

Правила внутрішнього руху



ПУТІВНИК

З ЕМОЦІЙНОЇ

РЕГУЛЯЦІЇ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Путівник з емоційної регуляції
«Правила внутрішнього руху» створено у
межах комунікаційної кампанії «Ти як?»
Всеукраїнської програми ментального
здоров'я — ініціативи першої леді Олени
Зеленської, спільно з психологинею
Світланою Ройз, за аналітичної підтримки
Координаційного центру з психічного
здоров'я Кабінету Міністрів України.



**ТИ НА СВОЄМУ
ШЛЯХУ**

Зміст

- 1 «Заправка перед дорогою: дбаємо про ресурс»
- 2 «Запаски» на шляху
- 3 Самопідтримка
- 4 Про що сигналізують кольори «внутрішнього світлофора»

5

Шляхи повернення
до стану емоційного
балансу

6

Відновлення та опори

7

До чого бути уважними,
щоб зберегти сили

8

Що може додати сил?

Кожен із нас керує
на своїй внутрішній дорозі,
тож привіт, Водію!



У твоїх руках — путівник, який
допоможе зробити твій шлях більш
усвідомленим, легким і комфортним.

Найчастіше «емоційні аварії» трапляються,
коли ми ігноруємо свої внутрішні сигнали:
перевищуємо швидкість, не помічаємо
перепон або не звертаємо уваги на емоції.
Так, дійсно, це може трапитися через
втому чи виснаження.

Щоб рухатися впевненіше, важливо помічати свій «світлофор» внутрішніх станів і розуміти, про що він сигналізує: коли час рухатися вперед, коли варто пригальмувати, а коли — зробити зупинку для відпочинку та дозаправки.

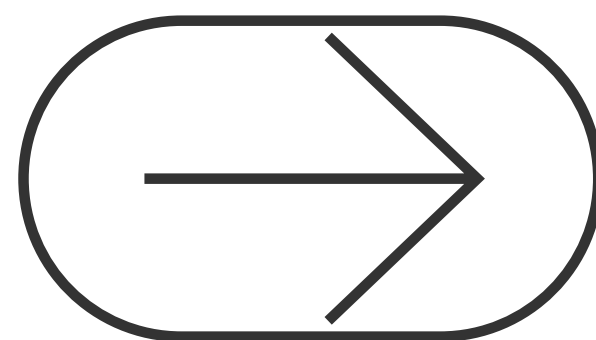
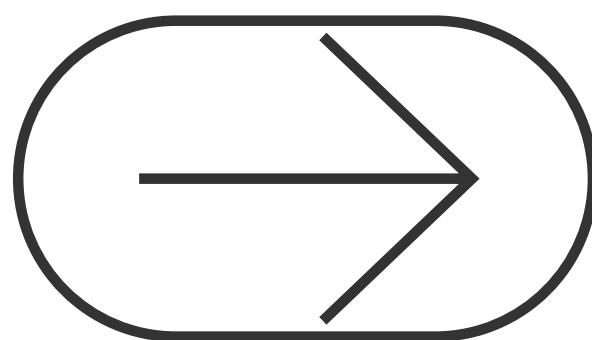
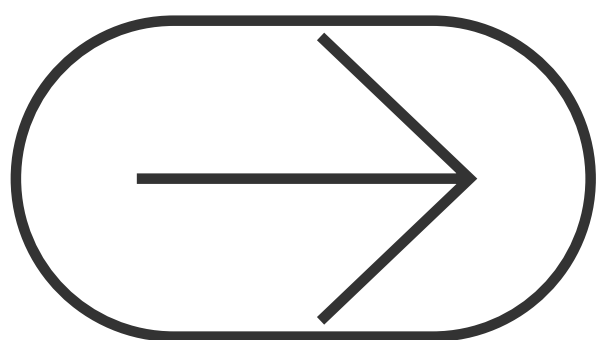
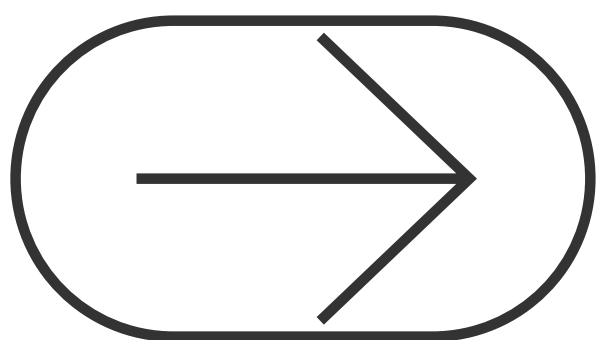
Уявімо, що твоя увага до себе — це мапа, твої цінності — навігатор, емоції — паливо, а стійкість — твій двигун.

ТИ

НА

СВОЄМУ

ШЛЯХУ



ВПЕВНЕНОЇ ДОРОГИ!

1

«Заправка перед
дорогою: дбаємо
про ресурс»

СЕНСИ

Переконавання,
віра, цінності,
духовність

ТІЛО

Харчування,
відпочинок, спорт,
сон, секс, гігієна



Будь-які невеликі
кроки та внески, робота,
навчання, досягнення

ДІЯЛЬНІСТЬ

Стосунки,
спільнота, традиції
вашого оточення

ВІДНОСИНИ

(ромб балансу Носсрата Пезешкіана)

Для будь-якого руху нам потрібне «пальне». Ми наповнюємося та заряджаємося, коли дбаємо про баланс у ключових сферах нашого життя.

ТІЛО

Навіть ідеальний механізм потребує догляду:

- | | |
|--------------|--------------|
| → ХАРЧУВАННЯ | → СЕКС |
| → СПОРТ | → ВІДПОЧИНОК |
| → СОН | → ГІГІЄНА |

👉 Коли піклуєшся про тіло, ти «втілеснюєшся» та відчуваєш більший зв'язок із реальністю.

ВІДНОСИНИ

Хто є колом твоєї підтримки?

- | | |
|-------------|--------------------|
| → СТОСУНКИ | → ТРАДИЦІЇ |
| → СПІЛЬНОТА | ВАШОГО
ОТОЧЕННЯ |

👉 Коли ти можеш розділяти свої цінності та почуття з іншими, тобі може бути легше дозволити собі виражати емоції.

ДІЯЛЬНІСТЬ

Що надає тобі відчуття реалізованості?

- ВОЛОНТЕРСТВО
- НАВЧАННЯ
- ДОСЯГНЕННЯ
- БУДЬ-ЯКІ НЕВЕЛИКІ КРОКИ ТА ВНЕСКИ

👉 Дії, в яких ти відчуваєш залученість, активність, реалізованість, що ґрунтуються на цінностях, наповнюють енергією та сенсами.

СЕНСИ

Те, що визначає наш напрямок:

- ВІРА
- ЦІННОСТІ
- ПЕРЕКОНАННЯ
- ДУХОВНІСТЬ

👉 Що допомагає тобі зберігати надію?
Можливо, саме твої цінності.

Кожного дня ти можеш зробити внесок у різні сфери свого життя.

2

«Запаски» на шляху

Наші «запаски» на шляху

Це набір дій і станів, які
допомагають нам рухатися вперед.

Вони не лише збільшують
наші можливості, а й роблять
внесок у стійкість.

