



Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Як допомогти пережити травматичний досвід підліткам

Заохочувати
до діалогу

Легалізувати
всі почуття

Обіймати

Фільтрувати
інформацію

Допомагати
звільнитися від
сильних емоцій

Фізична активність
або гра

Залучати до
спільної справи





Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Сльози – це не прояв слабкості...

Чому плакати корисно?

Сльози
зволожують

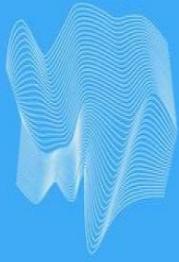
Сльози
вгамовують
біль

Сльози
очищують

Сльози
допомагають
перенести
стрес

Сльози
захищають





Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Як заснути

- Старайтеся спати у всі можливі проміжки часу вдень і вночі
- Обладнайте місце для сну
- Будьте в теплі
- Обмежте новини
- Звукоізолюйтеся
- Обіймайтеся





Що таке синдром відкладеного життя?



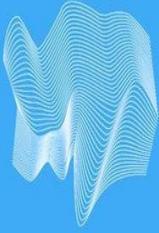
“Хочу продовжити жити,
але близькі мене не
розуміють та засуджують”



“Після переїзду не хочу
виходити з дому. Зараз все
не на часі. Житиму далі, коли
закінчиться війна”



“Я у безпеці, але в мене
розгубленість та апатія.
Не знаю, як повернутися
до життя”



7 ПОРАД ПСИХОЛОГА, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ СПІЛКУВАТИСЬ У ЧАС ВІЙНИ

1. Не робить вибір за іншого.

2. Поважайте кордони людини.

3. Не інтерпритуйте поведінку, запитайте прямо.

4. Не жалійте, а співпереживайте.

5. Створіть умови для переживання позитивних емоцій.

6. Не знецінюйте емоції.

7. Вчіться витримувати емоції іншого.





Немедикаментозні методи боротьби зі стресом



прогулянки



спів



контрастний душ



медитації



діафрагмальне дихання



магній



спорт із низькою
інтенсивністю



ікс без телефону



ЯК ВПОРАТИСЬ З ВТРАТОЮ?

Втрата - це не лише про смерть.
Це від'їзд зі свого дому, розлука з близькими
та навіть втрата звичного розпорядку дня.

- 1 Не знецінюйте та не порівнюйте свої почуття з іншими.
- 2 Дозвольте собі переживати будь-яку емоцію та мати будь-яку реакцію.
- 3 Проживання горя в кожного проходить по-різному. Це індивідуально. Не засуджуйте себе та інших.

