

A vibrant field of sunflowers under a soft, overcast sky. The foreground features a large, detailed sunflower with bright yellow petals and a dark brown, textured center. The background is filled with many other sunflowers, some in focus and some blurred, creating a sense of depth. The overall mood is peaceful and natural.

# My Power Journal

ВАША ПОДОРОЖ ПОЧИНАЄТЬСЯ ТУТ





Publisher: MIELI Mental Health Finland Ry

Content: Leila El Krekshi

Graphic Design: Fiorenza Marani

2025 MIELI Finnish Mental Health Association Ry

[www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)      [www.hug.ngo](http://www.hug.ngo)

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки є виключно поглядами та думками автора (авторів) і не обов'язково відображають погляди та думки Європейського Союзу або Європейського соціального фонду. Ні Європейський Союз, ні орган, що надає грант, не несуть відповідальності за них.



Funded by  
the European Union



Hug.

mieli

REACH FOR  
CHANGE

# My Power Journal

ВАША ПОДОРОЖ ПОЧИНАЄТЬСЯ ТУТ

Цей щоденник належить \_\_\_\_\_

## Контент та інструменти

My Power Journal розроблено для всіх, кому потрібна додаткова мотивація, щоб поратися із повсякденними справами, а також для підтримки ментального добробуту людей з багатокультурних середовищ. Ми хочемо, щоб ви приймали й цінували свою унікальність та дбали про ментальне здоров'я заради щасливішого й більш збалансованого способу життя. Тримайте цей щоденник при собі, носіть у сумці, користуйтеся ним, коли п'єте каву, або робіть упродовж дня невелику паузу, щоб замислитися над тим, що відбувається.

Ми зібрали для вас контрольні списки, вправи, щоденні мотиваційні цитати, а також інструмент щоденного самоаналізу, щоб відзначити, як пройшов день, і допомогти вам виробити звичку вести щоденник.

Частина, присвячена веденню щоденника, є потужним інструментом який допомагає навести лад у думках та для кращого розуміння того, із чим нам доводиться стикатися. Це інструмент для самоаналізу, турботи про себе і вільний простір, де можна фіксувати важливі враження. Він допомагає осмислити досвід, висловити емоції без осуду. Крім того, він може допомогти зменшити стрес. Пишіть усе, що приходить у голову, — без критики й оцінювання. Іншими словами, ви можете «відкривати душу» стільки, скільки хочете... Якщо в якісь дні вам не хочеться писати — не турбуйтеся про це. Замість цього використовуйте цитати та інші інструменти, зібрані в цій брошурі, для натхнення, спостереження й дослідження.

### Для вас це:

- Можливість отримати потрібну мотивацію, щоб прожити черговий день. Зрештою, у всіх бувають погані дні, моменти сумнівів у собі й навіть надмірної вимогливості до себе.
- Можливість надихнутися та отримати практичні ідеї для подолання стресу.
- Можливість отримати підказки, очистити розум і стати найкращою версією себе.
- Можливість глибоко вдихнути і нагадати собі, що у вас є інструменти й сила, щоб упоратися з тією чи іншою ситуацією.
- Нагадування, що ви чудові й маєте все необхідне, щоб пройти через випробування, які підкидає життя.
- Інструмент, який допоможе відчувати більше, робити більше й бути більше...

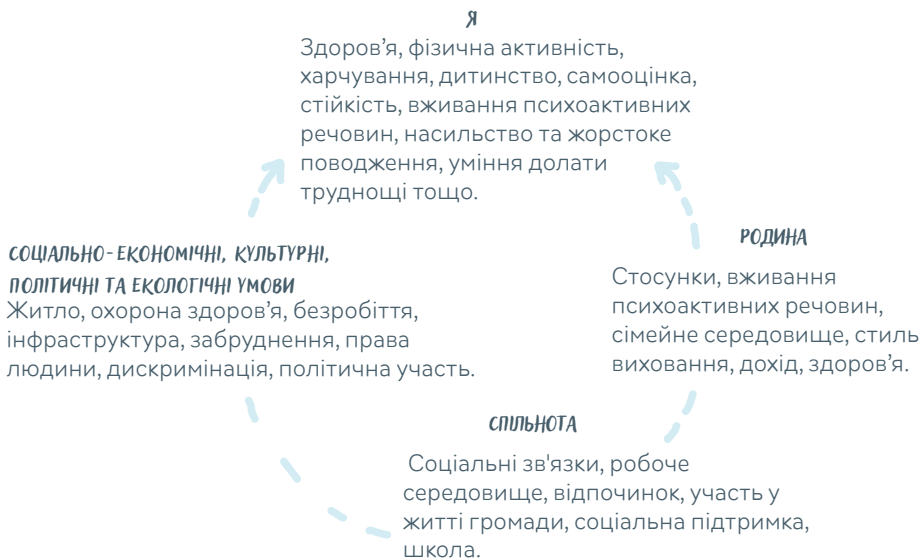
Ви готові до цього? Якщо так...

**ВАША ПОДОРОЖ ПОЧИНАЄТЬСЯ ТУТ**

## МЕНТАЛЬНЕ

Ментальне здоров'я є ключовим ресурсом нашого загального благополуччя. Без ментального здоров'я немає здоров'я взагалі. Так само, як ми дбаємо про своє фізичне благополуччя, ми маємо дбати і про свій душевний стан. Психічне здоров'я охоплює психологічний, фізичний, соціальний і духовний аспекти. Воно проявляється у нашій здатності усвідомлювати власний потенціал, справлятися зі стресом і розпізнавати фактори захисту та ризику. Це також наша здатність підтримувати здорові стосунки та робити позитивний внесок у суспільство.

Ментальне здоров'я: внутрішні та зовнішні фактори:



Встановлення здорової рутини має важливе значення для нашого благополуччя. Вибори, які ми робимо щодня, можуть впливати на стан нашого ментального здоров'я. Іноді ми можемо бути дуже зайнятими або хвилюватися через певну подію. Якими б не були фактори стресу, ми схильні ставити себе на останнє місце та не завжди належним чином дбати про себе. Це може впливати на те, як ми ставимося до себе та як взаємодіємо з іншими.

Наприклад: у вас стався серйозний конфлікт на роботі, наближається жорсткий дедлайн. Ви відчуваєте стрес через тиск, не можете спати й неправильно харчуєтесь. Таке накопичення - тривоги, порушення сну та нездорового харчування - може зробити вас дратівливими, виснаженими та нездатними концентруватися.

Зазвичай ми піклуємося про певні сфери благополуччя, ігноруючи інші, і прагнемо залишатися у зоні комфорту. Коли ми запроваджуємо зміни, часто ставимо нереалістичні цілі й хочемо змінити все одночасно. Однак важливіше робити поступові та більш реалістичні кроки. Розвиток здорового способу життя — психічного й фізичного — це безперервний процес, який позитивно впливає на вас і на людей навколо. Існує п'ять ключових компонентів, які впливають на наше життя і які необхідно підтримувати, щоб зберегти збалансований спосіб життя.

Ось п'ять сфер, які ви можете змінити самостійно:

#### Харчування

Що ви їли протягом дня? Чи не забуваєте перекусити? Хто розділив з вами трапезу? Чи спокійно ви їли або поспішали?

#### Сон і відпочинок

Чи добре ви спали? О котрій годині ви лягли спати? Чи відчували ви бадьорість, коли прокинулися? Чи був у вас час, щоб розслабитися та відпочити?

#### Гра та творчість

Чи зробили ви щось креативне? Як ви розважалися сьогодні? Що здається вам гарним? Які історії вам подобаються?

#### Взаємовідносини та емоції

Який у вас настрій сьогодні? Що вас потішило або засмутило? Чи розповідали ви комусь про свої емоції? Кого ви зустріли сьогодні? Чим ви плануєте зайнятися зі своєю родиною?

#### Фізичні вправи та рух разом

Чи піднімалися ви вгору, бігали, повзали, танцювали або стрибали сьогодні? Чи хотіли б ви навчитися робити сальто? Які відчуття приносять вам фізичні вправи?



Використовуйте ці запитання, щоб відстежувати, як проходить ваше життя.

## КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК

Позначте день, коли вам вдалося виконати такі дії, що допомагають покращити ваш спосіб життя:

	П	В	С	Ч	П	С	Н
Я добре спав(ла)	✓						
Я робив(ла) фізичні вправи							
Я проводив(ла) час на свіжому повітрі							
Я випив(ла) достатньо води							
Я не палив(ла)							
Я не пив(ла) алкоголь							
Я їв(ла) здорові страви							

П В С Ч П С Н

Я не пропустив(ла) жодного прийому їжі

Я робив(ла) перерви на роботі

Я робив(ла) дихальні вправи

Я медитував(ла)

Я допоміг(ла) другу

Я спілкувався(лася) з іншими

Я говорив(ла) про те, як я почуваюся

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

“ДІМ — ЦЕ ТАМ, ДЕ ТЕБЕ ЦНУЮТЬ, ДЕ ТИ У БЕЗПЕЦІ, ЗАХИЩЕНИЙ, МОЖЕШ ТВОРИТИ І ДЕ ТЕБЕ ЛЮБЛЯТЬ,  
А НЕ ТРИМАЮТЬ У В'ЯЗНИЦІ.”

НАВАЛЬ АЛЬ СААДАВІ — ПИСЬМЕННИЦЯ, ФЕМІНІСТКА ТА ПСИХІАТРИННЯ — ЄГИПЕТ

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

" НЕ МОЖНА ЗМІНИТИ ВІТЕР, ТОМУ ПІДЛАШТУЙ СВОЄ ВІТРИЛО."

НАРОДНЕ ПРИСЛІВ'Я СУАХІЛІ — СХІДНА АФРИКА

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

"НІХТО НЕ НАРОДЖУЄТЬСЯ З НЕНАВИСТЮ ДО ІНШОЇ ЛЮДИНИ ЧЕРЕЗ КОЛІР ЇЇ ШКІРИ, ПОХОДЖЕННЯ АБО РЕЛІГІЮ. ЛЮДИ ПОВИННІ НАВЧИТИСЯ НЕНАВИДІТИ, І ЯКЩО ВОНИ МОЖУТЬ НАВЧИТИСЯ НЕНАВИДІТИ, ЇХ МОЖНА НАВЧИТИ ЛЮБИТИ, АДЖЕ ЛЮБОВ ПРИХОДИТЬ ДО СЕРЦЯ ЛЮДИНИ ПРИРОДНІШЕ, НІЖ ЇЇ ПРОТИЛЕЖНІСТЬ."

НЕЛЬСОН МАНДЕЛА — РЕВОЛЮЦІОНЕР, БОРЕЦЬ ПРОТИ АПАРТЕЇДУ І КОЛИШНІЙ ПРЕЗИДЕНТ ПІВДЕННОЇ АФРИКИ —  
ПІВДЕННА АФРИКА

## МОЇ СИЛЬНІ СТОРОНИ ТА ЦІННОСТІ

Знаючи свої сильні сторони, ви можете отримувати більше задоволення від життя, покращити стосунки з людьми, зміцнити здоров'я та навчитися контролювати проблеми і долати їх. Дослідження показали, що кожен має сильні сторони, які можна використовувати для покращення якості життя. Концентрація на власних сильних сторонах допомагає людині відчути мотивацію до покращення якості свого життя. Під сильними сторонами ми маємо на увазі наші внутрішні здібності та те, як ми думаємо, поведимося та відчуваємо. Кожен з нас має унікальні переваги, які, коли ми їх визначимо, можна використовувати, щоб зробити своє життя більш повним.

Розгляньте наведені нижче сильні сторони.  
Оцініть свої сильні сторони, як показано нижче:

**МОЇ 4 ГОЛОВНІ СИЛЬНІ СТОРОНИ**   **МОЇ ПОМІРНО ВИРАЖЕНІ СИЛЬНІ СТОРОНИ**   **МОЇ МЕНШ ВИРАЖЕНІ СТОРОНИ**

**Здатність підтримувати інших** .....

Ви заохочуєте та підтримуєте інших.

**Чесність** .....

Ви цінуєте чесність і щирість.

**Вміння надіятися** .....

Ви оптимістично налаштовані щодо майбутніх гарних подій.

**Обережність** .....

Ви уникаєте нереалістичних ризиків.

**Справедливість** .....

Ви ставитесь до інших однаково та з повагою. Ви об'єктивні і не дозволяєте почуттям впливати на ваші рішення.

**Надійність** .....

Ви виконуєте свої обіцянки та берете відповідальність за свої обов'язки перед іншими.

**Чутливість** .....

Ви дивитесь вглиб — як у себе, так і у світ навколо вас. Ви сприймаєте і відчуваєте тонко.

**Скромність** .....

Ви вмієте аналізувати власні сильні та слабкі сторони і контролювати свою зарозумілість.

**Вдумливість** .....

Ви точно й конструктивно зважуєте все, перш ніж діяти, говорити або робити вибір.

**Дружність** .....

Ви привітні, ввічливі та доброзичливі, і ставитесь до інших так, як має ставитися справжній друг.

### **Ентузіазм** .....

У вас є запал, енергія та ентузіазм.

### **Дисципліна** .....

Ви вмієте бути дисциплінованим, регулювати імпульси та емоції.

### **Свідомий лідер** .....

Ви фокусуєтеся на «ми», а не на «я». Ви надихаєте на позитивні зміни та сприяєте тому, щоб інші розкривали свої найкращі якості. Ви утримуєте фокус на більшій меті.

### **Здатність прощати** .....

Ви можете бачити недоліки в інших і в собі. Ви милосердні і даєте другий шанс.

### **Креативність** .....

Ви бачите нові взаємозв'язки між речами. Ви мислите нестандартно, що дозволяє вам розвивати виняткові ідеї та концепції.

### **Сміливість** .....

Ви сильні, коли стикаєтеся зі страхом, небезпекою або складною ситуацією. Ви також виявляєте моральну силу, висловлюючи те, що є правильним.

### **Любов** .....

Ви здатні любити і приймати любов.

### **Оптимізм** .....

Ви дивитеся в майбутнє з упевненістю та позитивним настроєм.

### **Веселість** .....

У вас чудове почуття гумору, яке дозволяє бачити веселу сторону життя. Ви допомагаєте іншим розслабитися і також можете добре посміятися над собою.

### **Критичне мислення** .....

Ви вмієте аналізувати та оцінювати ситуацію, щоб сформулювати обґрунтоване рішення. Ви відкриті до нових ідей.

### **Цікавість** .....

Ви виявляєте інтерес до пошуку нового досвіду, знань і відкритість до змін.

### **Наполегливість** .....

Ви наполегливі і не схильні легко здаватися. Ви виявляєте стійкість та завзятість, навіть коли щось йде не за планом.

### **Комунікабельність** .....

Ви добре розумієте, як працюють взаємовідносини між людьми. Ви компетентний співрозмовник, гарний слухач і можете покращити загальну атмосферу в будь-якій компанії.



## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

◇ Про що сигналізує це почуття?

◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?

◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?

◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?

◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:

◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

"ВИ КОНТРОЛЮЄТЕ СВІЙ РОЗУМ, А НЕ ЗОВНІШНІ ОБСТАВИНИ. ЗРОЗУМІЙТЕ ЦЕ І ЗДОБУДЕТЕ СИЛУ."

МАРК АВРЕЛІЙ — РИМСЬКИЙ ІМПЕРАТОР І ФІЛОСОФ — РИМСЬКА ІМПЕРІЯ

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

"МИ ВСІ РІЗНІ, І ЦЕ ЧУДОВО, АДЖЕ ВСІ МИ УНІКАЛЬНІ. БЕЗ РОЗМАЙТТЯ ЖИТТЯ БУЛО Б ДУЖЕ НУДНИМ."

