



# Я МОЖУ ВПОРАТИСЯ З ПОГАНИМ САМОПОЧУТТЯМ

ПОРАДИ,

ЯК ПІДЛІТОК МОЖЕ ПОДБАТИ ПРО СВОЄ САМОПОЧУТТЯ

*Зараз ми живемо в час, коли нас супроводжують постійні випробування, включаючи молодь. Втрата дому, потрапляння в незнайоме середовище, зміна школи, невпевненість у собі і швидкі зміни впливають на наше повсякденне життя.*

*Тому дуже важливо, щоб ми щодня дбали про своє самопочуття та вивчали техніки, які можуть нам у цьому допомогти. Зосередьмося на те, на що ми можемо впливати, і включаймо приємні заняття в наше повсякденне життя.*

1

## СПРОБУЙТЕ ЗОСЕРЕДИТИСЯ НА ТЕ, НА ЩО ВИ МОЖЕТЕ ПОВПЛИВАТИ

Цілком зрозуміло, якщо через війну та її наслідки ми перебуваємо у стресі, поганому настрої, роздратовані, переживаємо і нічого не хочемо робити...

Коли з нами відбувається щось несподіване та неприємне, у нас швидко появляются негативні думки. Ми думаємо про минувші події, уявляємо всілякі можливі, зазвичай неприємні, сценарії і іноді більше зосереджуємося на тому, що з нами відбувається, ніж на тому, як нам в цей момент могло би бути краще.



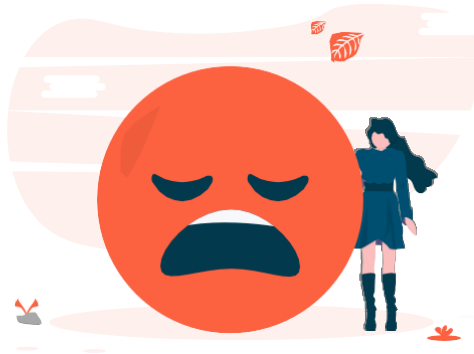
*Певних подій у сьогоднішній ситуації ми не можемо змінити. Ми можемо змінити лише наші погляди на неї та вирішити як ми будемо реагувати.*

Іноді допомагає навіть просто сприйняти факт, що на деякі події ми не можемо впливати. Те, що ми не можемо контролювати, ми повинні спробувати прийняти. Однак є деякі речі які ми можемо самі контролювати і щодо них щось робити.

У нас не було і немає зараз впливу на те, що відбувається в Україні та світі. Незважаючи на змінені умови життя, в яких ми тепер перебуваємо, ми можемо розробити нові способи формування повсякденного життя, щоб нам стало краще.

Ми можемо більше зосередитися на собі, спробувати заспокоїтися або зайнятися одним із наших улюблених занять, які можливі в цих ситуаціях - читати, розмовляти, гуляти, слухати музику, займатися спортом...





## 2 СПРОБУЙТЕ ПРИЙНЯТИ СВОЄ САМОПОЧУТТЯ ТАКИМ, ЯКЕ ВОНО Є

Під час надзвичайних і непередбачуваних подій ми часто відчуваємо розгубленість, страх і хвилювання. У світлі поточних подій зрозуміло, що ми іноді розчаруємося, відчуваємо злість або несправедливість.

Ми повинні дозволити собі прийняти своє самопочуття таким, яким воно є, навіть якщо це не завжди приємно.

Коли ми усвідомлюємо своє самопочуття і не намагаємося його придушити чи змінити силою, це допомагає нам поглянути на ситуацію з іншого боку і легше з нею впоратися. Це також допоможе нам прийняти рішення, як поступати на наступному кроці.

Кожен справляється з поганим самопочуттям по-різному, але з часом ми бачимо які способи для нас найбільш ефективні і найкраще нам допомагають. Наприклад, комусь може бути корисно почитати улюблену книгу, а комусь - слухати музику.

“Може трапитися що ці відчуття страху та тривоги триватимуть довго, або заважатимуть нам у повсякденних справах. В такому випадку дуже важливо прислухатись до себе та свого тіла і про це з кимось поговорити.



3

## СПРОБУЙТЕ НА МИТЬ ВІДІЙТИ ВІД СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Іноді ми можемо відчувати полегшення, навіть якщо на мить обмежимо наші контакти з тими факторами, які посилюють наше занепокоєння.



