

КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ?



- * СТРЕС ПІСЛЯ ПОДІЇ НЕ ЗМЕНШУЄТЬСЯ
- * ВИ СТРАЖДАЄТЕ
- * ВИ ПОСТІЙНО ДУМАЄТЕ ПРО ТЕ, ЩО СТАЛОСЯ
- * ТУРБУЮТЬ НЕПЕРЕБОРНІ СПОГАДИ ПРО ПОДІЮ
- * ВИ НЕ МОЖЕТЕ СПАТИ
- * ВІДСУТНІСТЬ АПЕТИТУ І ЕНЕРГІЇ
- * ВАЖКО ДБАТИ ПРО СЕБЕ АБО ІНШИХ
- * ВАЖКО ВИКОНУВАТИ ПОВСЯКДЕННІ СПРАВИ
- * ЧАСТІ ВИПАДКИ СП'ЯНІННЯ АЛКОГОЛЕМ ЧИ ІНШИМИ РЕЧОВИНАМИ
- * ДУМКИ ПРО САМОГУБСТВО

ДЕ ШУКАТИ ДОПОМОГИ?

- * Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції (IOM)
+370 800 00 474 (для українців, які перебувають в Литві, Пн-Нд 9-20 год.)
- * Психологи Литовського Червоного Хреста **+370 (602) 94 496**
- * Приватні психологи, психотерапевти та психіатри



ДОПОМОГА СОБІ, КОЛИ ВАЖКО



ЯК МИ РЕАГУЄМО НА ВЕЛИКИЙ СТРЕС?

У кризових ситуаціях ми реагуємо цілісно всією особистістю – тілом, емоціями, думками та поведінкою.



Тіло: б'ється серце, пітливість, тремтіння, напруженість м'язів, нудота, головний біль, безсоння.



Емоції: шок, збентеженість, гнів, сум, паніка, апатія, страх.



Думки: важко сприймати ситуацію та приймати рішення, невизначеність та відчуття безсилля.



Поведінка: плач, розпорошеність, агресивна поведінка, втеча з місця події, застій, відсторонення від людей, відмова від їжі, важко дбати про себе та близьких.

Люди реагують дуже по-різному. Немає єдиного нормального способу реагувати на кризову ситуацію. Важливо знати, що **реакції змінюються з часом**: зазвичай люди відчувають найсильніші фізичні та емоційні реакції відразу після події, а з часом реакції послаблюються. Однак, може бути і навпаки – після першого шоку та ступору людина починає усвідомлювати, що сталося, і її поглинають сильні почуття.



ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ?

- ✿ **ДБАЙТЕ ПРО СВОЄ ТІЛО:** достатньо спіть, дотримуйтеся здорового харчування, рухайтесь. Уникайте тютюну та алкоголю.
- ✿ **СПІЛКУЙТЕСЯ:** розмовляйте про свої переживання з близькими або друзями, проводьте час разом.
- ✿ **ДОЗВОЛЬТЕ СОБІ ПЕРЕПОЧИТИ:** знайдіть час на перерви та спокійне часопроведення. Підіть на прогулянку, глибоко та спокійно дихайте.
- ✿ **ОБМЕЖТЕ ЧАС,** відведений на читання новин.
- ✿ **ЗАЙМАЙТЕСЯ** приємними справами.