УВАЖНІСТЬ ДО РЕСУРСУ

Твоє тіло та емоції підкажуть,
коли час зупинитися для перепочинку
й відновити сили.

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

Дозволь собі бути уважним до своїх
потреб. Це не егоїзм, а спосіб дбати про
себе, щоб мати змогу підтримати інших.

СОН

Якщо складно забезпечити відновлення уночі, навіть короткий денний відпочинок може допомогти.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ДЕТОКС

Постійний потік новин виснажує. Дозволь собі час без телефону, новин і соцмереж, щоб перезавантажити мозок.



ПРОСИТИ Й ПРИЙМАТИ ДОПОМОГУ

Не соромся просити про допомогу чи пропонувати її іншим.

ВІДМОВА ВІД ЗАЙВОГО

Коли кажеш «ні» тому, що не відповідає твоїм цінностям і можливостям, ти кажеш «так» важливішим речам у своєму житті.

ДЕЛЕГУВАННЯ

Дозволь собі передавати відповідальність. Це не слабкість і втрата контролю, а спосіб зберегти сили для важливого.

РОЗСТАВЛЕННЯ ПРІОРИТЕТІВ

Що справді важливе для тебе зараз? Сфокусуйся на цьому.



ПРИЙНЯТТЯ НЕІДЕАЛЬНОСТІ

Помилки та недосконалості —
це частина нашого унікального шляху.

ПІДТРИМКА ЗВ'ЯЗКІВ

Близькі люди за цінностями допоможуть
тобі відчувати опору та безпеку.

ПОДЯКА

Дякуй собі та іншим, навіть за дрібниці.
Це допомагає помічати добро й додає сил.

ДЯКУЮ СОБІ

ВІДЗНАЧЕННЯ УСПІХІВ

Дозволь собі святкувати навіть найменші кроки вперед.



ГУМОР І РАДІСТЬ

Радість і гумор — це енергія, яка нас живить і допомагає рухатися вперед.

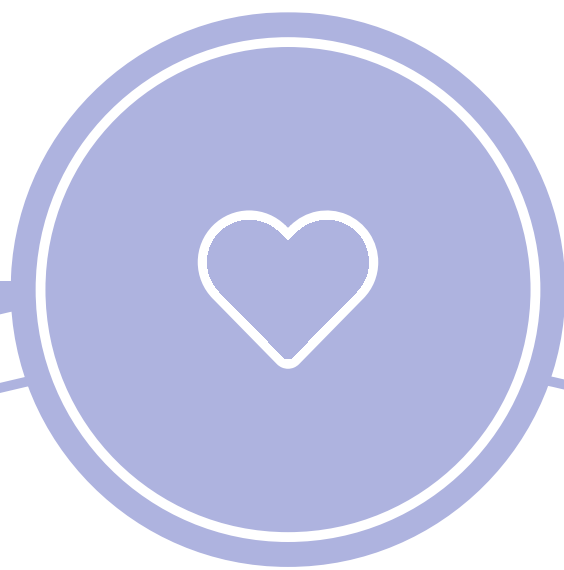
Усмішка, жарт або приємний момент роблять важкі часи легшими.

3

Самопідтримка

Самопідтримка — це важлива складова «заправки» перед дорогою.

Наші стосунки з собою впливають на те, на скільки міцно ми тримаємо «внутрішнє кермо» та впевнено рухаємось.

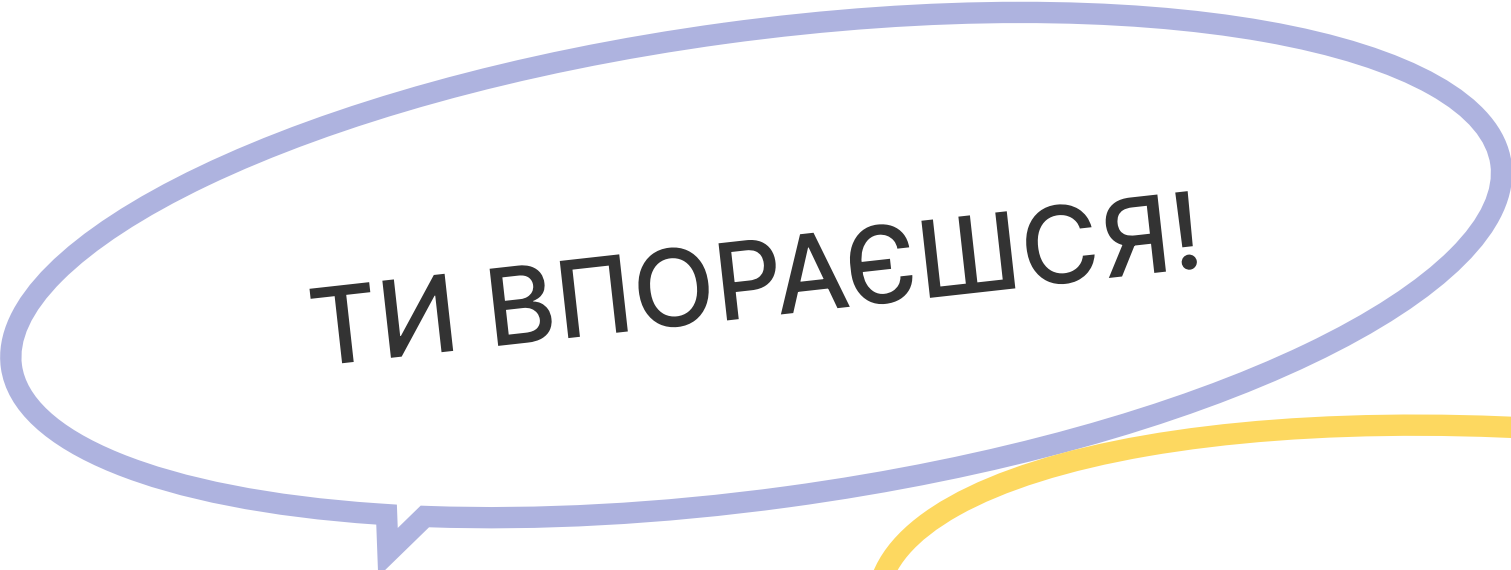


Інколи ми ставимося до себе занадто критично

Голос внутрішнього критика може позбавити нас залишків сил. Нам важливо дозволити собі стати для себе другом, який би не знецінював, а надавав сили та надію.

Якщо зараз поруч із нами немає тих, хто може підтримати, саме ця внутрішня сила може стати опорою.