*Це зазвичай не є довгострокове рішення, а лише тимчасова допомога щоби відновити та зміцнити своє самопочуття та, якщо необхідно, пошукати більш конструктивні способи подолання цього занепокоєння.*



Якщо щоденне спостереження за новинами про події в Україні та світі викликає у нас погане самопочуття, нам необхідно обмежити наш контакт з такою інформацією та кількість часу, який ми приділяємо їй.

Іноді для зменшення стресу нам може допомогти проста розмова, або зниження наших очікувань щодо того, що ми повинні робити або відчувати, а також може допомогти, якщо ми попросимо будь-кого допомогти нам.



4

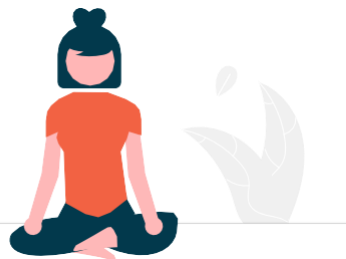
## СПРОБУЙТЕ ЗАЛИШАТИСЯ ФІЗИЧНО АКТИВНИМИ ТА ДОБРЕ ХАРЧУВАТИСЯ І СПАТИ

Маймо на увазі, що ми можемо залишатися фізично активними різними способами. Завжди бажано кілька разів в день піднятися по сходах, піти кудись пішки, а під час довгого сидіння робити часті активні перерви.

Дуже важливо якомога більше часу проводити подалі від екранів (комп'ютер, мобільний телефон...). Є також деякі інші види спорту, якими можна займатися наодинці або з друзями, наприклад, прогулянки, спортивні пробіжки на свіжому повітрі або ігри з м'ячем.



*Спробуйте включити хоча б трохи фізичної активності в своє повсякденне життя. По можливості намагайтеся підтримувати здоровий та стабільний режим сну і харчування.*



Спробуймо щодня висипатися, і підтримувати стабільний ритм прокидання та вкладання до сну.

Стресові ситуації часто також впливають на наше харчування та травлення. Іноді може статися, що у нас пропадає апетит або навпаки, нам більше смакує певний вид їжі, наприклад солодкі та жирні закуски. **Не треба повністю вилучати з харчування всі менш здорові та рекомендовані продукти, важливіше намагатися харчуватися максимально збалансовано, різноманітно і регулярно.** Достатнє споживання рідини (води) також важливо, і щоденні нагадування або наявність пляшки води можуть нам при цьому допомогти.



## 5 ПРИСВЯТИТЬ ЧАС СОБІ

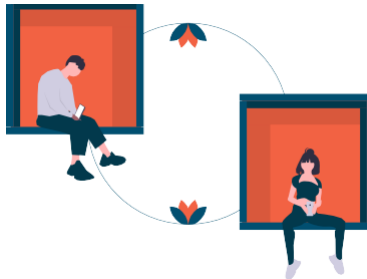
Також добре приділяти час і собі. Турбота про себе - це може бути вивчення нових навичок, отримання нових знань та інформації. Можливо, зараз саме час вивчити щось нове, чи то нову мову, нові спритності або знайти нове хобі.

“*Давайте приділимо час впізнаванню самих себе, наших мрій та інтересів.*”

## 6 ПІДТРИМУЙТЕ КОНТАКТИ

Через зміну країни проживання ми могли втратити зв'язок з кимось із наших близьких і тепер підтримуємо контакти лише на відстані (за допомогою телефону, комп'ютера, гуманітарних організацій). Почуття самотності в такій ситуації є нормальним і зрозумілим.

І хоча ніхто не може замінити нам стосунки з нашими близькими і через це нам дуже важко, ми повинні не забувати про людей, які є з нами тут і зараз. Важливо, щоб ми зверталися до них, розмовляли з ними та підтримували один одного. Теж рекомендується знайомитися з новими людьми, іноді може бути набагато легше поговорити з кимось, кого ми не знаємо добре.



## ВИПРОБУЙТЕ ОДНУ З ТЕХНІК РЕЛАКСАЦІЇ

Коли ми у стресі, наші думки блукають у всіх напрямках. **Кілька хвилин розслаблення** (наприклад, розслаблене дихання, поступове розслаблення м'язів) можуть допомогти нам залишатися більш зосередженими на ситуацію тут і зараз. Так нам буде легше заспокоїтися і залишатися у зв'язку зі своїм тілом і собою.

Також є доступні методи фокусування, які допоможуть нам на мить вийти з думок і зосередитися на зовнішніх подіях.



