

Розкажи  
мені

Institute of  
Cognitive Modeling

**Що таке насправді турбота  
про себе?**



**Зневага ж до власних потреб може призвести  
до депресії, стресу та вигорання.**

## Що таке насправді турбота про себе?

Турбота про себе є важливим аспектом нашого психологічного здоров'я і щастя. Вона сприяє підвищенню нашої ефективності, підтримує наше фізичне і емоційне самопочуття. Зневага ж до власних потреб може призвести до депресії, стресу та вигорання.

Якщо ж ви помічаєте, що повсякчас дбаєте про інших або займаєтеся роботою чи хатніми справами, забуваючи про власні сон, їжу, відпочинок, то пропонуємо прямо зараз спробувати відновити гармонію.

### **Отже, для кожної людини вкрай важливі:**

*Фізичне здоров'я.* Правильне збалансоване харчування, регулярне помірне фізичне навантаження і повноцінний сон допомагають нам почуватися краще й бути більш енергійними та рішучими.

*Емоційне самопіклування.* Навчіться розпізнавати та виражати свої почуття, шукати способи релаксації та зняття стресу. Психотерапія, медитація та ведення щоденника можуть бути корисними інструментами в цьому процесі.

*Інформаційна гігієна.* Важливо регулювати час, котрий ви проводите в соцмережах і у стрічках новин. Його можна якісно використати для себе: почитати, зробити фізичні вправи, прийняти ванну чи врешті-решт поспати. Або хоча б візьміть за правило, наприклад, не гортати стрічку під час їжі, у транспорті, перед сном тощо.

*Рефлексія та самовдосконалення.* Ви можете визначити свої цілі та сформулювати бажання, а потім створити плани для досягнення їх. Виберіть щось одне й починайте втілювати задумане в життя.

*Спілкування.* Підтримуйте або відновіть стосунки із близькими та приємними вам людьми. Природно, що під час війни, після тривалої вимушеної розлуки люди можуть відчувати деяку стриманість. Але спілкування — це навичка, яку можна втратити, коли нею довго не користуватися, та яку можна знову напрацювати.

*Відмова від почуття провини.* Важливо розуміти, що турбота про себе не є егоїстичним вчинком. Вона допомагає зберегти емоційну стабільність і сприяє покращенню ваших стосунків з оточенням.

Коли ж ви відчуєте, що знову починаєте занадто багато турбуватися про інших і забуваєте про себе, згадайте слова, що ви неодноразово чули в літаку: "Спершу надіньте кисневу маску на себе, а потім допоможіть дитині". Оскільки лише сповнені сил ви здатні прийти на поміч іншим.



Розкажи  
мені

Institute of  
Cognitive Modeling

## ЯК НАВЧИТИСЯ ГОВОРИТИ «НІ»?



Вміння говорити «ні», або асертивність — це здатність обстоювати власні інтереси, бажання, особисті межі, не завдаючи шкоди стосункам із оточенням.

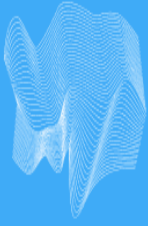
## Як навчитися говорити «ні»?

Вміння говорити «ні», або **асертивність** — це здатність обстоювати власні інтереси, бажання, особисті межі, не завдаючи шкоди стосункам із оточенням.

Якщо вам складно сказати «ні» або ви взагалі не вмієте відмовляти, то це найчастіше через низьку самооцінку, страх конфліктних ситуацій або побоювання втратити чиюсь симпатію чи популярність.

### ***Пропонуємо кілька корисних технік:***

- **Познайомтесь із собою.** Чітко визначте, що для вас важливо, чого ви хочете, що вам подобається. Якщо ви не знаєте цих базових речей про себе, вам дійсно важко сказати «ні».
- **Відчуйте різницю.** Ви відмовляєте не людині. Ви просто відхиляєте її прохання або запрошення. Важливо: будьте ввічливими й доброзичливими.
- **Поясніть, чому ви відмовляєте.** Без деталей. Але назвіть причину: ви зайняті, вам щось не подобається, ви маєте інші плани тощо.
- **Ваша рішучість = їхня настирливість.** Деякі люди легко не здаються. Особливо, якщо в них був досвід отримання від вас бажаного для них результату. Але не змінюйте свого рішення, за це вас поважатимуть.
- **Практикуйте.** Скажіть «ні», наприклад, офіціанту чи продавцю. Зачиніться в кімнаті і впевнено десять разів скажіть: «Ні!». Звучить божевільно, але це просте тренування, як, наприклад, качання пресу і сідниць.
- **Робіть вибір на вашу користь.** Ви не просто кажете «ні» тому, чого не бажаєте. Це ваше «так» тому, чого ви дійсно прагнете.
- **Тримайтеся.** Усі звикли до вашої безвідмовності, тому чекайте на їхню бурхливу реакцію. Вам навіть може здатися, що ви когось підводите, не виправдовуєте очікувань, що ви — поганий друг, але це не так. Ви повертаєте себе і своє життя. Будьте сміливими і стійкими.
- **І пам'ятайте:** найбагатші, найвпливовіші люди світу запевняють, що саме вміння говорити «ні» є важливою частиною їхнього успіху. І ви вже на цьому шляху!



Розкажи  
мені

Institute of  
Cognitive Modeling

## ЯК ЗВІЛЬНИТИСЯ ВІД ВНУТРІШНЬОГО ГНІВУ



Страх, агресія та гнів – поширені емоції, які люди переживають під час війни. З часом, їх стає все складніше контролювати.

## Як звільнитися від внутрішнього гніву

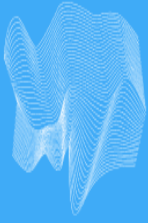
Страх, агресія та гнів – поширені емоції, які люди переживають під час війни. Відчуття несправедливості та болю. З часом їх стає все складніше контролювати.

Як допомогти собі звільнитися від важких емоцій? Всеукраїнська програма ментального здоров'я пропонує ефективну вправу під назвою «Сокира».

### ***Що потрібно робити?***

- Станьте прямо, витягніть руки вперед та складіть їх разом перед собою долоня до долоні, ніби «сокиру»
- Зробіть замах аж за голову та глибоко вдихніть
- На видиху різко «розрубайте» повітря перед собою

Вправу потрібно повторювати доти, поки не відчуєте полегшення та розслаблення в тілі. І головне пам'ятайте: усі наші емоції, зокрема й деструктивні, зараз це нормально. Адже українці перебувають в умовах постійного стресу, і наше тіло це відчуває.



Розкажи  
мені

Institute of  
Cognitive Modeling

## Що потрібно знати про тривогу?



**Тривога — це стан, який можна описати як стан хвилювання, стурбованості, внутрішньої метушні, безпорадності, збентеження, непорозуміння, внутрішньої напруги.**

## Що потрібно знати про тривогу?

**Тривога** — це стан, який можна описати як стан хвилювання, стурбованості, внутрішньої метушні, безпорадності, збентеження, непорозуміння, внутрішньої напруги.

Також тривога може супроводжуватися тілесними відчуттями, неприємними фізичними симптомами, купою зациклених думок тощо.

### **Тривога буває:**

▫ фонові (постійна «база», з якою ми живемо та яка нам навіть необхідна, щоб позначати сигнали навколишнього середовища як небезпечні або безпечні);

▫ ситуаційна (пік чи потенціал дії, раптовий різкий підйом рівня тривоги — наприклад, так буває при панічній атаці).

### **Що бажано не використовувати при тривозі:**

1 Алкоголь. Тому що він ніби знімає напругу «в моменті», але при тривалому прийомі підвищує тривожність та депресивні симптоми, зневоднює організм. Можна одноразово, якщо сильно трусить, зовсім трішки.

2 Вживання солодкої їжі та напоїв. Може сформуватися цикл заміщення тривоги саме їжею. Солодке — це високий рівень глюкози у крові. У деяких людей це призводить до підвищення рівня гормонів, пов'язаних зі стресом. Солодощі особливо збуджують дітей, тому вживати їх малечі при тривозі не варто.

3 Психоактивні речовини та надлишкове вживання стимуляторів. І кава, і чай — це енергетики. Їх надлишкове вживання призводить до надлишкового виділення нейромедіаторів, пов'язаних зі стресом. Тому тривожним особам краще такі напої взагалі не вживати. Можна або вранці, або коли потрібно простимулювати себе. Але не зловживайте.