КЕТРІН ПУЛЬСІФЕР — АВТОРКА — США

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

“ВМІННЯ ВІДПУСКАТИ ДАЄ НАМ СВОБОДУ, А СВОБОДА — ЦЕ ЄДИНА УМОВА ШАСТЯ. ЯКЩО У СЕРЦІ МИ ВСЕ  
ЩЕ ТРИМАЄМОСЯ ЗА ЩОСЬ — ГНІВ, ТРИВОГУ ЧИ МАТЕРІАЛЬНІ РЕЧІ — МИ НЕ МОЖЕМО БУТИ ВІЛЬНИМИ.”

ТІТ НАТ ГАН — В'ЄТНАМСЬКИЙ БУДДІЙСЬКИЙ МОНАХ І МИРОТВОРЕЦЬ — В'ЄТНАМ

## ЩО Я РОБЛЮ, КОЛИ ПОМИЛЯЮСЯ?

Я беру на себе  
відповідальність за скоєне

Пам'ятаю, що я - не  
помилка

Прошу вибачення

Говорю з кимось,  
кому довіряю

Дихаю, перегруповуюсь,  
зберігаю об'єктивність

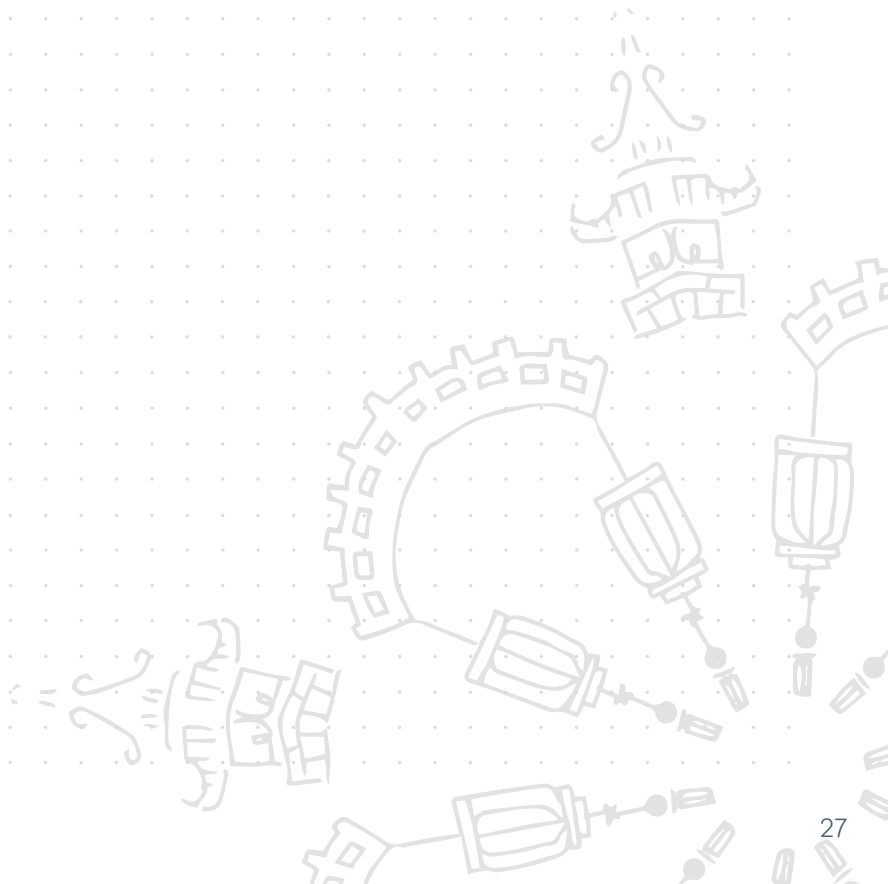
Я чесна (чесний) з  
собою та іншими

Оцінюю, що можна  
зробити краще

Вибачаю себе

Вчуся на своїх  
помилках

Виправляю ситуацію, якщо  
хтось постраждав



## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

◇ Про що сигналізує це почуття?

◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?

◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?

◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?

◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:

◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

"КАВУ НЕ СЛІД ПИТИ В ПОСПІХУ. ЦЕ СЕСТРА ЧАСУ, І ЇЇ СЛІД КОВТАТИ ПОВІЛЬНО, ПОВІЛЬНО. КАВА — ЦЕ ЗВУК  
СМАКУ, ЗВУК АРОМАТУ. ЦЕ МЕДИТАЦІЯ ТА ЗАНУРЕННЯ У СПОГАДИ ТА ДУШУ."

МАХМУД ДАРВІШ — ПОЕТ — ПАЛЕСТИНА

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

◇ Про що сигналізує це почуття?

◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?

◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?

◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?

◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:

◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

"НІХТО НЕ ВАРТИЙ ВАШИХ СЛІЗ. А ТОЙ, ХТО ЇХ ВАРТИЙ, НЕ ЗМУСИТЬ ВАС ПЛАКАТИ."

ГАБРІЕЛЬ ГАРСІЯ МАРКЕС — АВТОР — КОЛУМБІЯ

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

"МИ НАВІТЬ НЕ ЗНАЄМО, НАСКІЛЬКИ МИ СИЛЬНІ, ПОКИ НЕ БУДЕМО ЗМУШЕНІ ПРОДЕМОНСТРУВАТИ ЦЮ ПРИХОВАНУ СИЛУ. У ЧАСИ ТРАГЕДІЙ, ВОЄН, СКРУТИ ЛЮДИ РОБЛЯТЬ ДИВОВИЖНІ РЕЧІ. ЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ ВИЖИВАТИ ТА ВІДНОВЛЮВАТИСЯ — ЦЕ НЕЙМОВІРНО."

ІСАБЕЛЬ АЛЬЄНДЕ — АВТОРКА — ЧИЛІ

## МОЄ КОЛО ПІДТРИМКИ

Кому потрібне коло підтримки? Хмм... Усім нам! Підтримка друзів та близьких є життєво важливою для нашого ментального здоров'я та благополуччя. Здатність ділитися своїми думками, емоціями та відкриватися тим, кому ми не байдужі, може бути дуже корисною. Важливо звертатися до людей, щоб вони знали, що відбувається у вашому житті. Часто ми припускаємо, що всі й так усе розуміють або, навпаки, ніколи не зрозуміють нас, бо не проходили через це самі чи мають інший культурний досвід. Але поки ви не звернетесь, важко здогадатися, що ви переживаєте і як можна вам допомогти.

Зрештою, якщо б хтось із ваших знайомих страждав і потребував підтримки, хіба ви не хотіли б знати про це, щоб допомогти? Подумайте про важливих людей у вашому житті. Це можуть бути близькі або навіть не дуже близькі люди.

## ПЛАНУВАННЯ ТА ПОБУДОВА КОЛА ПІДТРИМКИ

Під час створення свого кола корисно залучати різних людей, адже це дає різні погляди та дозволяє бачити ситуації з різних точок зору. Розмаїття людей також гарантує, що ви не покладаєтеся забагато на одну чи дві особи та не виснажуєте їх. Щоб побудувати своє коло, спочатку усвідомте, яку підтримку ви вже маєте, і визначте якості, які люди можуть проявити у різних ситуаціях. Потім визначте можливі прогалини та розширюйте свої контакти.

Приклад підтримки: члени родини, друзі, колеги, сусіди, випадкові знайомі й друзі друзів, соціальний працівник, персональний тренер, вчитель, спільнота за інтересами (спортивний клуб), релігійні спільноти, групи взаємопідтримки, групи в соцмережах тощо.



### ПРИМІТКА

Пам'ятайте, що люди у вашій мережі підтримки та їхнє значення у вашому житті можуть змінюватися залежно від вашої життєвої ситуації, і це абсолютно нормально. Незважаючи на те, що наявність мережі підтримки сприяє нашому добробуту, пам'ятайте, що всі ми маємо поважати межі. Підтримка — це добре, але ми не повинні очікувати, що інші вирішуватимуть наші проблеми та робитимуть щось за нас, поки ми самі не докладаємо зусиль, щоб досягти змін. Запитайте себе, що для вас означає допомагати іншим.

## МАПУВАННЯ МОГО КОЛА ПІДТРИМКИ



Хто зараз в моєму колі підтримки?

A large, light blue rounded rectangular box with a dotted grid pattern, intended for writing the names of people in the support circle.



У чому я можу опертися на це коло?