### ТЕХНІКА СПОСТЕРЕДЖЕННЯ ЗА ПРЕДМЕТОМ

*Суть цієї вправи декілька хвилин, якомога детальніше спостерігати за обраним нами предметом. Ми його можемо взяти в руки, понюхати, послухати, можливо навіть спробувати на смак. Все це ми робимо з зацікавленням, нібито ми вперше його побачили. Ця вправа дозволяє нам зосередитися на даний момент, в якому ми спостерігаємо за предметом. Якщо у нас під час виконання вправи виникають інші думки або асоціації з людьми, ми повинні це помітити і спрямувати думки на обраний предмет. Ця вправа також дає нам можливість краще пізнавати світ навколо нас.*

## ВПРАВА 54321

*Спочатку робимо кілька розслаблених вдихів і видихів. Потім ми озиремося навколо і фокусуємо увагу на п'яти об'єктах, які ми бачимо. Ми не думаємо про те, що з ними відбувається, ми просто визнаємо, що вони там, і в думках називаємо їх. Потім ми руками пробуємо чотири поверхні і звертаємо увагу на те, що ми відчуваємо. Далі ми закриваємо очі і намагаємося уважно прислухатися до нашого оточення і розпізнати три звуки. Тоді настає черга нюху. Намагаємося виявити два запахи, які можуть бути приємними або неприємними. Нарешті, звертаємо увагу на смак у роті. На кожну з цих вправ бажано приділяти хоча б кілька хвилин.*

## 8

## ВІДКРИТО ГОВОРІТЬ ПРО СВОЇ ТУРБОТИ ТА ВТРАТИ

Можливо, ви нещодавно зіткнулися із втратою коханої людини, члена сім'ї чи друга. Важливо, щоб ви дозволили собі тужити, а також щоб ваше оточення допомагало вам у такій ситуації.

Намагайтеся бути чесними самі з собою щодо власного самопочуття і не приховувати болю. Можливо, вам захочеться поговорити з кимось про це та взяти участь у заходах, пов'язаних із процесом жалоби, або вам знадобиться більше часу та простору, щоб висловити свої почуття.





9

## СПРОБУЙТЕ ЗНАЙТИ ЩОСЬ, ЗА ЩО ВИ ВДЯЧНІ

Хоча в цій ситуації нам здається майже неможливим думати про те, за що ми вдячні, виявилось, що це може бути для нас дуже корисним. Ми можемо бути вдячними за вчинки інших, розмову, посмішку, допомогу...

Цінити треба також власні здібності, наприклад, ми можемо бути вдячні за нашу мотивацію, завдяки якій ми вивчили нові фрази іноземною або за наполегливість у цій тяжкій ситуації...

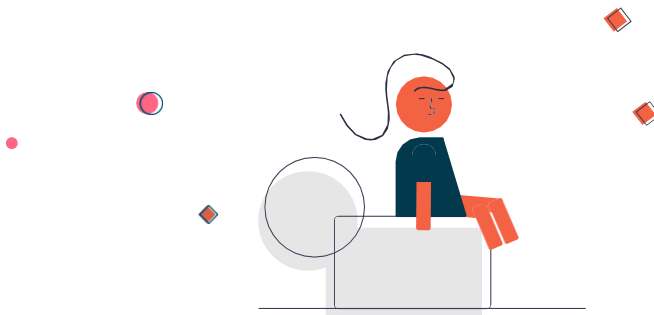
“

*Краще думайте про все, що ви змогли зробити і не зосереджуйтесь на те, що ви хотіли зробити, але не змогли.*

”

При висловлюванні вдячності нам може допомогти щоденник подяк, куди можна в кінці дня або тижня писати про події за які ви вдячні. Найпростіша вправа – це думка про вдячність - ввечері пригадайте події дня, за які ви вдячні.

При бажанні ми також можемо записати свої думки і зберегти їх, щоб вони були доступні нам у ті дні, коли нам буде важче висловити подяку. Також добре виявляти вдячність близьким людям невеликою увагою та вчинками. **Добре слово і посмішка можуть комусь покращити день.**



**Автори:**  
Мая Кланчіч,  
Хелена Єрічек Кланцек,  
Сашка Рошкар,  
Аленка Танчіч Грум

Ljubljana, 2022 p.



**Miira**  
NACIONALNI PROGRAM KOLEKTIVNE ZDRAVITVE

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE