



Луцан Надія, Струк Анна

Практичний посібник як справитись з стресом

Рекомендації для підлітків

#З , подивіться, що робить вас щасливими: як розквітає природа, звуки вітру, шелест листя та спів пташок у тихому парку. Зосередьтеся на тому, що ви бачите й чуєте саме зараз. Частіше проводьте час на свіжому повітрі. Зробіть звичкою щодня гуляти в лісі чи парку протягом години.

2. Займайтеся спортом – водночас зовсім не обов'язково ходити до спортзалу — достатньо ранкової зарядки чи легкого пробіжки. Це забезпечить додатковий заряд енергії на день.

3. Вирушайте у подорож – навіть вулицями рідного міста. Нові враження й позитивні емоції допоможуть відволіктися хоча б на деякий час.

4. Знайдіть своє улюблене хобі – це чудовий спосіб зняти стрес. Запитайте себе: Що я люблю робити? Можливо, писати вірші, шити, в'язати, готувати кулінарні шедеври чи вивчати психологію. Почніть прямо зараз, не відкладаючи. Це зробить вас спокійнішими та щасливішими.

Під час війни людина може відчувати шок, злість, депресію, перепади настрою, проблеми зі сном. Це нормальна психологічна реакція на стрес...

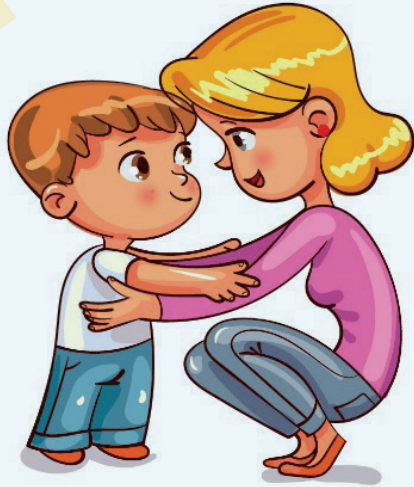
1. Спілкуйтеся з родичами та близькими людьми – підтримуйте їх у цей складний час. Це дуже важливо і для них, і для вас. Це дозволить вилити душу й поговорити. Дбайте про інших. Зараз будь-яка допомога є доречною й потрібною.

2. Прийміть ванну – тепла вечірня ванна з морською сіллю та заспокійливими ефірними оліями забезпечить 100% розслаблення й, найголовніше, спокійний і здоровий сон.

2. Частіше усміхайтесь – люди усміхаються у відповідь на події, і не завжди позитивні. Хоча усмішка вважається знаком доброти, співчуття чи радості, вона допомагає заспокоїтися у небезпечній ситуації. Сміх — найкраща профілактика стресу.
3. Припиніть жаліти себе – краще зрозуміти, що в житті є як погані, так і хороші моменти. Будьте вдячні за те, що маєте. Вдячність — чудовий спосіб уникнути стресу. Замість постійного невдоволення ви знайдете радість у тому, що маєте.
4. Мрійте та фантазуйте – у позитивній психології є техніка під назвою «візуалізація». Її суть у тому, що ви мрієте про те, чого хочете, і робите це із задоволенням і в теперішньому часі. Це допоможе вам отримати те, що ви уявили, і перелічити те, що робить вас щасливими. Якщо хочете змінити ситуацію, потрібно дивитися у майбутнє та вміти створити для себе нове життя з новими можливостями. Ці заняття — ваш спосіб зняти стрес.
5. Використовуйте техніки візуалізації – Як це зробити: закрийте очі та уявіть себе у спокійному, безпечному місці, наприклад, на пляжі чи в лісі. Чому це допомагає: візуалізація допомагає зняти напруження й заспокоїтися.
6. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати – на тому, що ви можете зробити тут і зараз. Це можуть бути невеликі завдання чи дії, які приносять користь вам та вашій родині.
7. Волонтерте або допомагайте іншим – Як це зробити: допоможіть сусідам, родичам або долучіться до волонтерських проєктів. Чому це допомагає: допомагаючи іншим, ви створюєте відчуття сенсу та покращуєте настрій

Додаткові поради

Поговоріть про проблеми з дорослими



Робіть речі, які роблять вас щасливими.