A large, light blue rounded rectangular box with a dotted grid pattern, intended for writing reasons for relying on the support circle.

## РОЗБУДОВА КОЛА ПІДТРИМКИ



Яка підтримка мені потрібна?

Де я можу її знайти?

З якими труднощами я стикаюся в пошуку підтримки?

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

◇ Про що сигналізує це почуття?

◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?

◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?

◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?

◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:

◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

“ТОКСИЧНІ ЛЮДИ ЗМУШУЮТЬ ВАС ДУМАТИ, ЩО ВИ ПРИХОВУЄТЕ ЗЛОБУ, ХОЧА НАСПРАВДІ ВИ  
ПРОСТО ВІДСТОЮЄТЕ СВОЇ МЕЖІ.”

МЕЛ РОББІНС — АВТОР — США

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

"ГОЛОВНЕ — ТРИМАЙ ПРИ СОБІ СВОЮ ВІРУ, СВОЮ ЛЮБОВ І СВОЮ УПЕРТІСТЬ."

СЕРГІЙ ЖАДАН — АВТОР — УКРАЇНА

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

◇ Про що сигналізує це почуття?

◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?

◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?

◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?

◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:

◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

“ОДНА З ГАРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ МУЗИКИ В ТОМУ, ЩО КОЛИ ВОНА ВРАЖАЄ ТЕБЕ, ТИ НЕ  
ВІДЧУВАЄШ БОЛЮ.”

БОБ МАРЛІ — СПІВАК — ЯМАЙКА

## ЗДОРОВІ СТОСУНКИ — ЦЕ ЗДОРОВІ МЕЖІ

Міцні та хороші відносини важливі для нашого власного благополуччя. Спочатку це стосунки із самим собою, потім з родиною, друзями, на робочому місці або у школі, з громадою та суспільством в цілому. Почуття приналежності також є ключовим фактором нашого ментального здоров'я. Усі відносини мають значення — чи то романтичні стосунки, дружба, сімейні зв'язки або взаємодія з колегами. Важливо усвідомлювати, що нещасливі та токсичні стосунки завдають нам більшої шкоди, ніж самотність.

Люди, які будують позитивні відносини

- → Дотримуються меж
- → Слухають один одного без осуду та дають простір, щоб їх почули та підтримали
- → Знаходять час для спілкування з людьми
- → Присутні тут і зараз. Коли вони з друзями та родиною, то зосереджуються на цінуванні моменту замість того, щоб перевіряти телефон чи робочі електронні листи
- → Вміють висловлювати свої почуття в безпечному середовищі та бути чесними

### ОЗНАКИ ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ

Щирість  
Повага один до одного  
Сильне відчуття довіри  
Спільні цінності  
Реалістичні очікування  
Вміння отримувати насолоду від часу, проведеного разом  
Вміння отримувати насолоду від часу, проведеного порізно  
Вміння надихати та підтримувати один одного  
Здорові розбіжності  
Здорові межі  
Відчуття приналежності  
Можливість бути собою  
Відчуття безпеки  
Прийняття спільних рішень  
Конструктивний відгук

### ОЗНАКИ НЕЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ

Регулярна критика  
Відчуття пригнічення та провини  
Відсутність проявів прихильності  
Відсутність поваги  
Неконструктивне спілкування  
Приймення та сором  
Відчуття небезпеки  
Вимушене брехання  
Загроза насильства  
Фізичне та/або емоційне насильство  
Використання погроз та залякування  
Фінансовий контроль  
Маніпулювання  
Постійні звинувачення  
Відсутність вибачень

**В**становлення меж важливе в будь-яких відносинах. Вони дозволяють нам відчувати себе комфортно й розвивати позитивну самооцінку, впевненість та емоційний баланс. Особисті межі — це фізичні, емоційні та психічні межі, які ми маємо визначити, щоб визначити у який спосіб взаємодія з нами є безпечною (і допустимою). Йдеться не про встановлення «стіни», за яку ми не пускаємо людей. Йдеться про вміння брати відповідальність за власні дії та емоції, вміння сказати «ні» іншим, дозволяючи їм брати відповідальність за власні дії або емоції.

Коли межі нечіткі, відповідальність також нечітка. Це може призвести до плутанини та надмірної чи перекладання провини. Встановлення здорових і чітких меж дає розуміння, хто ви є, чого ви хочете, ваших цінностей та обмежень.

## ЯК ТРИМАТИ СВОЇ МЕЖІ?

Визначте свої потреби та бажані межі



Комунікуйте та висловлюйте свої потреби конструктивно і з повагою



Дихайте, перегрупууйтеся і підтримуйте енергію та впевненість



Прагніть до простоти — залишайтеся впевненими — не треба ЗАЙВИХ ПОЯСНЕНЬ

Скажіть, чому це важливо, будьте об'єктивним (ною)



Поважайте потреби інших

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

"ВИ ПОВИННІ ПІЗНАТИ СЕБЕ. ВИ МАЄТЕ ЗНАТИ, ЩО РОЗПАЛЮЄ ВАШУ МАТІЮ, ЩО ЗАПАЛЮЄ ВАШУ ДУШУ НА ПРОЯВ ВЕЛИЧНИХ АКТІВ ЛЮБОВІ. ВИ ПОВИННІ ЗНАТИ СЕБЕ НАСТІЛЬКИ ДОБРЕ, ЩО НАВІТЬ СТО ГОЛОСІВ НЕ ПОГЛИНУТЬ ВАШ. ВИ МАЄТЕ НАЛЕЖАТИ СОБІ, ЦЕ ТІЛЬКИ ВАША ПОДОРОЖ. ТІЛЬКИ ВАША. НІХТО НЕ МОЖЕ ЦЬОГО ЗРОБИТИ, І ВИ ВИРШУЄТЕ, КОЛИ ГОТОВІ РОЗПЧАТИ ЇЇ. ВІДПУСКАТИ, ВЧИТИСЯ, КЕРУВАТИ СОБОЮ І ЛЮБИТИ СЕБЕ, ІНАКШЕ ІНШІ ВИЗНАЧАТИМУТЬ ВАС, І ЦЕ ОТРУЙНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. ЦЕ СМЕРТЬ."

ДЖЕОМА УМЕБІНЬЮ — ПОЕТКА — НІГЕРІЯ

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....


- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

“ЯКЩО ВИ ПЛАЧЕТЕ, БО СОНЦЕ ЗНИКЛО З ВАШОГО ЖИТТЯ, ВАШІ СЛЬОЗИ ЗАВАДЯТЬ ВАМ  
ПОБАЧИТИ ЗІРКИ.”

РАБІНДРАНАТ ТАГОР — ПОЕТ — ІНДІЯ

## МИСТЕЦТВО ТА КУЛЬТУРА

Численні дослідження показують, що мистецтво та культурна діяльність позитивно впливають на ментальне здоров'я та соціальні зв'язки. За даними ВООЗ, участь у мистецьких заходах корисна і для ментального, і для фізичного здоров'я. Мистецтво і творчість - це різні способи висловлювати себе, говорити про емоції та знімати стрес. Соціальні зв'язки, які виникають через мистецтво та культуру, допомагають справлятися з викликами, як-от старіння чи самотність. Під мистецтвом і культурою мають на увазі різні форми творчості: скульптуру, цифрове мистецтво, танці, кіно, літературну творчість, музику, спів, малювання, фото, відвідування музеїв, театрів і концертів тощо.



Які види мистецтва та культурних заходів вам подобаються?

Що це означає для вас?

Як ви почуваетесь, коли берете участь у мистецьких та культурних заходах?

Де можна знайти ці заходи?



## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

◇ Про що сигналізує це почуття?

◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?

◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?

◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?

◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:

◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

“Я НІЩО, Я НІКОЛИ НІЧИМ НЕ БУДУ, Я НЕ МОЖУ БУТИ ЧИМОСЬ. ОКРІМ ЦЬОГО, У МЕНЕ Є ВСІ МРІЇ  
СВІТУ.”

ФЕРНАНДО ПЕССОА — ПОЕТ — ПОРТУГАЛІЯ

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

"МИСТЕЦТВО — ЦЕ РАНА, ПЕРЕТВОРЕНА НА СВІТЛО."

