

Шановні колеги!

Інформуємо Вас, що в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською старувала комунікаційна кампанія.

Мета кампанії – сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть українцям дбати про свій внутрішній стан.

У межах кампанії створено спеціальну сторінку: <http://howareu.com> (howareu_program), де запропоновані контакти, посилання, поради, продукти, техніки та методики, які допоможуть піклуватися про ментальне здоров'я – своє та людей поруч.

Дізнатися більше інформації про ментальне здоров'я можна також на сторінках у соціальних мережах:

Facebook – <https://www.facebook.com/howareu.program>

Instagram – https://www.instagram.com/howareu_program

YouTube – https://www.youtube.com/@howareu_program

Twitter – <https://twitter.com/howareuprogram>

Telegram – https://t.me/howareu_program

TikTok – https://www.tiktok.com/@howareu_program

Viber

<https://invite.viber.com/?g2=AQAYHzQp6XJwmVCkkkXeWJVdLF8eAQa8Pzq3NYgcLWJGls3sN3tGibu5P%2BEH0rsb&lang=uk>

Як піклуватися про себе в складні часи?



Будьте добрими до себе - ви впораєтеся з усім



Робіть приємне для тіла і думок - спорт, сон, здорове харчування та майндфулнес

Зрозумійте свої почуття та почніть говорити про них в голос.



Поговоріть з тим, кому довіряєте: другом, психологом чи спеціалістом анонімної лінії підтримки



Використовуйте дихальні вправи для заспокоєння

Уникайте нездорових шляхів боротьби зі стресом



Шукайте позитив та привід для вдячності



Залишайтеся на зв'язку з близькими онлайн



Дослухайтеся до власного тіла





ЯК ЗАСПОКОЇТИ СЕБЕ В ЧАС ВІЙНИ

(ЛАЙФХАК ПСИХОЛОГА)



Перерва у споживанні
інформації



Улюблена
музика



Художня
література, поезія

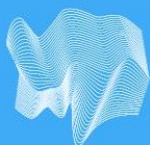


Малювання



Метод
«Дихання життя»





Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Як вберегти психічне здоров'я дітей під час війни?

Проводьте
алегорії
з улюбленими
казками

Малюйте
малюнки
нашим
захисникам

Вигадуйте
фантастичних
персонажів

Розкажуйте
про янголів,
які захищають

Ігри, навчання
та дихальні вправи
за планом





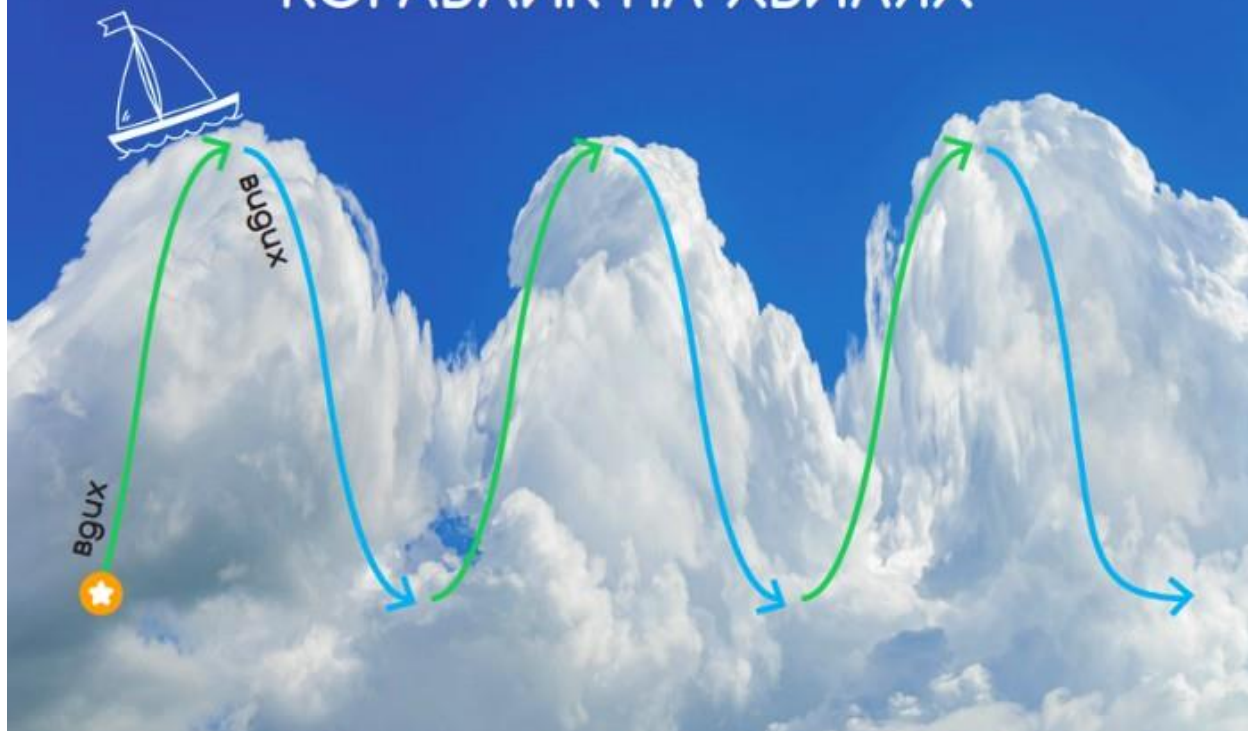
ЯК НАВЧАТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ?