Виражайте себе через письмо



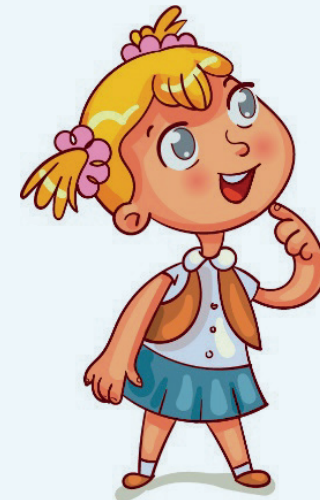
Проводьте час на природі



Концентруйте на своїх сильних сторонах



Розвивайте усвідомленість



Поради щодо подолання моментів безсилля:

- аналізуйте свої потреби;
- не знецінюйте емоції;
- усвідомлюйте, що з вами відбувається зараз;
- аналізуйте, чому це сталося;
- визначайте, що вам потрібно;
- подумайте, що ви можете зробити, аби подбати про себе.

Якщо ви сердитесь:

- Слухайте спокійну музику, коли потрібно розслабитися.
- Робіть перерви під час завдань, щоб не перевтомлюватися.
- Частіше обіймайте рідних, домашніх улюбленців і м'які іграшки.
- Нагадуйте собі, що невдачі й помилки — це нормально; ми вчимося на них.
- Частіше усміхайтесь, навіть своєму відображенню в дзеркалі.
- Намалюйте свої страхи чи переживання, а потім символічно «позбудьтесь» малюнка.
- Перед сном уявляйте себе в безпечному, спокійному місці.
- Ментально «відпускайте» те, що турбує, наприклад, уявляючи кульки, що відлітають.
- Придумуйте позитивні твердження, наприклад: «Я спокійний і впевнений».
- Уявляйте, як ваші тривоги тануть, немов лід навесні.
- Перед складним завданням подумки кажіть собі: «Я впораюся!»

Ці поради допоможуть вам залишатися спокійними та врівноваженими, краще розуміти себе й справлятися зі своїми переживаннями. Будьте терплячі до себе, працюйте над собою і вірте в себе. А якщо іноді щось не виходить — це нормально. Ви молодець у будь-якому випадку!

A thick white curved line on the left side of the slide.

Nadia Lutsan, Anna Struk

Як справитись з стресом

Four yellow rectangular bars of varying heights and angles, arranged in a row on the bottom left.

PRESERVING
YOUTH MENTAL
WELLBEING
IN WARTIME
MIGRATION CRISIS

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ЗІ СТРЕСОМ?

1. ЗМІНИТИ ФОКУС НА ЗОВНІШНІЙ СВІТ.



ПРОГУЛЯНКА ЛІСОМ



ШЕЛЕСТ ЛИСТЯ



СПІВ ПТАШОК



ЧАС ІЗ ДРУЗЬМИ



ЧАС ІЗ КНИГОЮ

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ЗІ СТРЕСОМ?

2. ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ



РАНКОВА ЗАРЯДКА



РАНКОВА ПРОБІЖКА



ФУТБОЛ



ЙОГА



ТАНЦІ З ДРУЗЬМИ

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ЗІ СТРЕСОМ?

3. ЗМІНІТЬ ФОТО І ВИРУШАЙТЕ В ПОДОРОЖ



**ПОДОРОЖ ДО ЄВРОПЕЙСЬКИХ
КРАЇН**



ПОДОРОЖ КАРПАТАМИ



ЧАС З ДРУЗЬЯМИ/РІДНИМИ



ВЕЛОПРОГУЛКА

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ЗІ СТРЕСОМ?

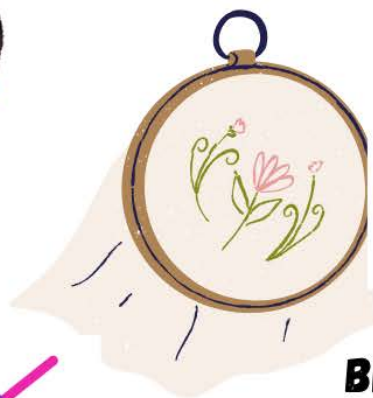
4. ЗНАЙДІТЬ СВОЄ УЛЮБЛЕНЕ ХОБІ.



