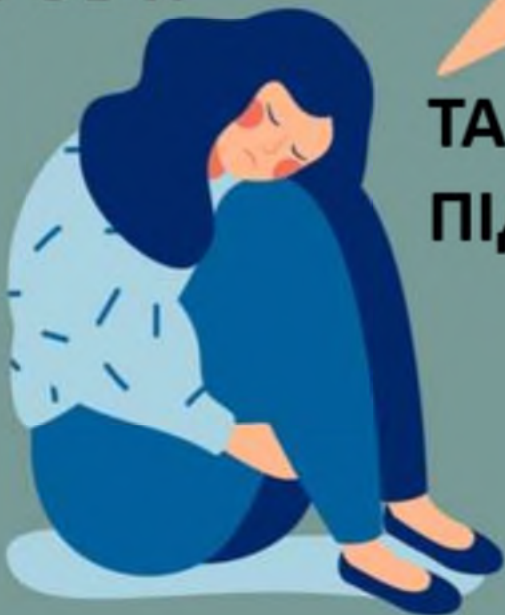


**ЯК ЗБЕРЕГТИ  
МЕНТАЛЬНЕ  
ЗДОРОВ'Я**



**ТА ОПТИМІЗМ  
ПІД ЧАС ВІЙНИ**

# Коливання настрою в умовах війни – це НОРМАЛЬНО



# Тривога - це нормально. Паніка - ні.



## Як зменшити тривогу до нормальної:

- Вирівняйте дихання (банально, але працює)
- Поділіться страхами із рідними та близькими (відчуйте, що ви не самі)
- Продумайте, що ви будете робити у разі НС
- Продовжуйте працювати і приносити користь людям. Інші будуть робити те саме.

# Що таке панічні атаки?

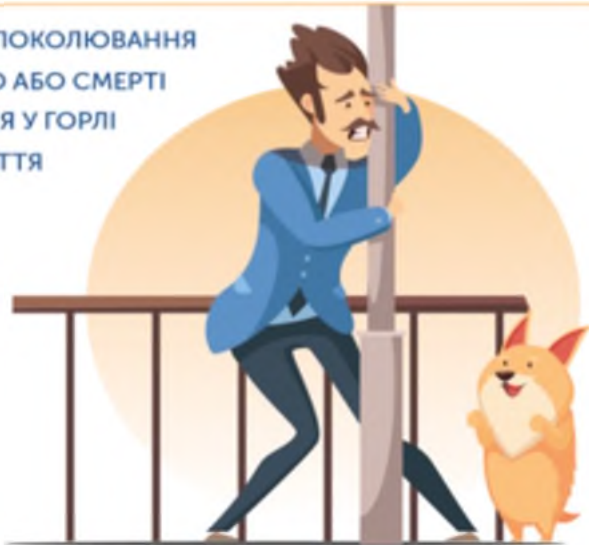
Це різкий напад страху, який досягає свого піку протягом декількох хвилин та має як мінімум 4 з наведених тілесних симптомів:

## ОЗНАКИ ПАНІЧНИХ АТАК



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

- ОНІМІННЯ АБО ВІДЧУТТЯ ПОКОЛЮВАННЯ
- СТРАХ ВТРАТИ КОНТРОЛЮ АБО СМЕРТІ
- ЗАДИШКА АБО СТИСКАННЯ У ГОРЛІ
- ПРИШВИДШЕНЕ СЕРЦЕБИТТЯ
- ГОЛОВНИЙ БІЛЬ
- ДЗВІН У ВУХАХ
- ТРЕМТІННЯ
- ПІТЛИВІСТЬ
- БІЛЬ У ГРУДЯХ
- ТРИВОГА
- НУДОТА
- СПАЗМИ В ЖИВОТІ
- ЗАПАМОРОЧЕННЯ



# Що робити, якщо у вас панічна атака?



Наступна справа, яка може допомогти людині заспокоїтись – **подихати в паперовий пакет**. Якщо ви вже знаєте, що можете мати панічну атаку, є сенс носити його з собою.

Ви могли бачити, що так роблять, під час перегляду американських фільмів. Суть в тому, що під час панічної атаки наш організм перенасичується киснем і дихання в пакет може допомогти знизити концентрацію кисню і вгамувати прояви атаки.



## Також корисна техніка "Тут і зараз".

Це техніки, які допомагають людині в стані сильної, але безпідставної тривоги повернутись до реальності.

Наприклад:

- торкнутись трьох предметів, відчутти їхню форму, текстуру та температуру;
- подивитись на 5 випадкових об'єктів та подумати про кожний окремо;
- спробувати щось на смак – хоча б цукерку.

## Що робити, якщо ви стали свідком панічної атаки?

- Якщо ви не впевнені, чи це панічна атака – викликайте швидку допомогу.

Якщо знаєте, що це саме такий напад, то:

- не залишайте людину на самоті;
- говоріть простими, короткими реченнями;
- не робіть припущень щодо причин нападу людини, краще запитайте;
- подихайте разом з людиною





## ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРАХОМ І ПАНІКОЮ



Якщо панічна атака відбувається вдома, треба підійти до стіни та торкнутися її трьома точками: плечима, сідницями і п'ятами. Треба відчути ці зони. Таким чином ви **опановуєте свої емоції**, повертаєте у своє тіло розум.