4 Постійне зациклення та відслідковування новин. Це одна з ключових проблем сучасності.

Пам'ятайте: краще не фокусуватися на тому, на що ми не можемо вплинути безпосередньо. Бо відчуття власного безсилля та спостереження за панікою інших дуже підсилює нашу власну тривожність.





Розкажи  
мені

Institute of  
Cognitive Modeling

## Панічна атака: як швидко опанувати себе і прийти до тями



Найкраща протидія панічній атаці —  
«заземлення», повернення до реальності  
та усвідомлення цілковитої безпеки.

## Панічна атака: як швидко опанувати себе і прийти до тями

Панічна атака не дарма зветься саме атакою. Вона зазвичай виникає раптово, але сприймається надзвичайно гостро. Ось людина спілкується, усміхається, а вже наступної миті її охоплює несамовитий страх: світ навколо ніби тікає з-під ніг, у грудях шалено гупає серце — здається, вона от-от помре.

Зазвичай панічні атаки виникають без реальної небезпеки — як наслідок тривалого стресу й втоми. Потужний вияв тривоги захоплює всі наші відчуття та на певний проміжок часу стирає зв'язок із реальністю — звідси почуття приреченості, втрата самоконтролю.

Найкраща протидія панічній атаці — «заземлення», повернення до реальності та усвідомлення цілковитої безпеки.

**Техніка «5-4-3-2-1»** допоможе опанувати гостру раптову тривогу — свою чи людини поряд.

◆ Сядьте, упріться ногами в підлогу. Дихайте повільно. Концентруйтеся не на відчуттях, а на світі довкола.

◆ Назвіть:

5 речей, які ви бачите поруч (стіл, телевізор, шафа, тарілка, чашка);

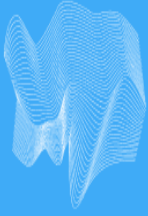
4 речі, які відчуваєте фізично (тверда підлога, м'яка футболка, прохолодна стіна, шорсткий килим);

3 речі, які чуєте (музика, шум вулиці, пориви вітру);

2 речі, які відчуваєте на нюх (дезодорант, запах книги);

1 річ, яку можете відчути на смак (м'ятний льодяник).

**!Важливо знати:** поодинокі панічні атаки не є розладом, адже можуть виникати через стрес чи надмірну втому. Але якщо вони трапляються з певною періодичністю, в будь-який час, за різних обставин і часто без видимої причини — не зволікайте, зверніться до психолога чи психіатра.



Розкажи  
мені

Institute of  
Cognitive Modeling

**Ментальне або психічне здоров'я:  
що потрібно знати і на що звертати увагу,  
аби бути в нормі**



**Ігнорування власного стану ментального здоров'я  
може призвести до негативних наслідків.**

## **Ментальне або психічне здоров'я: що потрібно знати і на що звертати увагу, аби бути в нормі**

**Згідно з ВООЗ, ментальне здоров'я (психічне здоров'я) – це стан благополуччя, за якого людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти.**

Більшість людей досі не надають особливого значення підтримці ментального здоров'я. А дарма, бо воно таке ж важливе, як і фізичне здоров'я.

Ігнорування власного стану ментального здоров'я може *привести до негативних наслідків*, зокрема це:

- порушення сну;
- порушення харчування;
- повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями;
- низький рівень енергії або її відсутність, відмова від звичних активностей;
- відчуття апатії і неважливості всього;
- відчуття безпорадності чи безнадії;
- відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху;
- сильні перепади настрою;
- нав'язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим;
- віра в речі, що не відповідають дійсності;
- неможливість виконувати щоденні завдання.

Піклуватися про своє ментальне здоров'я вкрай важливо. Робити це просто.

Потрібно ***дотримуватися таких правил:***

- ✓ підтримувати свій розпорядок дня;
- ✓ мати збалансоване харчування;
- ✓ виконувати будь-які фізичні активності;
- ✓ важливе спілкування з близькими та спільне проведення часу;
- ✓ виговорюватися (не накопичувати негативні емоції та не придушувати їх у собі).

За потреби необхідно звертатися до психолога, який допоможе стабілізувати ваш стан та покращити якість життя.

Пам'ятайте, звернутися до психолога це так само нормально, як звернутися до лікаря, коли у вас болить голова!