МАЛЮВАННЯ



КУЛІНАРІЯ



ВИШИВАННЯ



СПОРТ



СПІВИ

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ЗІ СТРЕСОМ?

**5. СПІЛКУЙТЕСЯ З РІДНИМИ ТА
БЛИЗЬКИМИ ВАМ ЛЮДЬМИ**



6. ЧАСТІШЕ ПОСМІХАЙТЕСЯ



7. ПЕРЕСТАНЬТЕ ЖАЛІТИ СЕБЕ



8. МРІЙТЕ І ФАНТАЗУЙТЕ



**9. ФОКУСУЙТЕСЯ НА ТЕ, ЩО МОЖЕТЕ
КОНТРОЛЮВАТИ**



ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ЗІ СТРЕСОМ?

10. ЗАЙМАЙТЕСЯ ВОЛОНТЕРСТВОМ АБО ДОПОМАГАЙТЕ ІНШИМ:



СИРОТИ



ВІЙСЬКОВІ



СТАРЕНЬКІ



ПРИРОДА



ТВАРИНИ



ПОДАЛЬШІ ПОРАДИ:



**ПОГОВОРІТЬ З ДОРΟΣЛИМ,
ЯКОМУ ДОВІРЯЄТЕ**



**РОБІТЬ РЕЧІ, ЯКІ РОБЛЯТЬ
ВАС ЩАСЛИВИМИ**



ВИСЛОВЛЮЙТЕСЬ ПИСЬМОВО

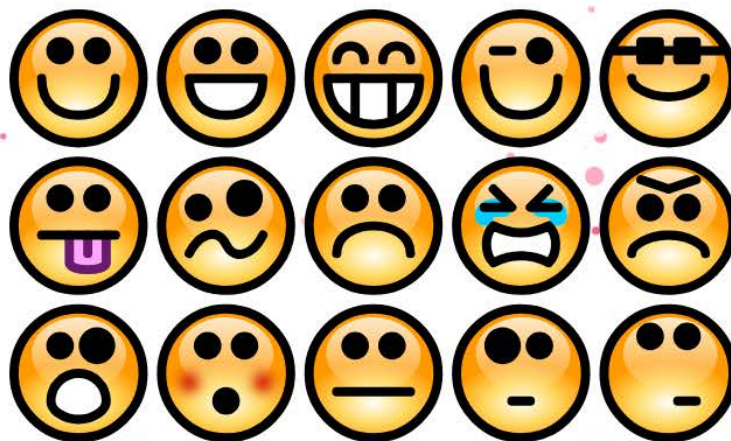
ATTENTION

ТРЕНУЙТЕ УВАЖНІСТЬ

ПОРАДИ ЩОДО БОРОТЬБИ З МОМЕНТАМИ БЕЗПОРАДНОСТІ:



**ПРОАНАЛІЗУЙТЕ СВОЇ
ПОТРЕБИ/ЧОМУ ЦЕ СТАЛОСЯ**



НЕ ЗНЕЦІНЮВАТИ ЕМОЦІЇ



ЛЮБІТЬ СЕБЕ



ЯКЩО ТИ ЗЛИШСЯ:



**ЧАСТІШЕ ОБІЙМАЙ РІДНИХ/
ДОМАШНІХ УЛЮБЛЕНЦІВ/
ІГРАШКИ**



**"ВІДПУСКАЙ" ТЕ, ЩО
ТУРБУЄ**

Smile 😊



**ЧАСТІШЕ УСМІХАЙСЯ СВОЄМУ
ВІДОБРАЖЕННЮ В ДЗЕРКАЛІ**



СЛУХАЙ СПОКІЙНУ МУЗИКУ



**ПОМИЛКИ – ЦЕ НОРМАЛЬНО, НА НИХ МИ
ВЧИМОСЯ**



**ПЕРЕД СНОМ УЯВЛЯЙ СЕБЕ В
БЕЗПЕЧНОМУ, СПОКІЙНОМУ МІСЦІ**



**УЯВИ, ЩО ТВОЇ ПЕРЕЖИВАННЯ ТАНУТЬ,
НАЧЕ КРИГА НАВЕСНІ**



wsb.edu.pl/mentuwell