ЖОРЖ БРАК — ХУДОЖНИК — ФРАНЦЯ

## МАЛЕНЬКІ КРОКИ ДО БІЛЬШ УВАЖНОГО СТАВЛЕННЯ — ЗАРАЗ



Повільно вдихайте, видихайте, відчувайте, як повітря повільно тече через ніздрі.



Залучайте свої почуття: під час їжі помічайте запахи, текстури, кольори та смаки кожного шматочка. Зверніть увагу на те, як змінюється текстура їжі, коли ви ретельно пережовуєте кожен шматочок.



Очистіть свій розум, знайдіть кілька хвилин, щоб зупинитися.



Якщо ваш розум блукає, спостерігайте за думками, визнайте їх і відпустіть. Зверніть увагу на своє дихання.



Практикуйте слухання без засудження.



Виходьте на вулицю, гуляйте на природі та спостерігайте красу речей навколо вас.



Пробачте себе за негативні думки.



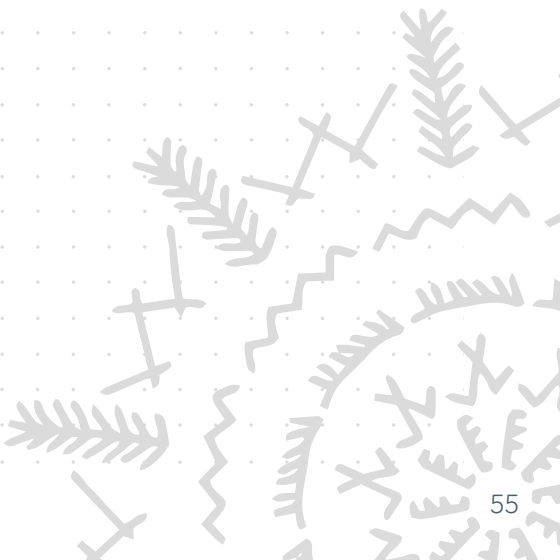
Будьте вдячні — подякуйте природі, людям і речам.



Будьте собою. Пишайтесь тим, ким ви є. Визнайте речі, в яких ви, можливо, не дуже сильні, але також визнайте та зосередьтеся на речах, з якими ви добре пораетесь.



Життя — це цикл. Не будьте надто жорсткими до себе. Робіть невеликі кроки до позитивних змін.



## ПОВНОЦІННИЙ НІЧНИЙ СОН!

Нашому тілу та розуму потрібен хороший сон, щоб відпочити та відновитися. Хороший сон — не лише довгий, але й якісний.

Сон впливає на нашу здатність функціонувати, спілкуватися та концентруватися. Якщо ми поступаємося своїм сном, ми поступаємося своєю продуктивністю, своїм настроєм та стосунками, зокрема робочими.

### СПІТЬ КРАЩЕ. ТАК, АЛЕ ЯК?



Спіть приблизно 7–9 годин.



Дотримуйтеся постійного режиму, лягайте спати і прокидайтеся в один і той самий час.



Вимкніть телефон і всі електронні пристрої за годину до сну.



Харчуйтеся здоровою їжею та регулярно робіть фізичні вправи. Проте уникайте фізичних вправ або важкої їжі пізно ввечері чи безпосередньо перед сном.



Уникайте кофеїну, чаю, алкоголю та інших стимулювальних речовин перед сном.



Регулярно міняйте постільну білизну.



Перевірте якість матраца

та подушки. Занадто м'яко чи занадто твердо? Для деяких людей матраци можуть спричиняти фізичний біль і порушувати сон.



Провітріть кімнату перед сном.



Прогуляйтеся або практикуйте глибоке розслаблення перед сном. Це може допомогти вам покращити сон. Глибоке розслаблення та дихальні техніки для зняття стресу допомагають зняти психічну та фізичну напругу і підготувати вас до гарного відпочинку.



Ведіть журнал сну. Кількість світла, шуму, інші подразники та температура у вашій кімнаті можуть впливати на ваш сон. Занотуйте ці умови, свій стан, харчові та фізичні звички, щоб зрозуміти, що для вас працює, а що ні.



## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

“МИ Є ОДНИМ ЦІЛИМ ІЗ СВЯЩЕННОЮ ТА УНІКАЛЬНОЮ ЗЕМЛЕЮ. МИ ВСІ ПРИЧЕТНІ, І МИ СВЯТКУЄМО РАЗОМ. МИ ВІДЧУВАЄМО ДАДИРРІ (ГЛИБОКЕ СЛУХАННЯ), ГЛИБОКУ ВЕСНУ, ЯКА ЗНАХОДИТЬСЯ ВСЕРЕДИНІ НАС. МИ ЗАКЛИКАЄМО ЇЇ, І ВОНА ЗАКЛИКАЄ НАС. СЛУХАЮЧИ ЗЕМЛЮ, МИ ЗНОВУ СТАЄМО ЦІЛІСНИМИ.”

МІРІАМ-РОУЗ УНГҀНМЕРР-БАУМАНН — АКТИВІСТКА ТА ХУДОЖНИЦЯ З КОРИННИХ НАРОДІВ — АВСТРАЛІЯ

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

"ЩАСТЯ — ЦЕ НЕ ЩОСЬ ГОТОВЕ. ВОНО ПОХОДИТЬ ІЗ ВАШИХ ВЛАСНИХ ДІЙ."

ДАЛАЙ-ЛАМА — ДУХОВНИЙ ЛІДЕР — ТИБЕТ

## ДАВАЙТЕ РУХАТИСЯ

Фізичні вправи позитивно впливають на наше фізичне та душевне самопочуття. Часто ми думаємо, що тренування означає, що нам треба ходити до тренажерного залу. Але це не так. Навіть коротка 10-хвилинна прогулянка на свіжому повітрі може додати енергії, покращити настрій і зберегти нашу психічну концентрацію.

Фізичні вправи допомагають:

- Підвищити настрій та рівень енергії
- Долати наслідки стресу
- Відчути впевненість у собі та покращити самооцінку

### Я ХОЧУ ТРЕНУВАТИСЯ. ЯК ПОЧАТИ?



Вирішити підтримувати фізичну активність — перший крок. Вітаємо!



Подумайте, чи хочете ви зайнятися новим видом спорту, щоб більше рухатися, розслабитися, зміцнити себе або поєднати все це. Це не обов'язково має бути один шлях. Будьте креативними та пам'ятайте, що навіть прогулянки та садівництво — це форми фізичної активності.



Перегляньте свій графік. Як ви включите фізичну активність у своє повсякденне життя? Скільки часу ви можете присвятити тренуванням? Можливо, вам доведеться внести деякі зміни у свій графік і переглянути свої пріоритети.



Визначте, який спосіб фізичної активності найкраще відповідатиме вашим потребам і поточній ситуації, зокрема з урахуванням витрат.



Встановіть для себе реалістичну мету.



Не поспішайте... Починайте поступово, щоб ваше тіло могло повільно адаптуватися до нового активного способу життя, накопичувати енергію та силу, уникаючи травм.



На роботі або на навчанні сходьте по сходах замість ліфта, або гуляйте навколо будівлі під час обідньої перерви.



Використовуйте велосипед як транспортний засіб або сходьте на одну зупинку поїзда раніше.



Якщо ви більше прагнете залишатися вдома, зробіть свої домашні справи, такі як прибирання, більш енергійними та активними, або ж можна записатися на онлайн-тренування.

## ДАВАЙТЕ РУХАТИСЯ! ВСТАНОВЛЕННЯ ЦІЛЕЙ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ

Більш практичний підхід до початку тренувань. Встановлення цілей допомагає досягти успіху. Пам'ятайте, що треба реалістично дивитися на свої цілі і зберігати позитивний настрій, відповідаючи на запитання.

### ПОЧАТКОВА МЕТА

Запишіть свою мету.

Чого ви хочете досягти? Хто має бути залучений? Коли ви хочете почати?

Чи маєте ви навички, необхідні для досягнення мети? Якщо ні, чи можете ви їх отримати? Чи може хтось допомогти вам?

