

ЯК ПІДТРИМАТИ СВІЙ СПОКІЙ?



Дихай усвідомлено.
Глибоке повільне дихання допомагає заспокоїти нервову систему.



Рухайся щодня.
Фізична активність знижує рівень стресу та покращує настрій.



Спи достатньо.
Повноцінний сон відновлює сили та покращує емоційний стан.



Роби те, що приносить радість.
Хобі, творчість, улюблені справи — джерело відновлення.



Спілкуйся та проси підтримки.
Не залишайся наодинці з труднощами. Підтримка близьких дуже важлива.



Маленькі кроки щодня — великі зміни в майбутньому.

ЯК ВПОРАТИСЯ З ТРИВОГОЮ?

Коли тривога стає сильнішою, спробуй:



Зосередься на теперішньому.
Назви 5 речей, які бачиш, 4 — які чуєш, 3 — яких торкаєшся, 2 — які відчуваєш на смак, 1 — який запах відчуваєш.



Прийми свої емоції.
Дозволь собі відчувати, не засуджуй себе. Емоції — це нормально.



Запиши свої думки.
Випиши тривожні думки на папір — це допомагає зменшити напругу.



Дій маленькими кроками.
Зосередься на тому, що можеш зробити прямо зараз.



Ти сильніший/сильніша, ніж здається. Крок за кроком — і стане легше.

ДЕ ОТРИМАТИ ПІДТРИМКУ?

Якщо тобі важко і самотійно впоратися складно — звернися по допомогу. Це прояв сили, а не слабкості.



Національна гаряча лінія з питань Психічного здоров'я
0 800 100 102

Пн-Пт: 10:00-20:00
Сб-Нд: 10:00-18:00



Чат-бот «Ти як?»
Підтримка поруч 24/7



Сайт «Ти як?»
www.howareu.com



Звернися до психолога онлайн або офлайн



Пам'ятай: ти не один/одна. Допомога є. Турбота про себе — це важливо.
НМЦ ЦЗ та БЖД Дніпропетровської області 2026



ЩО ТАКЕ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я?

Психічне здоров'я—це наш внутрішній ресурс, який допомагає думати, відчувати, спілкуватися, приймати рішення та долати життєві труднощі.

Ознаки психічного благополуччя:



Почуття власної цінності та впевненості в собі



Здатність справлятися зі стресом та змінами



Підтримка стосунків та комунікації



Можливість радіти життю а ставити цілі

Психічне здоров'я важливе так само, які фізичне. Дбаймо про себе щодня!

ЩО ВПЛИВАЄ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН?

На наш стан можуть впливати:

- стресові події та перевантаження;
- нестабільність і невизначеність;
- нестача сну та відпочинку;
- надмір інформації та тривожні новини;
- самотність або конфлікти
- нездоровий спосіб життя.

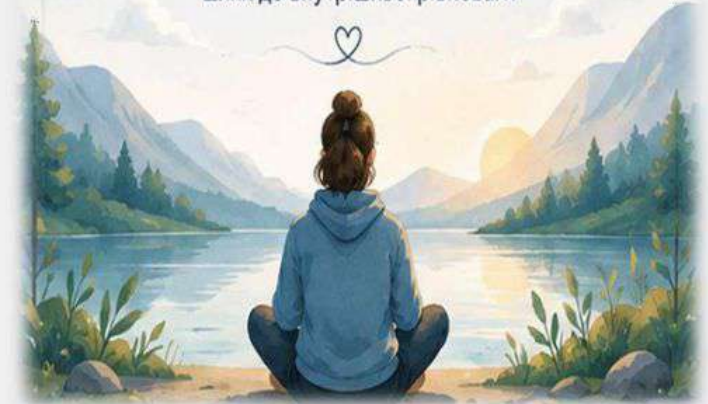


Це нормально—відчувати тривогу, сум чи втому. Важливо помічати свої емоції та вчасно дбати про себе.



ПСИХІЧНИЙ СТАН ТА ПІДТРИМКА СПОКОЮ

Турбота про себе — шлях до внутрішньої рівноваги



Усвідомлюй свої емоції



Дихай глибше



Підтримуй себе



Живи тут і зараз