Рукайтеся, активно помахайте руками. Моторика виводить стрес та сильні емоції. Пожуйте щось солодке. Процес жування і ковтання заспокоює тремор і тривогу. Еволюційно так заклалося, що якщо тіло споживає їжу - **все в порядку**.



Можна використовувати камінь, який треба потримати в руці, подавити, порохувати його кути. **Сфокусуватись на дрібних деталях.**



Якщо ви в натовпі, порохуйте, наприклад, скільки людей у зелених куртках ви бачите. Або ви даєте собі установку знайти очима 10 людей у червоному одязі. Ви починаєте очима шукати, фокус ваш перемикається і **ви заспокоюєтеся.**



● **Що я ВТРАТИВ?**  
(відпускаємо минуле)

● **Що я МАЮ зараз?**  
(що я маю сьогодні)

● **Що я МОЖУ?**  
(що я можу зараз)

● **ЩО я РОБЛЮ?**  
(які мої найближчі кроки)

● **ЩО я ХОЧУ?**  
(які я маю бажання)

# Що я ВТРАТИВ?

(відпускаємо минуле...)

Напишіть список того, що ви втратили  
дозвольте собі горювати!  
попасте та відускайте, щоб  
це не зжирало вас з середини!

Але не живіть минулим,  
воно пройшло... Така наша реальність!  
і краще зусередитись,  
на тому що ви маєте зараз!

Відпускайте!

# Що я МАЮ зараз?

(що я маю сьогодні)

Напишіть список з 5- 10 речей яку ц вас є, навіть якщо це запасні труси!

назвіть добрих дій які трапились з вами

-пив чай

-мав де спати

-прпоруч мене є люди

-я не голодний

- я спілкувався, мене обійняли!

Дякуйте!

# Що я Можу?

(що можу зараз)

Перерахуйте свої ресурси,  
фінансові, фізичні та психологічні  
професійні

просіть про допомогу!  
поговоріть про це з кимось, зараз не  
соромно просити!

Але пам'ятайте, що у вас є РЕСУРСИ!  
навики, сили, моральний дух

Цінуйте!

# Що я РОБЛЮ?

(які мої найближчі кроки)

плануйте навіть прості кроки,  
такі як піти в душ, чи схоодити в магазин  
заповніть свій час!

Якщо ви вже зорієнтувались  
зі своїми ресурсами  
направте їх на користь собі та іншим

Найгірше бути пасивними, але і на це  
ми маєт трохи часу та право

**Дійте!**

# Що я ХОЧУ?

(які я маю бажання)

В складних умовах нам треба  
запитувати про свої бажання  
бо вони є нашою мотивацією!  
Не забувайте про свої потреби  
навіть маленькі

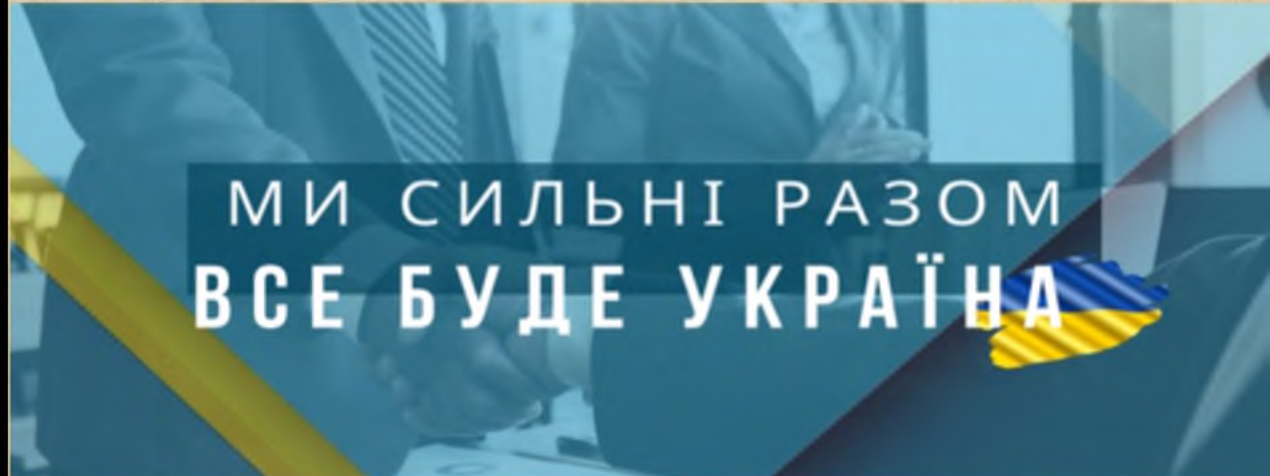
Хочаб 1 раз на день  
задовільняйте своє ХОЧУ

Робіть для себе приємнощі!



***Після ПЕРЕМОГИ я...***





МИ СИЛЬНІ РАЗОМ  
ВСЕ БУДЕ УКРАЇНА