

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ЩО РОБИТИ, КОЛИ ВІДЧУВАЄТЕ ТРИВОГУ БЕЗ СВІТЛА ТА ЗВ'ЯЗКУ

Для підтримки психоемоційного стану українців у межах «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» за ініціативою першої леді України Олени Зеленської педагоги та психологи продовжують надавати актуальні поради та рекомендації.

У телеграм-каналі «Підтримай дитину» можна знайти казки, ігри для дітей. Для батьків будуть корисними прості техніки для нормалізації емоцій та заспокоєння, які розміщені в телеграмі «Подбай про себе».

Під'єднайтеся до іншої мережі, якщо в вашого оператора тимчасові труднощі зі зв'язком. Повідомте близьких яким чином вони можуть зв'язатися з вами (додаткові номери чи час, коли будете чекати на їх дзвоник). Потурбуйтеся про те, аби тепліше одягти себе та дітей, у випадку якщо у вас не має опалення.

Дізнайтеся, де розміщений найближчий «Пункт незламності» – це місце для короткострокового одночасного перебування від 40 до 500 осіб. Тут можна зарядити телефон, під'єднатися до Інтернету, узяти теплі речі. Також у пункті за потреби надають медичну допомогу.

Якщо відчуваєте тривогу, спробуйте заспокоїтися. Перевірте запас води, повербанків та зв'язок. Також можна використати одну з дихальних технік для нормалізації емоцій та заспокоєння.

Глибоко дихайте – покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди. Вдихайте повільно, щоб рука на животі піднімалася, а рука на грудях не рухалася. Дихайте тільки животом. Повільно видихайте, відчувайте, як рука на животі повільно опускається.

Дихання на рахунок 4-7-8: повільно вдихайте, рахуючи до чотирьох. Потім затримайте дихання на сім секунд, а в кінці повільно і м'яко протягом восьми секунд видихайте. Повторіть стільки разів, скільки вам комфортно. (Примітка: виконуйте цю вправу в комфортних проміжках. Ідея в тому, щоб ви йшли певною схемою і дихання стало більш повільним).

Якщо поряд дитина, зробіть і з нею вправи для заспокоєння.

Вправа 1 Дихайте тільки через ліву, а потім тільки через праву ніздрю (для закриття правої ніздрі використовують великий палець правої руки, інші пальці дивляться нагору, а для закриття лівої ніздрі застосовують мізинець правої руки).

Вправа 2 Стисніть пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Зробіть видих спокійно, не поспішаючи стисніть кулак із зусиллям. Потім, послаблюючи зусилля стиснення кулака, зробіть вдих. Вправу повторіть 5 разів.

Вправа 3 «Кулак-ребро-долоня». Три положення руки на площині столу послідовно змінюють один одного. Кулак на столі, долоня ребром на столі, випрямлена долоня на площині столу. Вправа виконується спочатку правою рукою, потім – лівою, потім – двома руками разом. Вправу повторити 8 – 10 разів.

Пам'ятаймо, світло завжди перемаже тьму, а добро – зло. Підтримуймо одне одного, вірмо у ЗСУ. Наша незламність та сила духу – це наша зброя.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВІДЧУВАЄТЕ ТРИВОГУ БЕЗ СВІТЛА І ЗВ'ЯЗКУ



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

- Спробуйте заспокоїтися і перевірити запаси води, заряд повербанків та наявність мобільного зв'язку.
- Використайте одну з дихальних технік для нормалізації стану.
- Спробуйте під'єднатися до іншої мережі, якщо у вашого оператора тимчасові складнощі зі зв'язком.
- Тепліше одягніться, якщо у вас немає опалення.
- Дізнайтеся, де розміщений найближчий «Пункт незламності».