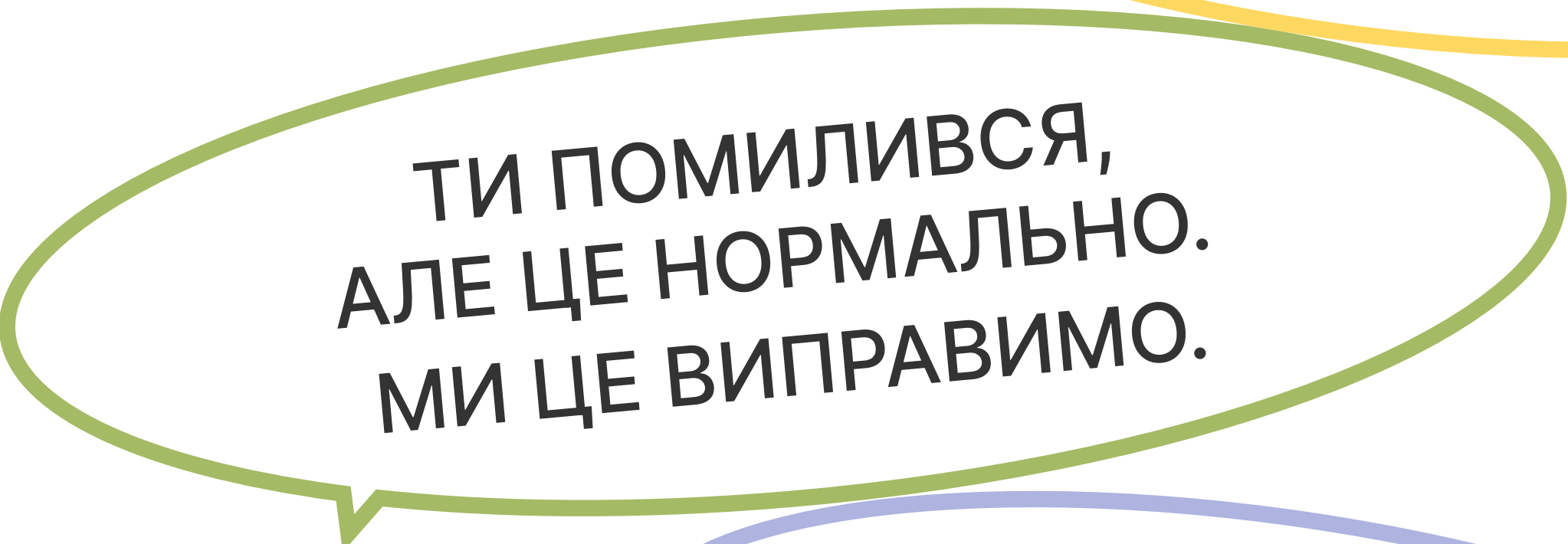
Навичка самопідтримки з'являється
через підтримку, яку ми зазвичай
отримували в дитинстві, коли чули:



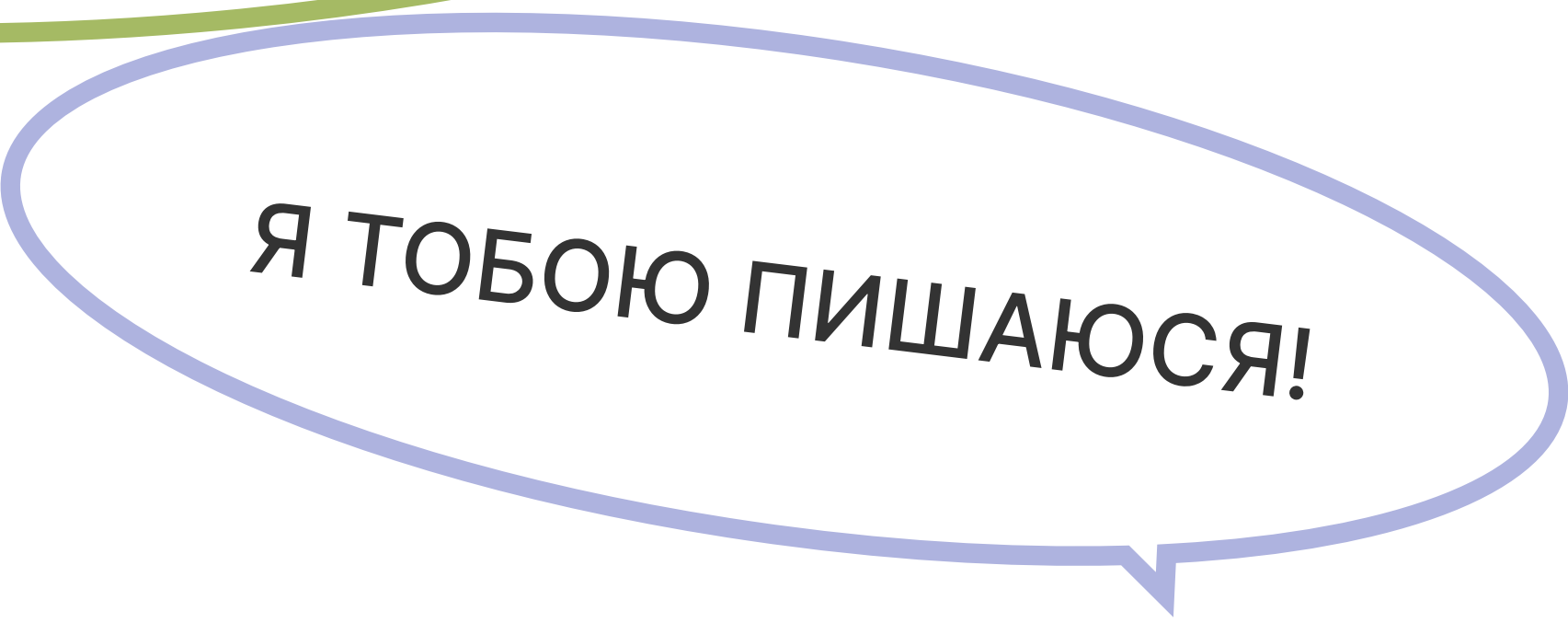
ТИ ВПОРАЄШСЯ!



Я В ТЕБЕ ВІРЮ!



ТИ ПОМИЛИВСЯ,
АЛЕ ЦЕ НОРМАЛЬНО.
МИ ЦЕ ВИПРАВИМО.



Я ТОБОЮ ПИШАЮСЯ!

А іноді
зовнішні сигнали можуть
підтримати й нагадати:



ЗУПИНКА —
ЦЕ ТЕЖ ЧАСТИНА ШЛЯХУ.
ДОЗВОЛЬ СОБІ РУХАТИСЬ
У ВЛАСНОМУ ТЕМПІ

ДОЗВОЛЬ СОБІ
ПОВІРИТИ У ЦІННІСТЬ ТОГО,
ЩО РОБИШ ТА СТВОРЮЄШ

ТИ — НЕБО, А ВСЕ ІНШЕ —
ПОГОДА. ДОЗВОЛЬ СОБІ
БАЧИТИ СВОЮ ЯСНІСТЬ

СЬОГОДНІ
МИ ВСІ ОДНОЧАСНО
ТРИМАЄМО І ТРИМАЄМОСЬ.
КОГО ТРИМАЄШ І ЗА КОГО
ТРИМАЄШСЯ ТИ?

4

Про що
сигналізують
кольори
«внутрішнього
світлофора»

Твій уявний світлофор —
це умовний інструмент, що
допомагає орієнтуватися у
власному стані й знаходити
шлях до повернення
контролю та балансу.

Він допомагає усвідомити, що з нами
відбувається зараз. А якщо ми відчуваємо
втрату керування, обрати дію, що
повертає контроль.



Уявний внутрішній світлофор відображає
наші емоції та можливі реакції.

Червоний — «режим небезпеки та стресу»

Серце може битися швидше,
дихання ставати поверхневим,
м'язи — напруженими.



Жовтий — «перехідна зона»

Ти можеш відчувати напругу,
тривогу або втому.