Поради батькам та вчителям до 1 вересня

- психологічна підтримка та спілкування — головна мета навчання нині;
- заняття мають бути орієнтовані на повторення;
- варто уникати негативних оцінок та великих за обсягом домашніх завдань;
- натомість слід створювати для учнів ситуації успіху, позитивну мотивацію, хвалити їх;
- із розумінням ставтеся до неувважності учнів;
- говоріть із дітьми про емоції та почуття;
- нагадуйте про інформаційну гігієну користування гаджетами;

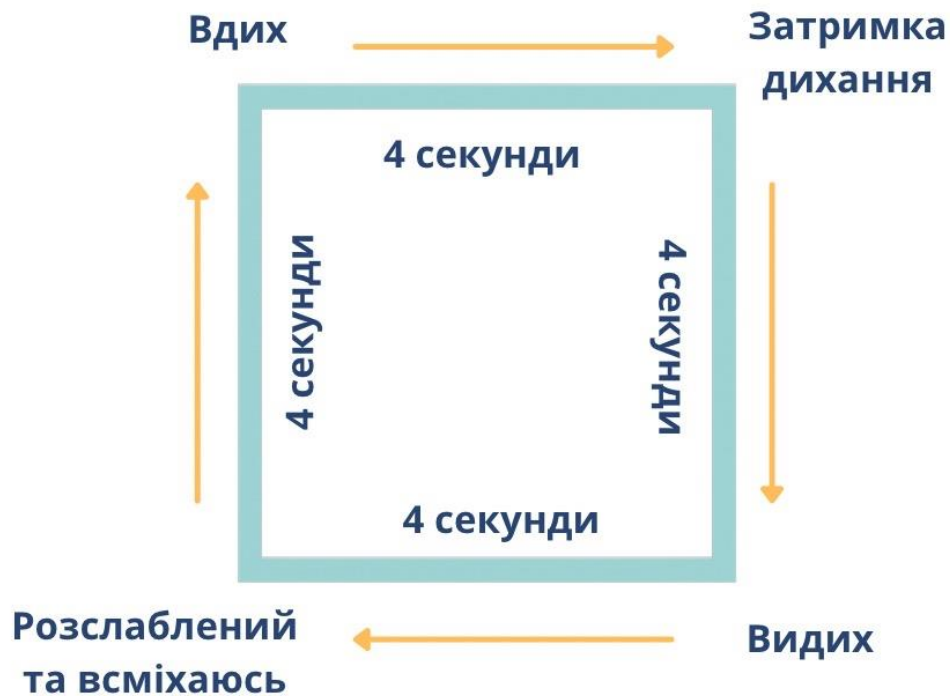


КОРАБЛИК НА ХВИЛЯХ



Вправа «Дихання по квадрату»

техніка заземлення для зменшення стресу і тривоги



ДУ «ЦПД та ППВ
МВС України»

Шість технік заземлення

при тривозі чи інтенсивних емоціях



тіло

Сядьте на стілець
або ляжте на підлогу.
Пальці ніг
притисніть до
підлоги.



**5
відчуттів**

Одягніть
улюблений светр,
використайте
ефірну олію,
зробіть чашку чаю.



**Само-
заспокоєння**

Прийміть душ або
ванну. Запаліть
арома-лампу чи
свічки.



**Спостере-
ження**

Опишіть якийсь
предмет в деталях:
колір, текстуру,
форму, світло,
тінь.



дихання

Практикуйте
дихання 4-7-8.
Вдихайте на 4
рахунки і
затримуйте до 7,
видихайте на 8.



перенесення

Знайдіть
квадратні або
зелені об'єкти
в кімнаті і
порахуйте до 70.