|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пам’ятайте**  **«Немає фізичного здоров’я без психічного здоров’я»** | **Дихальні та стабілізаційні вправи**  Потрібно під час вдиху рахувати від 1 до 4, зробити паузу і на видиху знову рахувати від 1 до 4 тоді знову видих і так по колу. Вправа допомагає зупинитись, відчути своє тіло, зосередитись на процесі дихання і нормалізувати його.  **Як допомогти собі в разі паніки та стресу: 6 корисних методик від МОЗу |  Vogue Ukraine - Vogue UA**  **Вправа “Метелик”.**  Потрібно навхрест скласти руки та великі пальці і покласти на груди, таким чином утворюючи форму метелика. Постукуємо кожною рукою приблизно 40 постукувань. | **Практичний психолог**    **Як зберегти психічне здоров’я**  **в умовах**  **воєнного часу** |
| **Психічне здоров’я -** це стан психологічного благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися зі звичайними щоденними стресами, продуктивно працювати та вносити суттєвий вклад в життя свого оточення.  Кожен з нас потребує гарного психічного здоров’я для того, щоб піклуватися про себе і взаємодіяти з соціумом, вести повноцінне життя. | **Основні складові психічного здоров’я і благополуччя:**   1. Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідного поваги. 2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. 3. Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих. 4. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення. 5. Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети. 6. Самовдосконалення –розвиток власного потенціалу, реалізація себе і власних здібностей. | **Як стабілізувати емоційний стан і зберегти психічне здоров’я під час війни**   1. Дотримуйтеся інформаційної гігієни: довіряйте офіційним джерелам інформації та читайте новини не більше одного разу на годину. 2. Будьте фізично активними. Робіть звичні справи: готуйте, прибирайте в будинку, складайте речі в шафі, мийте посуд, порайтеся в саду чи на присадибній ділянці. Фізична активність має бути щоденною – це відволікає від негативних думок. 3. Будьте уважні до потреб близьких: читайте дітям казки, обіймайте рідних та говоріть їм приємні слова. 4. Вирішуйте проблеми по мірі надходження. 5. Не забувайте про духовну сферу життя та релігію. |