Зелений — «стан контрольованості й балансу»

Ти дихаєш рівно, відчуваєш
себе комфортно.



ЧЕРВОНА ЗОНА

*

- ПОСТІЙНЕ ВІДЧУТТЯ НЕБЕЗПЕКИ, НЕМОЖЛИВІСТЬ РОЗСЛАБИТИСЯ
- УСКЛАДНЕНЕ ДИХАННЯ
- БЕЗСОННЯ
- АГРЕСІЯ АБО ВІДЧУТТЯ БЕЗСИЛЛЯ

ЖОВТА ЗОНА

- НАПРУГА
- ВІДЧУТТЯ ПОСПІХУ
- ТРИВОГА
- НЕТЕРПЛЯЧІСТЬ

ЗЕЛЕНА ЗОНА

- СПОКІЙ
- ЦІКАВІСТЬ
- БАЖАННЯ ТВОРИТИ
- ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ ТА ДОВІРИ

Якщо ти відчуваєш,
що перебуваєш у «жовтій»
чи «червоній» зоні —
стані підвищеного стресу,
спробуй виконати одну або
кілька вправ для емоційної
регуляції, описаних у
наступних розділах.



Якщо відчуття, що сигналізують про перебування в критичній зоні, тривають понад два тижні, важливо звернутися за професійною допомогою (обери найзручніший для тебе варіант):

- до фахівця з психічного здоров'я (психолога, психотерапевта, психіатра)
- до свого сімейного лікаря
- на гарячі лінії
- на онлайн-сервіси
- до організацій, які надають послуги з підтримки ментального здоров'я для дітей і дорослих

Більше інструменти для управління стресом та плекання стійкості ти можеш

[ЗНАЙТИ ТУТ](#)

5

Шляхи повернення до стану емоційного балансу

У цьому розділі ти знайдеш вправи, які допоможуть стабілізувати стан і повернути відчуття контролю.

Вибирай те, що відгукується саме тобі. Можливо, одна або кілька вправ стануть твоїми улюбленими практиками.

А спробувавши кожну з них, ти зможеш створити свій власний «путівник» емоційної регуляції.

ЗАЗЕМЛЕННЯ

Завдяки заземленню ми відновлюємо контакт із тілом і навколишнім середовищем, що повертає відчуття стабільності та контролю. Це працює так само, як і заземлення електричних приладів — ми можемо зняти надлишкову напругу, перенаправивши увагу на безпечні й стабільні об'єкти навколо нас.

ОПОРА

Зосередь увагу на тому, якими частинами тіла ти торкаєшся твердої, стабільної опори. Посиль дотик, спробуй спиратися сильніше: сідницями, спиною, руками, ліктями чи ногами.



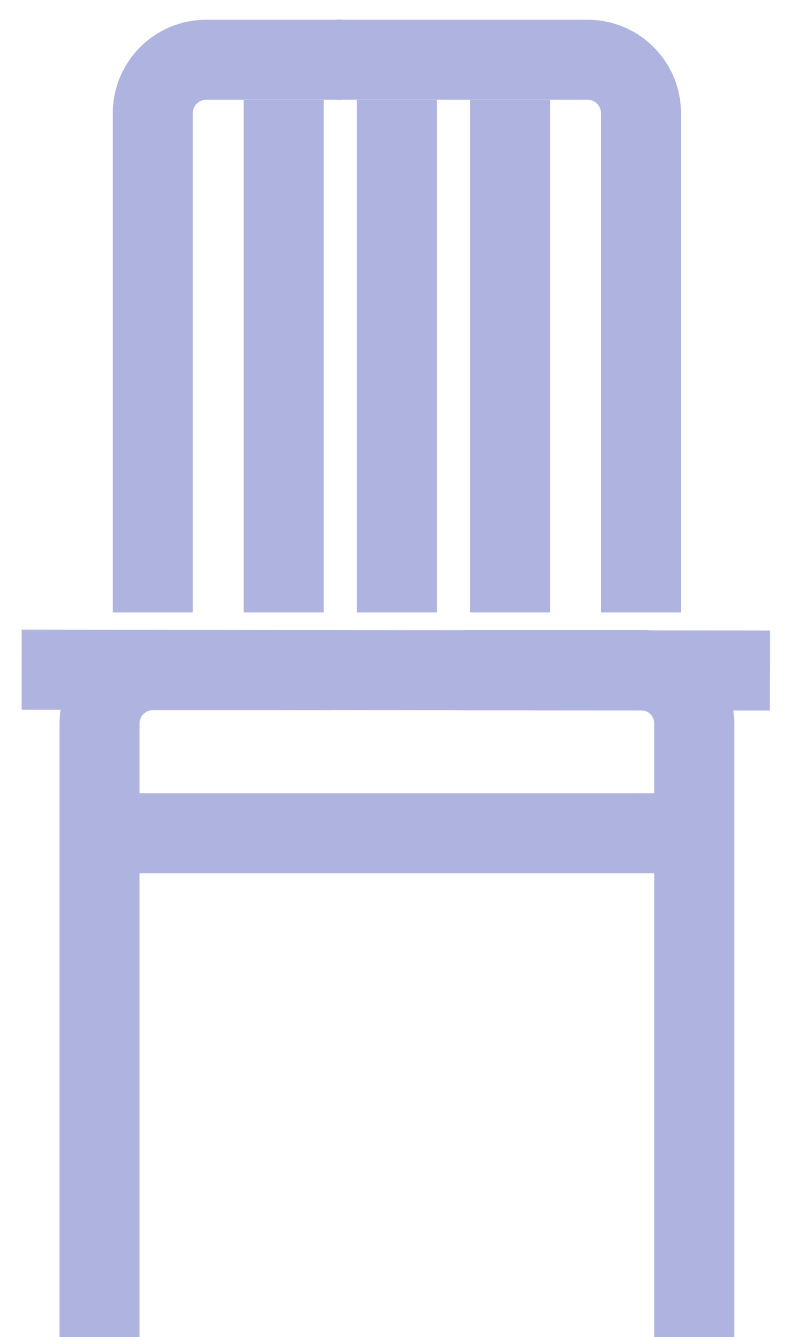
9 ТОЧОК

Пройдись увагою по 9 точках опори:
п'ята, п'ять пальців і три подушечки під ними.
Відчуй, як стопи торкаються поверхні.
Можливо, зроби переكاتи стопами
чи потупай ногами.