### МІСЦЕ

Де ви можете почати? Чи потрібне певне місце (або кілька місць)? За потреби визначте їх для кожної конкретної мети.

## ВІДПОВІДНІСТЬ

Чому я ставлю цю мету зараз? Чи відповідає вона загальним цілям?

## ЧАС

Який мій поточний графік? Як я можу включити це до свого щоденного розкладу? У який час я можу тренуватися? Можливо, вам доведеться внести деякі зміни у свій графік і переглянути свої пріоритети.

Який кінцевий термін для досягнення моєї мети? Чи це реально?

## ВАРТІСТЬ

Чи можу я дозволити це собі? Як мені скоригувати витрати?



**ОГЛЯД:** Перевірте написане, і на основі своїх відповідей визначте, чи має це сенс або чи потрібно вам переробити свій план.

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

◇ Про що сигналізує це почуття?

◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?

◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?

◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?

◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:

◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

"МІЦНА СПІЛЬНОТА ҐРУНТУЄТЬСЯ НА ПРИЙНЯТТІ ТА СВЯТКУВАННІ НАШИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ І  
КУЛЬТУРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ - І САМЕ ЦЕ Є КЛЮЧЕМ ДО МИРУ В СВІТІ."

СКОТТ ПЕК — ПСИХІАТР — США

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

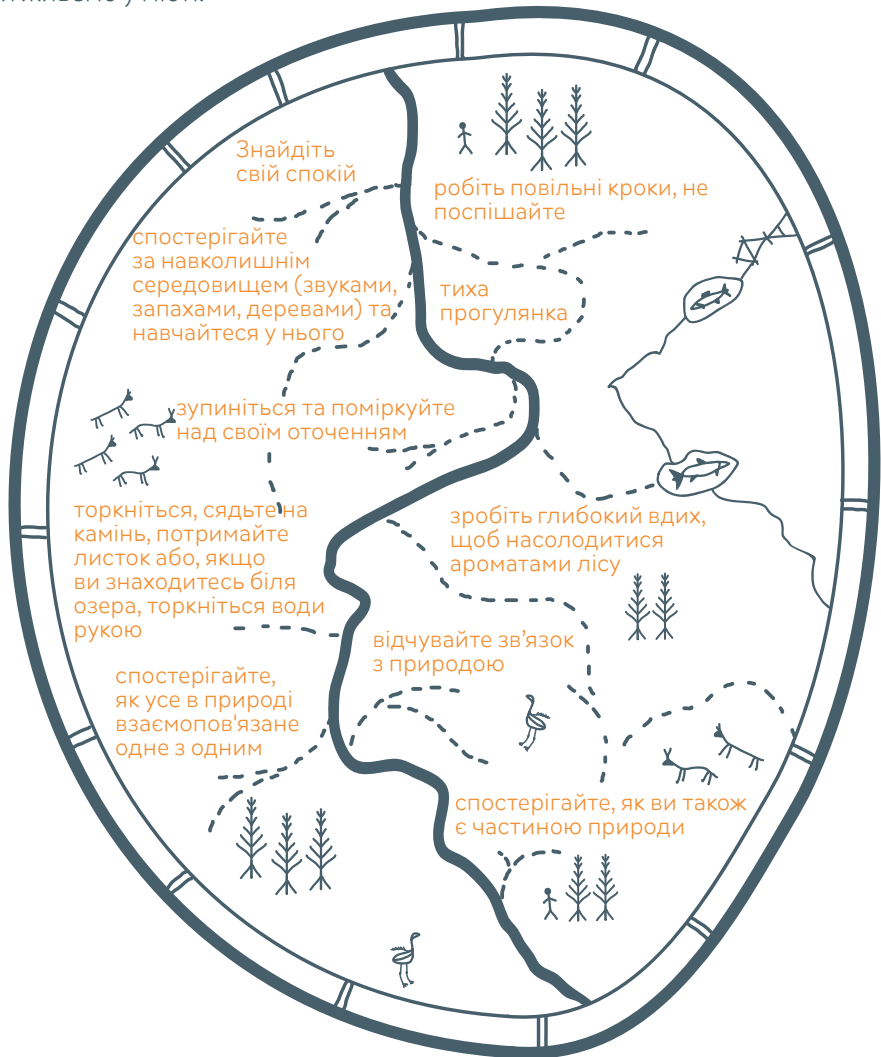
"ЗВЕРНІТЬСЯ ДО СВОЇХ НЕДОЛІКІВ І ВИЗНАЙТЕ ЇХ, АЛЕ НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ ЇМ КЕРУВАТИ ВАМИ.

НЕХАЙ ВОНИ НАВЧАТЬ ВАС ТЕРПІННЮ, М'ЯКОСТІ ТА ПРОНИКЛИВОСТІ."

ХЕЛЕН КЕЛЛЕР — АВТОРКА ТА СОЦІАЛЬНА АКТИВІСТКА — США

## ЛЮБОВ ДО ПРИРОДИ — СВДОМА ПРОГУЛЯНКА ЛІСОМ

У Японії це називають «сінрін-йоку» — буквально «лісове купання». Але ми можемо назвати це лісовою прогулянкою. Наукові дані підтверджують, що піші прогулянки в лісі надзвичайно корисні для покращення душевного й фізичного стану. Прогулянка лісом протягом однієї-двох годин підсилує нашу імунну функцію, знижує рівень гормонів стресу та артеріальний тиск. Іноді нам пощастило мати природу практично «під ногами», навіть якщо ми живемо у місті.





## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

"КОРІННЯ НЕ В ЛАНДШАФТІ, НЕ В КРАЇНІ, НЕ В ЛЮДЯХ... ВОНО ВСЕРЕДИНІ ВАС."

ІСАБЕЛЬ АЛЬЕНДЕ — АВТОРКА — ЧИЛІ

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

" ПОВЕРНІТЬ ОБЛИЧЧЯ ДО СОНЦЯ, І ТІНІ ВПАДУТЬ ПОЗАДУ ВАС."

ПРИСЛІВ'Я МАОРІ — НОВА ЗЕЛАНДІЯ

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

“ ВАШЕ ЗАВДАННЯ — НЕ ШУКАТИ ЛЮБОВІ, А ЛИШЕ ШУКАТИ Й ЗНАХОДИТИ ВСІ БАР'ЄРИ  
ВСЕРЕДИНІ СЕБЕ, ЯКІ ВИ ЗБУДУВАЛИ ПРОТИ НЕЇ.”

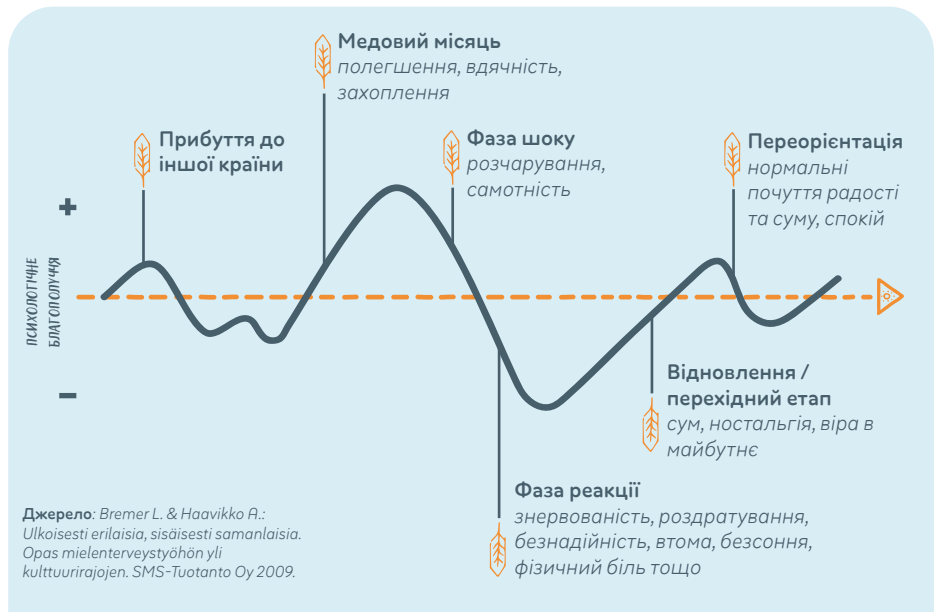
РУМІ — СУФІЙСЬКИЙ ПОЕТ — АФГАНІСТАН / ТУРЕЧЧИНА

## ЯК ВІДСКОЧИТИ НАЗАД

Життя — це цикл: бувають періоди, коли нам добре, і бувають моменти, коли здається, що ми більше не витримуємо. Стрес і різні види криз є частиною нашого шляху. Протягом життя може статися багато подій; криза може торкнутися окремої людини, групи людей або великих спільнот. Криза може виникнути через: розлучення, значні зміни у повсякденному житті, втрату близької людини, втрату фінансової стабільності, акт насильства, переїзд до іншої країни, природну катастрофу, політичний конфлікт або війну тощо. Несправедливість, така як недобросовісні трудові практики, расизм, дискримінація за гендерною ознакою, етнічним, релігійним, соціально-економічним чи політичним походженням, також може спричиняти кризи. Усе, що ми переживаємо й проходимо, є частиною нашої життєвої подорожі.

