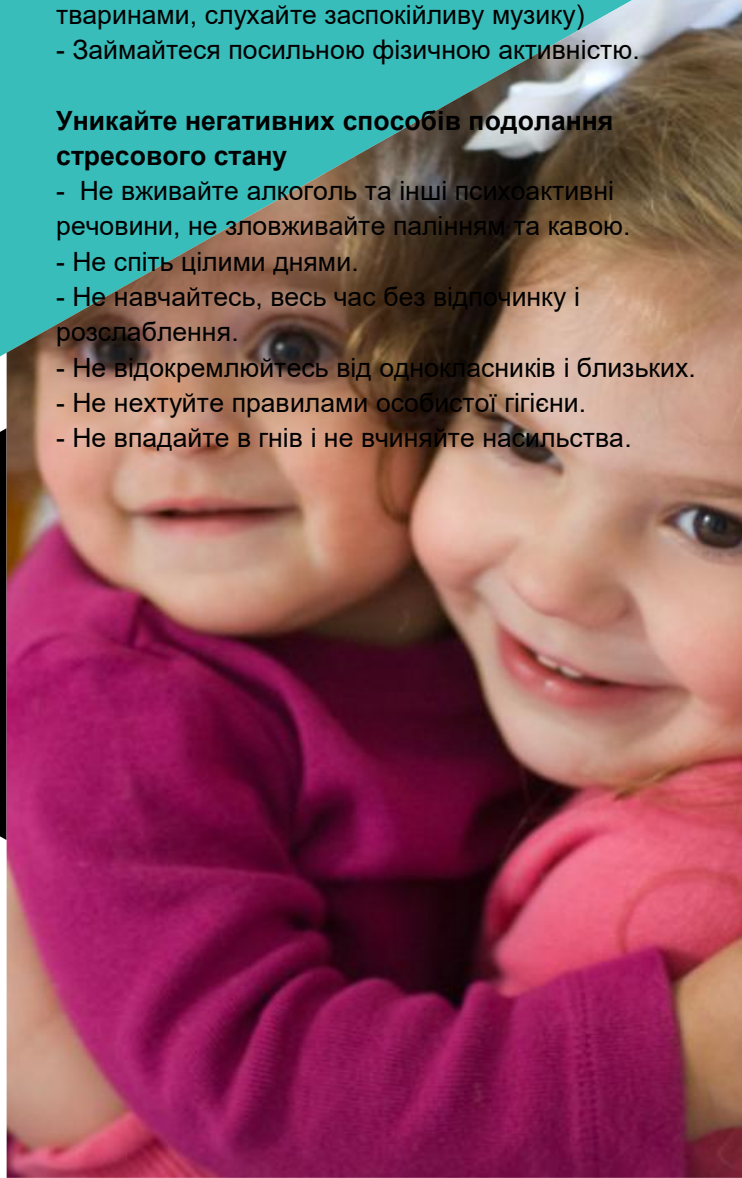
Тобі стане краще з часом. Не всі наші переживання є ознакою хвороби. Не відмовляйся від допомоги батьків, вчителів, однокласників навіть якщо вам здається, що вони вас не можуть зрозуміти. Намагайся повернутись до повсякденних завдань. У кожної людини є природні ресурси долати труднощі.

### **Використовуйте позитивні способи виходу зі стресового стану**

- Достатньо відпочивайте.
- По можливості регулярно їжте і пийте.
- Спілкуйтеся і проводьте час із сім'єю та друзями.
- Обговорюйте проблеми з тими, кому довіряєте.
- Займайтеся тим, що допомагає розслабитися (гуляйте, співайте, грайте, взаємодійте з тваринами, слухайте заспокійливу музику)
- Займайтеся посильною фізичною активністю.

### **Уникайте негативних способів подолання стресового стану**

- Не вживайте алкоголь та інші психоактивні речовини, не зловживайте палінням та кавою.
- Не спить цілими днями.
- Не навчайтесь, весь час без відпочинку і розслаблення.
- Не відокремлюйтесь від однокласників і близьких.
- Не нехтуйте правилами особистої гігієни.
- Не впадайте в гнів і не вчиняйте насильства.



### **КОЛИ ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ ДО БАТЬКІВ, КЛАСНОГО КЕРІВНИКА, СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА**

- Симптоми продовжують проявлятися через тривалий час після психотравмуючої події й при цьому не слабшають.
- Змінилося відношення до навчання.
- Тривають нічні кошмари або безсоння.
- Важко контролювати свої почуття. Бувають раптові вибухи гніву. Багато чого злить, дратує.
- Немає людини, з якою можна було б поділитися своїми переживаннями.
- Відносини з батьками сильно погіршилися.
- Відносини з новими однокласниками не складаються.
- Батьки говорять «ти сильно змінився».
- Стали частіше відбуватися невдачі.
- З'явилися шкідливі звички.
- З'явилися проблеми зі здоров'ям, яких раніше не було.

**ПАМ'ЯТАЙ!**

Батьки, дирекція, соціальний педагог, класний керівник завжди готові вислухати та підтримати в скрутній ситуації!