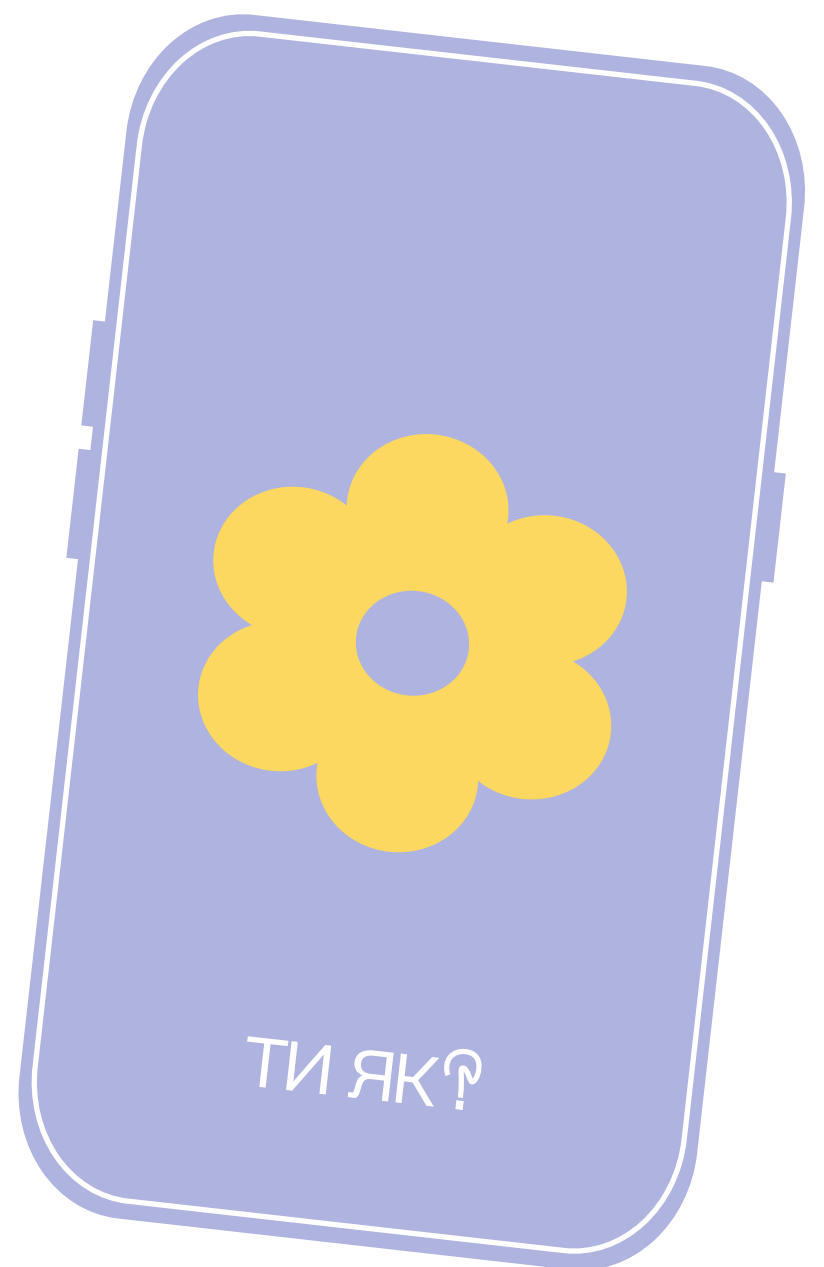
ПОВЕРХНІ

Спирайся на стійкі поверхні:
стіл, стілець, стіну або власні
коліна. Відчуй їхню стійкість.
Зверни увагу на те, як зараз
змінюється твоє дихання
і загальний стан.



ЗАСТАВКА

Встанови на екран телефону заставку з образом, що асоціюється для тебе зі стійкістю. Нехай цей образ буде нагадуванням про важливий для тебе стан.



ПРЕДМЕТИ

Візьми в руки предмет, який нагадає тобі відчуття опори: камінець, ключі чи улюблений брелок.

Існує багато практик на заземлення.

Ти можеш спробувати різні, щоб обрати ту, що підійде саме тобі.

ВПРАВА STOP

Виконуй цю вправу коли відчуваєш втрату контролю, вона допоможе зупинитися та повернутися до раціонального сприйняття реальності.

Ⓢ (STOP) — ЗУПИНИСЬ

Зроби паузу в тому, що ти робиш. Просто зараз скажи собі: «Стоп». Твоя мета — переключити увагу. Не потрібно боротися з думками чи примушувати себе «очистити розум».

Ⓣ (TAKE A BREATH) — ПОДИХАЙ

Зроби кілька усвідомлених вдихів і видихів. Це заспокоїть твою нервову систему.

О (OBSERVE) — СПОСТЕРІГАЙ

Усвідом свої тілесні відчуття, те, що відбувається в тобі та довкола тебе.

Просто зафіксуй це, без оцінок:

Тіло: Що ти відчуваєш?

Чи є напруга, біль, тепло, розслаблення або інші відчуття? Які запахи, звуки чи текстури ти зараз помічаєш?

Емоції: Які емоції ти відчуваєш?

Радість, тривогу, злість чи щось інше?

Думки: Які ідеї, судження чи припущення ти зараз робиш?

Р (PROCEED) — ПРОДОВЖУЙ

Дозволь собі повернутися до своїх справ. Зараз ти знаходишся в більш усвідомленому стані, що допоможе тобі діяти спокійніше та ефективніше.

ДИХАННЯ

Повертаючи контроль над процесами дихання, ми повертаємо і відчуття загального контролю над своїм станом.

Пам'ятай: дихання не обов'язково має бути глибоким.

Пауза між вдихом і видихом нормалізує роботу нервової системи. Для розслаблення видих має бути повільнішим за вдих.

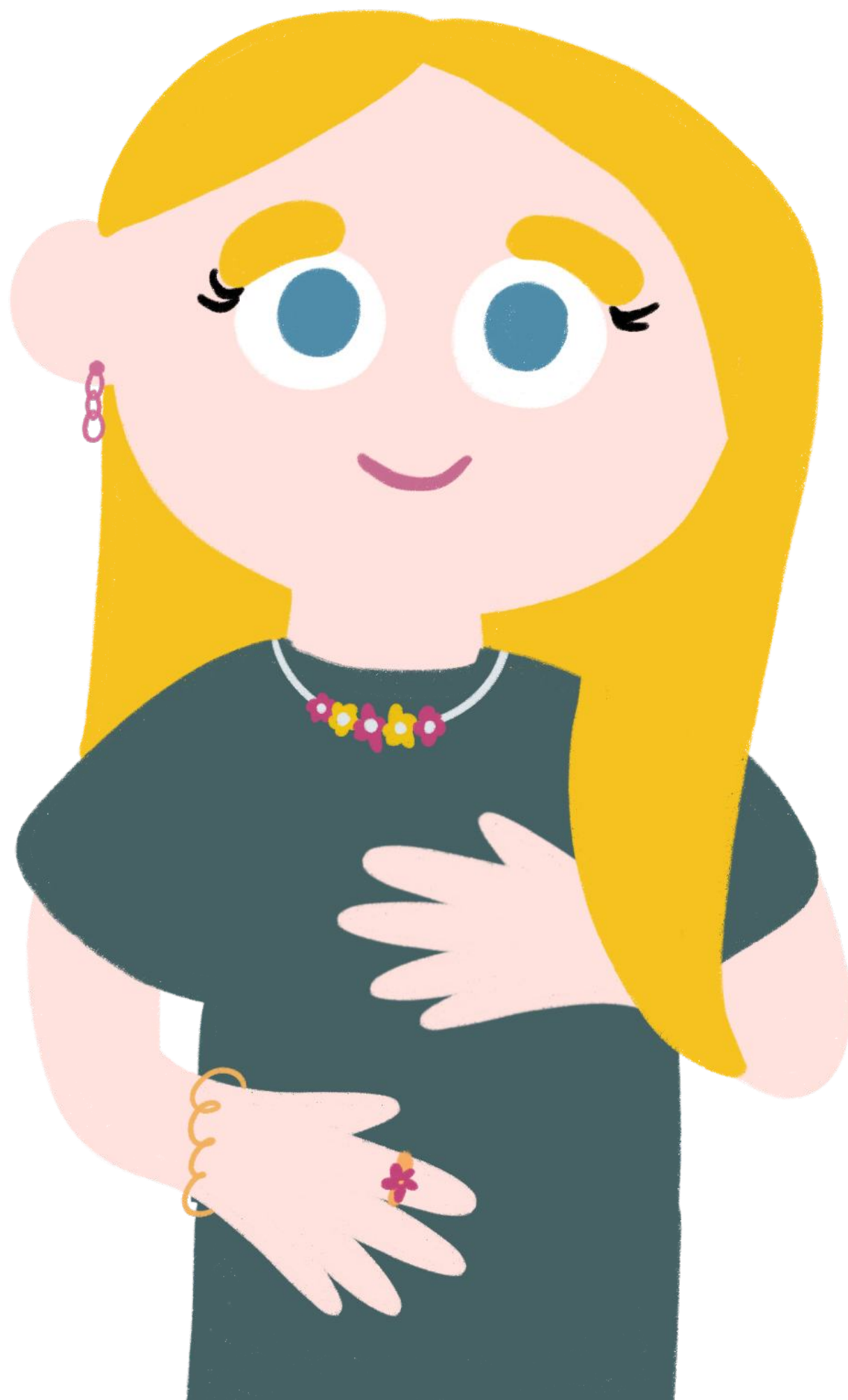
ВПРАВА «ЧОВНИК»