Переїзд з однієї країни в іншу — це приклад того, як сам процес переселення може стати стресовим досвідом. Життя далеко від батьківщини, сім'ї та друзів, адаптація до нових культур і звичаїв може дарувати цікаві враження, але водночас й виснажувати. Люди по-різному реагують на життєві труднощі та долають їх. **Нижче наведено опис** процесу імміграції та різних етапів, через які проходить людина. Іноземцю у новій країні розуміння різних етапів та емоційних реакцій, з якими можна стикнутися під час процесу еміграції, може допомогти краще впоратися з новими викликами.

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС ІММІГРАЦІЇ



## Сповнені ентузіазму

Коли ми приїжджаємо до нової країни, першою реакцією часто є полегшення. Цей перший етап інколи називають «медовим місяцем», оскільки це початок чогось нового, і майбутнє виглядає обнадійливо. Він може бути цікавим і чарівним для декого, а для тих, хто втік від війни або стихійних лих, він може бути повний змішаних почуттів. Міграція може відчуватися не як вибір, і почуття невпевненості, скорботи чи навіть знецінення культури приймальної країни можуть поєднуватися з вдячністю за безпеку та надію. Усі ці реакції є природними, і їх треба визнати як закономірну частину інтеграції.

## Конфлікт прагнень і можливостей

Очікування щодо нової країни та її культури стають більш реалістичними, коли людина вже протягом певного часу перебуває у ній: виклики можуть виникнути будь-де. Ми починаємо бачити недоліки у новій країні, такі як труднощі з отриманням роботи або відвідуванням навчання. Батьківщина часто здається кращою у порівнянні з новою країною. На цьому етапі люди часто відчувають дискомфорт, ніби вони «не у своїй тарілці». Часто приходить розчарування та відчуття самотності: можливо, не варто було сюди приїздити? Чи правильний вибір було зроблено?

## Сильні реакції та емоції

Життя стає напруженим і повним розчарувань, коли є невизначеність щодо майбутнього й немає балансу у повсякденному житті. Оскільки у новій країні все нове, потрібно докладати більше зусиль, щоб зосередитися на тих чи інших речах. Це позбавляє вас сили та енергії, а емоційно це дуже важко, і з цим складно впоратися. Одночасно потрібно будувати нові стосунки для створення нового кола спілкування. Пошук підходящої роботи може бути нелегким, а разом із цим з'являються житлові та фінансові труднощі. Такі ситуації можуть викликати сильні реакції та емоції, які часом лякають.

Однак навіть сильні почуття є зрозумілою та нормальною частиною

процесу адаптації. Часто стає легше, коли ви знаєте та усвідомлюєте, що негативні емоції є частиною нормального процесу імміграції, і що ця фаза також мине.

### На шляху до стабільності та балансу

Поступово люди починають бачити позитивні речі у новій країні, і ставлення до майбутнього стає оптимістичнішим. Той, хто переїхав починає відчувати надію та вірити у можливість подолати виклики, з якими він/вона стикається. З'являється більше сміливості інвестувати у життя - як емоційно, так і практично. Будуються тривалі дружні стосунки або вкладаються кошти у власне житло.

На цьому етапі часто виникає відчуття ностальгії або суму. Скорбота — це нормально і навіть необхідно. Оплакування втрати допомагає зцілитися та з надією дивитися у майбутнє й бачити можливості, які відкриває нова країна. Оплакування — це знак того, що ви готові рухатися далі.

За своєю природою ми наділені внутрішніми ресурсами та навички адаптації, які допомагають нам поратися з різними життєвими ситуаціями. Звернення до цієї внутрішньої сили — це безперервний процес і подорож, що допомагає нам реагувати на події в житті. Щойно ви почнете використовувати цю енергію й розвиваючи ці навички, ви зможете зробити своє життя більш збалансованим. Ви зможете дивитися за межі сумнівів і невизначеності і розвинути життєві навички, які допоможуть досягти бажаних цілей.



Зробіть паузу й подумайте: що допомогло та підтримало вас у складній життєвій ситуації? Які навички для подолання труднощів вам найбільш притаманні?

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

Часто ми не можемо вибирати, що з нами трапиться, але можемо обирати своє ставлення до цих подій. На практиці це не завжди легко, одне з найцікавіших наукових відкриттів полягає в тому, що резильєнтність, як і багато інших життєвих навичок, можна опанувати. Нижче наведено деякі ключові навички подолання стресу:

### ДУХОВНІ

- Я шукаю прихисток і надію в релігії, ідеях та цінностях
- Я замислююся над сенсом життя
- Я молюся, розмірковую і заспокоююся

### ФІЗІОЛОГІЧНІ

- Я виходжу на пробіжку і насолоджуюся природою
- Я займаюся улюбленим спортом
- Я розслабляюся
- Я добре харчуюся
- Я достатньо сплю

### КРЕАТИВНІ

- Я використовую свою уяву
- Я мислю позитивно
- Я прислухаюся до себе
- Я досліджую нові способи діяти

### СОЦІАЛЬНІ

- Я проводжу час з друзями
- Я долучаюся до групових хобі
- Я отримую підтримку та підтримую інших
- Я ділюся досвідом з іншими

### ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ

- Я отримую додаткову інформацію з різних питань
- Я будую плани
- Я роблю нотатки
- Я вирішую проблеми
- Я роблю списки

### ЕМОЦІЙНІ

- Я сміюся, плачу, радію
- Я говорю про свої почуття
- Я виражаю себе та свої емоції: я танцюю, граю на музичному інструменті, малюю, вигадую, готую

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

◇ Про що сигналізує це почуття?

◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?

◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?

◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?

◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:

◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

"ЧИМ БІЛЬШОЮ Є ЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ ВИЙТИ ЗА МЕЖІ СВОГО КУЛЬТУРНОГО ДОМУ, ТИМ ЛЕГШЕ ЇЙ СУДИТИ ПРО НЬОГО, І ПРО СВІТ ЗАГАЛОМ, ІЗ ТІЄЮ ДУХОВНОЮ ВІДСТОРОНЕНІСТЮ ТА ЩЕДРІСТЮ, ЯКІ НЕОБХІДНІ ДЛЯ СПРАВЖНЬОГО БАЧЕННЯ. ТАК САМО ЛЕГШЕ СТАЄ ОЦІНЮВАТИ І СЕБЕ, І ЧУЖІ КУЛЬТУРИ, ПОЄДНУЮЧИ БЛИЗЬКІСТЬ ІЗ ДИСТАНЦІЄЮ."

ЕДВАРД В. САЇД, АВТОР — ПАЛЕСТИНА

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

“ЗВИЧАЙНО ТРАПЛЯЄТЬСЯ, ЩО ПРОБЛЕМА, ЯКА ЗДАВАЛАСЬ СКЛАДНОЮ ВНОЧІ, ВИРІШУЄТЬСЯ  
ВРАНЦІ ПІСЛЯ ТОГО, ЯК НАД НЕЮ ПОПРАЦЮВАВ КОМІТЕТ СНУ.”