- Поклади одну руку на живіт, а іншу — біля губ.
 - Зроби комфортний вдих.
 - На повільному видиху рука, що знаходиться біля губ, опускається до грудної клітини, наче ти її «здуваєш» ВНИЗ.
 - На вдиху рука знову підіймається до губ.
- Повтори цю вправу якомога повільніше, чергуй праву та ліву руки.



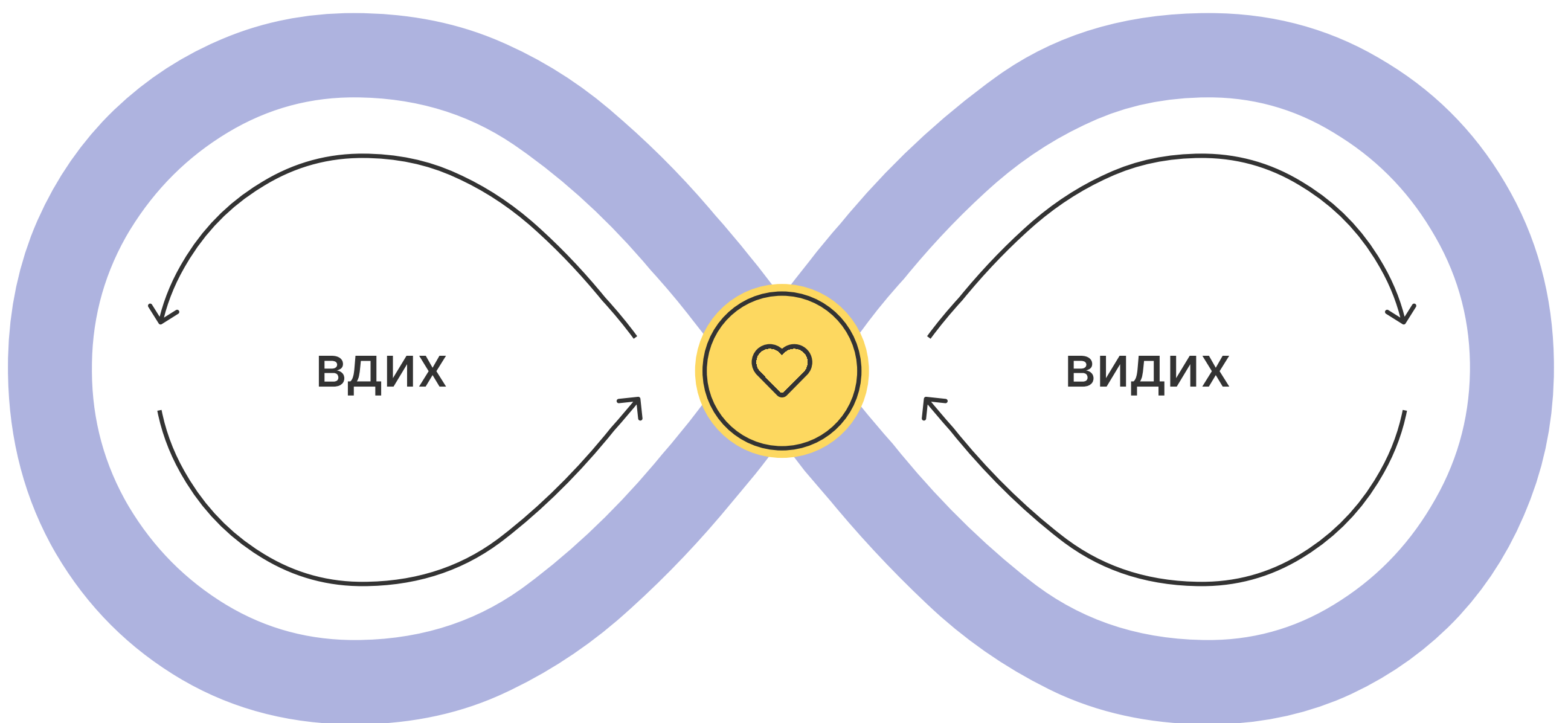
ВПРАВА «ДИХАННЯ В ТІЛІ»

- Поклади одну руку на груди, іншу — на живіт, відчуй руки на своєму тілі.
- Спрямуй увагу на свій подих. Зроби комфортний вдих і видих, фокусуючись одночасно на диханні та відчутті рук на тілі.
- Не поспішай, обери темп, комфортний для тебе.



ДИХАННЯ «ВІСІМКА»

- Уяви вісімку або поклади палець на точку всередині малюнка на сторінці.
- Роби вдих і видих, проводячи пальцем за стрілочками.
- Роби паузи між вдихами та видихами, коли рука повертається на початкову точку.



*Більше дихальних практик для дітей
дивись у картках за посиланням*

М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ

Коли ми переживаємо стрес і маємо швидко про себе подбати — наше тіло нам допомагає. М'язи наповнюються енергією, напружуються, щоб ми могли бігти, чи робити те, що необхідно саме зараз. А коли ми знов відчуваємо безпеку — м'язи мають розслабитись.

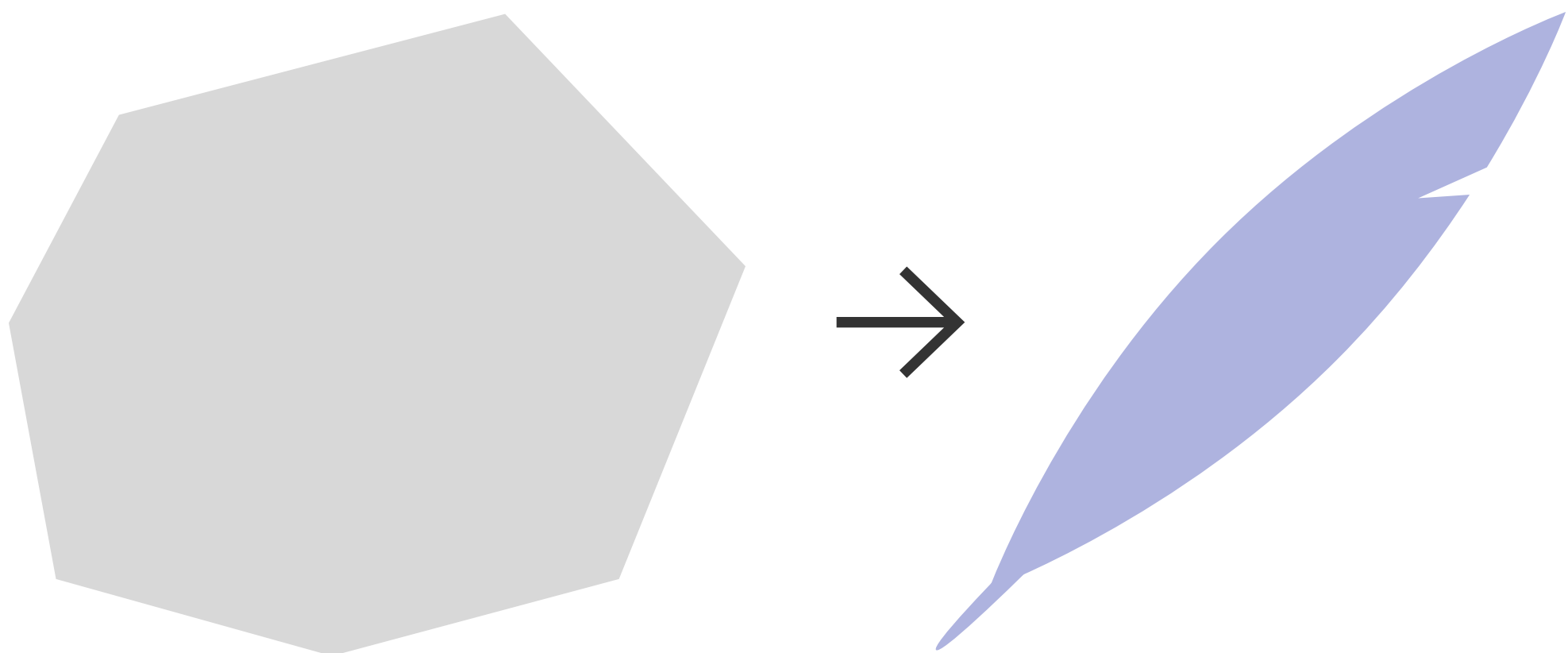
Але якщо ми живемо в стані довгострокового стресу, нашому тілу може бути складно відновлюватись.

Для того, щоб вплинути на свій стан, заспокоїтись, допомогти тілу розслабитись ми можемо робити вправи для м'язової системи.

«КАМІНЬ — ПЕРО»

Напруж усе тіло так сильно, ніби ти перетворюєшся на твердий камінь.

Затримай це відчуття на кілька секунд, а потім з видихом, розслабся та уяви, що стаєш легким пером.



«ВИТИСКАЄМО БІЛИЗНУ»

Імітуй руками рухи, ніби вичавлюєш білизну: сильно стискай кисті, напружуючи м'язи рук. Після кількох секунд розслаб руки. Чи помічаєш як м'язи розслабилися?

«СКИДАЄМО ВАНТАЖ»

Уяви, що в руках важкі сумки чи вантаж. Підними плечі до вух, напружуючи всі м'язи. На видиху «кинь» уявний вантаж на землю: різко опусти руки, розпрями долоні і розслаб плечі.



Механізм цих практики простий — після періоду сильної напруги будь-який м'яз автоматично глибоко розслабляється.

Навіть, коли ми робимо прості «погяшуки» — це теж є практикою для розслаблення.

ЗАСПОКОЄННЯ ЧЕРЕЗ ХОЛОД*

Холод або тепло стимулюють рецептори шкіри, впливаючи на нервову систему та допомагаючи регулювати емоційний стан.

Ти можеш:

- потримати біля обличчя пакетик із льодом.
- підставити зап'ястя під струмінь холодної води.
- вмити обличчя холодною водою.
- занурити язик у холодну воду.

** Холод активує блукаючий нерв — гілку парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за розслаблення та заспокоєння. Це може бути корисним для багатьох, але зверни увагу: для деяких людей холод може бути додатковим стрес-фактором, тож спробуй чи підходить це саме тобі.*

НАШІ ДУМКИ ТА ЇХ ОСЛОВЛЕННЯ

Коли ми знаходимо слова для опису свого досвіду, наша нервова система отримує можливість опрацювати досвід, який ми пережили.

Дозволь собі виділити кілька хвилин, щоб поділитися з собою своїми думками й відчуттями, а за бажання — записати їх.



- ЩО СЬОГОДНІ БУЛО НАЙВАЖЛИВИШИМ?
- З ЧИМ Я ВПОРАВСЯ/ЛАСЬ?
- ЩО Я ЗРОБИВ/ЛА Б ПО-ІНШОМУ?
- ЗА ЩО Я МОЖУ БУТИ ВДЯЧНИМ/ОЮ СЬОГОДНІ?
- ЯКІ ДУМКИ, ЦІННОСТІ ЧИ СЕНСИ БУЛИ ВАЖЛИВИМИ ДЛЯ МЕНЕ СЬОГОДНІ?
- ХТО БУВ ПОРУЧ СЬОГОДНІ, КОГО Я ВІДЧУВАВ/ЛА БЛИЗЬКИМ ЧИ ДРУЖНИМ?
- ЩО Я ЗРОБИВ/ЛА ДЛЯ СЕБЕ, ЩОБ ЗАЛИШАТИСЯ ЖИТТЄЗДАТНИМ/ОЮ ТА ЧУТЛИВИМ/ОЮ?