ДЖОН СТЕЙНБЕК — АВТОР — США

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

“ НЕМАЄ НИЧОГО ДОРОЖЧОГО ЗА СМІХ. З ЙОГО ДОПОМОГОЮ МОЖНА ВІДІРВАТИСЯ ВІД СЕБЕ,  
СТАТИ НЕВАГОМОЮ.”

ФРІДА КАЛО — ХУДОЖНИЦЯ — МЕКСИКА

## ТУРБОТА ПРО СЕБЕ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ



Дотримуйтесь своїх щоденних рутин: вони забезпечують безпеку та відчуття стабільності.



Дбайте про себе. Займайтеся спортом і будьте максимально активними. Їжте здорову їжу та пам'ятайте про важливість сну.



Будьте милосердні та терплячі до себе: зараз вам нелегко.



Приймайте запропоновану допомогу.



Якомога скоріше поверніться до роботи або до інших своїх справ.



Поговоріть про те, що сталося: це допоможе вам краще це осмислити.



Зустрічайтеся з іншими людьми, які мали такий самий досвід, наприклад, у групах взаємопідтримки.



Уникайте вживання психоактивних речовин.



Тримайтеся подалі від токсичних і негативних людей.



Плачте, якщо це допомагає.



Якщо інтенсивні симптоми тривають більше місяця, зверніться по допомогу до фахівця.

## ПІДТРИМАЙТЕ СВОЇХ БЛИЗЬКИХ ПІСЛЯ КРИЗИ



Питайте їх, чи все добре.



Будьте поруч.



Подбайте про задоволення базових потреб: їжа, пиття та тепло.



Слухайте зі співчуттям та без засудження.



Якщо вони не хочуть говорити чи приймати допомогу, не критикуйте їх.



Дізнайтеся, як почувається людина, а потім підтримайте її дзвінком чи візитом.



Деякі ситуації та розмови занадто складні для друзів і родини. За потреби зверніться по допомогу до фахівця.



## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

" ЗА РИБОЮ НЕ ВАРТО ЙТИ ДАЛІ, НІЖ ДО МОРЯ."

ФІНСЬКА ПРИКАЗКА — ФІНЛЯНДІЯ

## ВЛАСНІ ДУМКИ

Відчуйте емоцію, але не ставайте нею. Побачте її. Дозвольте її. Відпустіть її. Спостерігайте.

Що ви відчуваєте сьогодні?

Безпека	Задоволення	Натхнення	Негатив	Потужність
Позитив	Злість	Мотивація	Роздратованість	Впевненість
Жвавість	Щастя	Збудження	Слабкість	Нещастя
Стрес	Невдоволення	Вдячність	Невизначеність	Любов
Вина	Розслаблення	Сила	Енергійність	Напруження
Спокій	Нервовість	Нудьга	Розчарування	Небезпека
Сум	Невпевненість	.....	.....	.....

- ◇ Про що сигналізує це почуття?
- ◇ Як би ви почувалися, якби відпустили це відчуття/емоцію?
- ◇ Як ви відчуваєтеся, коли тримаєтеся за це відчуття?
- ◇ Чи можете ви контролювати причини? Як довго, на вашу думку, триватиме це відчуття? Чи буде це відчуття важливим завтра чи пізніше?
- ◇ За що ви вдячні сьогодні? Запишіть три речі:
- ◇ Коли впродовж дня ви відчуваєтеся добре?

“ КОЛИ ВСЕ ЗДАЄТЬСЯ ОДНАКОВИМ, ЦЕ ТОМУ, ЩО ВИ ПЕРЕСТАЛИ ПОМІЧАТИ ХОРОШІ РЕЧІ, ЯКІ  
З’ЯВЛЯЮТЬСЯ У ВАШОМУ ЖИТТІ.”

ПАУЛО КОЕЛЬО — АВТОР — БРАЗИЛІЯ

## Календар ментального здоров'я для маленьких позитивних змін

Ось щоденні дії, які допоможуть покращити ваше самопочуття та які ви можете включити у свою щоденну рутину. Почнімо! Виберіть один виклик на день.

Почніть свій день, подивившись у дзеркало, посміхніться та голосно скажіть: "Я почуваюся добре, я готовий(а) до сьогоднішнього дня. Я це можу".

Оберіть інший маршрут на роботу, до школи або на ринок сьогодні й відзначте, що ви помітили.

Під час перерви приділіть 5 хвилин енергійній вправі. Зверніть увагу, як ви почуваєтеся після цього.

Залиште телефон вдома та сходіть на приємну прогулянку у парк.

Дізнайтеся про цінності та традиції іншої культури.

Які ваші найважливіші цінності? Подумайте, як ви можете використовувати їх сьогодні.

Визначте три сильні сторони, які проявилися цього тижня.

Дайте комусь позитивний відгук сьогодні.

Знайдіть час, щоб по-справжньому вислухати когось без судження.

Змініть свій настрій, роблячи сьогодні щось, що вам подобається.

Відвідайте виставку або культурний захід у театрі або культурному центрі. Знайдіть хвилинку, щоб поділитися своїми враженнями від цього досвіду.

Виберіть улюблену пісню та слухайте її, не відволікаючись.

Зателефонуйте комусь, хто може потребувати допомоги.

Зробіть щось, що приносить вам задоволення, протягом 10-30хвилин і запишіть, що вам сподобалося у цьому досвіді.

Подумайте про трьох членів родини, друзів або колег. Які сильні сторони має кожен з цих людей?

Налаштуйте будильник або встановіть нагадування чотири рази на день. Коли спрацює сигнал, зупиніться, спробуйте зрозуміти, як ви почуваєтеся і що вам потрібно.

Виберіть приємний рецепт, який хочете приготувати, сходите на ринок, купіть свіжі продукти та проведіть час із задоволенням, готуючи здорову та смачну страву.

Практикуйте глибоке розслаблення перед сном. Це може допомогти вам спати краще.

Вирушайте на прогулянку, щоб очистити голову, коли відчуваєте перевантаження або стрес.

Прислухайтеся до інших і розкажіть про свої почуття.

Вимкніть телефон і всі електронні пристрої за годину до сну.

Зверніть увагу, коли ви надто емоційно реагуєте, і зробіть три вдихи та видихи.

Згадайте час, коли ви пережили кризу, і занотуйте три позитивні наслідки цього досвіду.

Займіться спортом, який вас цікавить, і попросіть вашого друга приєднатися до вас сьогодні.



Будьте до себе поблажливими!  
Робіть маленькі кроки до змін.



КОЛИ ЦЕ  
ЗАНАДТО  
СКЛАДНО,  
ПРОСИТИ  
ПРО  
ВОПОМОГУ

—  
ЦЕ НЕ  
ОЗНАКА  
СЛАБКОСТІ,  
ЦЕ ОЗНАКА  
СТИЛІВОСТІ.

## ВАМ ПОТРІБНА ТЕРМІНОВА ПІДТРИМКА?

### У Швеції

#### Номер екстреної допомоги:

112

1177 - **кризова підтримка**

Ви можете знайти відділення невідкладної психіатричної допомоги на вебсторінці 1177.se; оберіть у меню «Hitta vård» та та введіть у поле пошуку «Psykakuten».

#### Кризова лінія підтримки Hjälp linjen:

90 390 - <https://hjalplinjen.se/>

**Інформаційна, розмовна підтримка від HUG:** Hug.ngo

#### Кризова психологічна підтримка для українців у Швеції від Національної Психологічної Асоціації України:

+46 20 160 46 46

### У Фінляндії

Якщо ви відчуваєте, що перебуваєте у кризі, ваш емоційний стан погіршується або знаєте когось, хто потребує підтримки, зателефонуйте на нашу лінію підтримки у кризових ситуаціях, доступну фінською, шведською та англійською мовами. Усі дзвінки анонімні та конфіденційні.

#### Гаряча лінія підтримки у кризових ситуаціях

**Фінська мова**

09 2525 0111

Працює 24 години  
на добу

**Англійська мова**

09 2525 0116

**Шведська мова**

09 2525 0112



Funded by  
the European Union