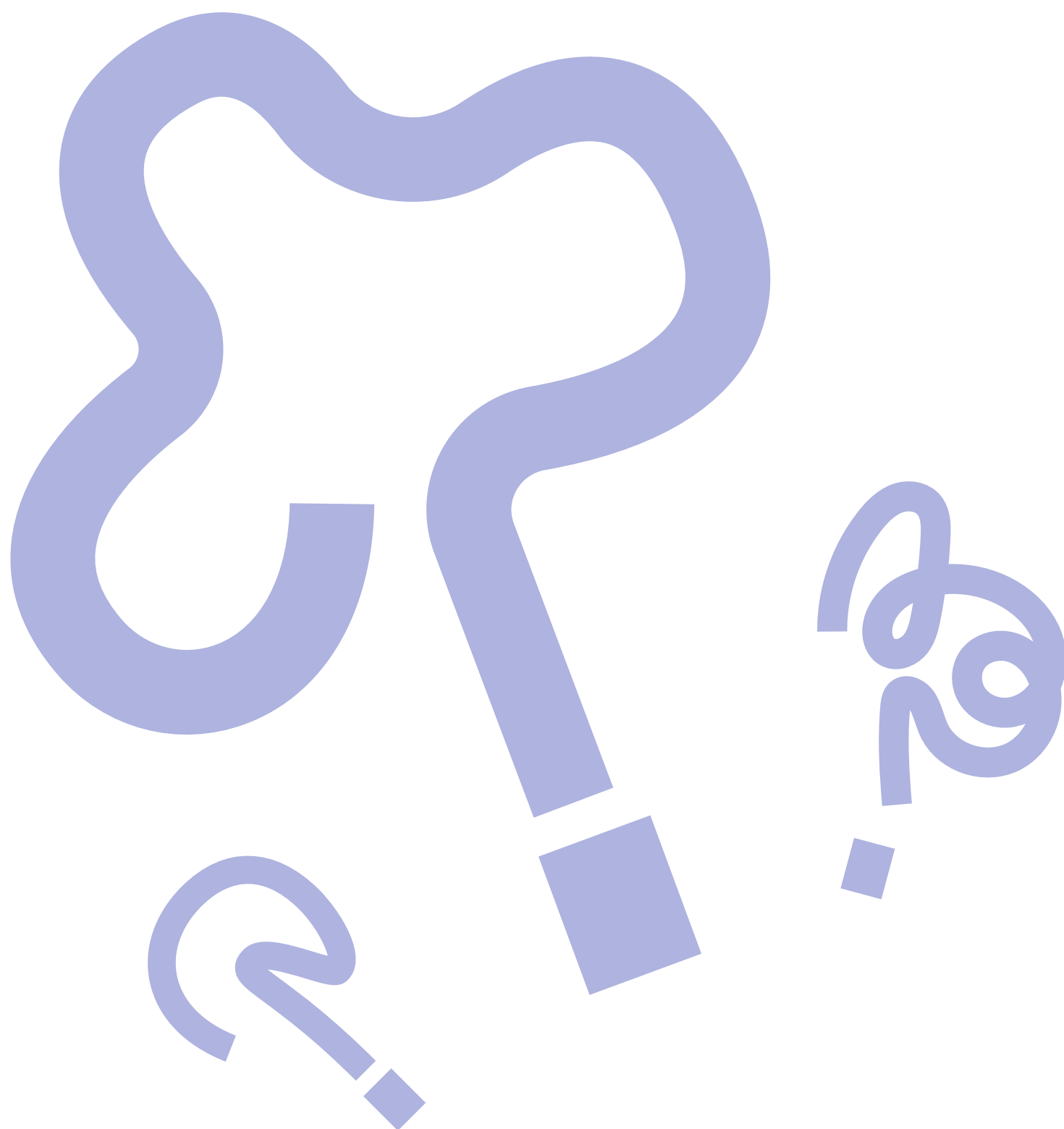


** Це пропозиція для короткої рефлексії, у якій можна скористатися не всіма питаннями, а лише тими, які відгукуються.*

ТРИВОЖНІ ДУМКИ

Тривожні думки часто змушують нас бачити ситуацію гіршою або страшнішою, ніж вона є насправді.

Щоб справлятися з такими думками, важливо усвідомити, що вони не завжди відображають реальність.



Ось кілька запитань, які можуть допомогти тобі повернутися до більш реалістичної оцінки ситуації:



«ЧИ РОЗГЛЯДАЮ Я ВСЮ ДОСТУПНУ ІНФОРМАЦІЮ ЧИ ЗВЕРТАЮ УВАГУ ЛИШЕ НА НЕГАТИВ?»

Тривожні думки часто виникають, коли ми зосереджуємося лише на негативних аспектах ситуації й можемо не помічати позитивні або нейтральні.



«МОЇ ПРОГНОЗИ ҐРУНТУЮТЬСЯ НА ФАКТАХ ЧИ ВІДЧУТТЯХ І ДУМКАХ?»

Якщо тривожні прогнози ґрунтуються лише на твоїх відчуттях чи уявленнях, запитай себе, чи є фактичні підстави для таких висновків. Це допоможе відділити реальність від уяви й знизити рівень тривоги.



«Я ВЖЕ СПРАВЛЯВСЯ/СПРАВЛЯЛАСЯ РАНІШЕ. Я ВПОРАЮСЯ!»

Згадай ситуації, з якими ти стикався/стикалася раніше, і подумай, як тобі вдалося їх подолати. Це нагадування підтримає твою впевненість у здатності впоратися з труднощами й зараз.

6

Відновлення та опори

«Я ДЛЯ СЕБЕ»

Дбати про себе — це не лише робити, але й не робити того, що не на часі.

Спитай себе:

«Що я можу **зробити** сьогодні для себе, щоб допомогти собі відчувати більше сил і спокою?»

А що я можу дозволити собі **НЕ** робити, щоб подбати про себе?»



«СВІТ»

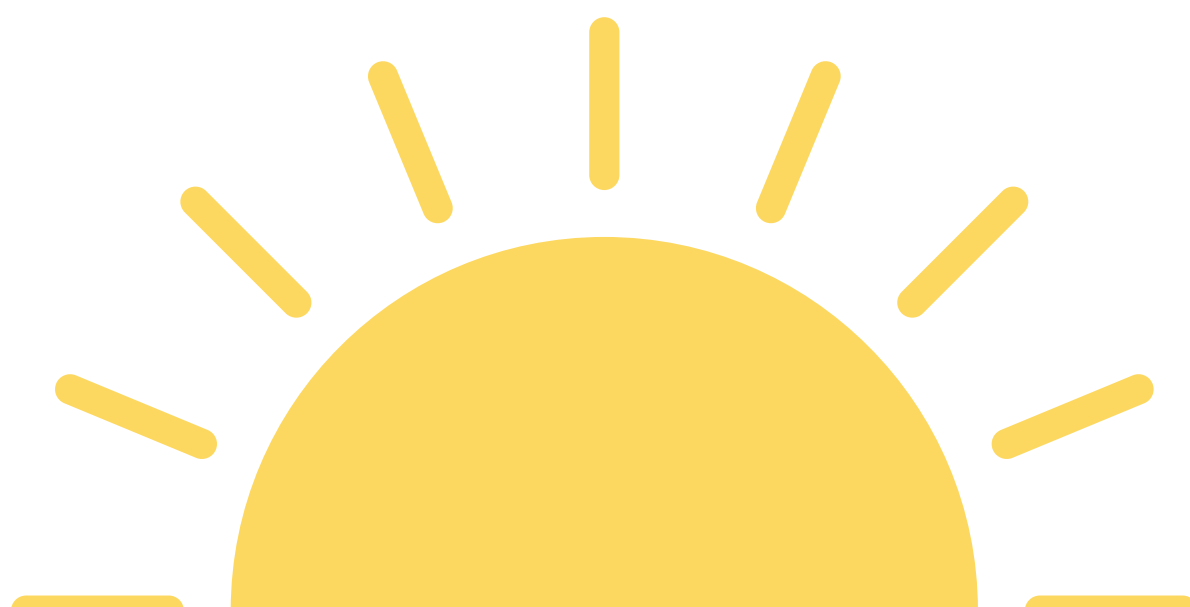
Відновлення за допомогою природи

ГОРИЗОНТ

Коли це безпечно, підійди до вікна або вийди на вулицю, де ти можеш побачити лінію горизонту чи більший простір. Особливо це важливо, якщо ти постійно працюєш за комп'ютером чи іншим гаджетом, і твій зоровий простір обмежений рамками екрана.

Переводь погляд на простір «без рамок».

Це допоможе розширити внутрішній фокус.

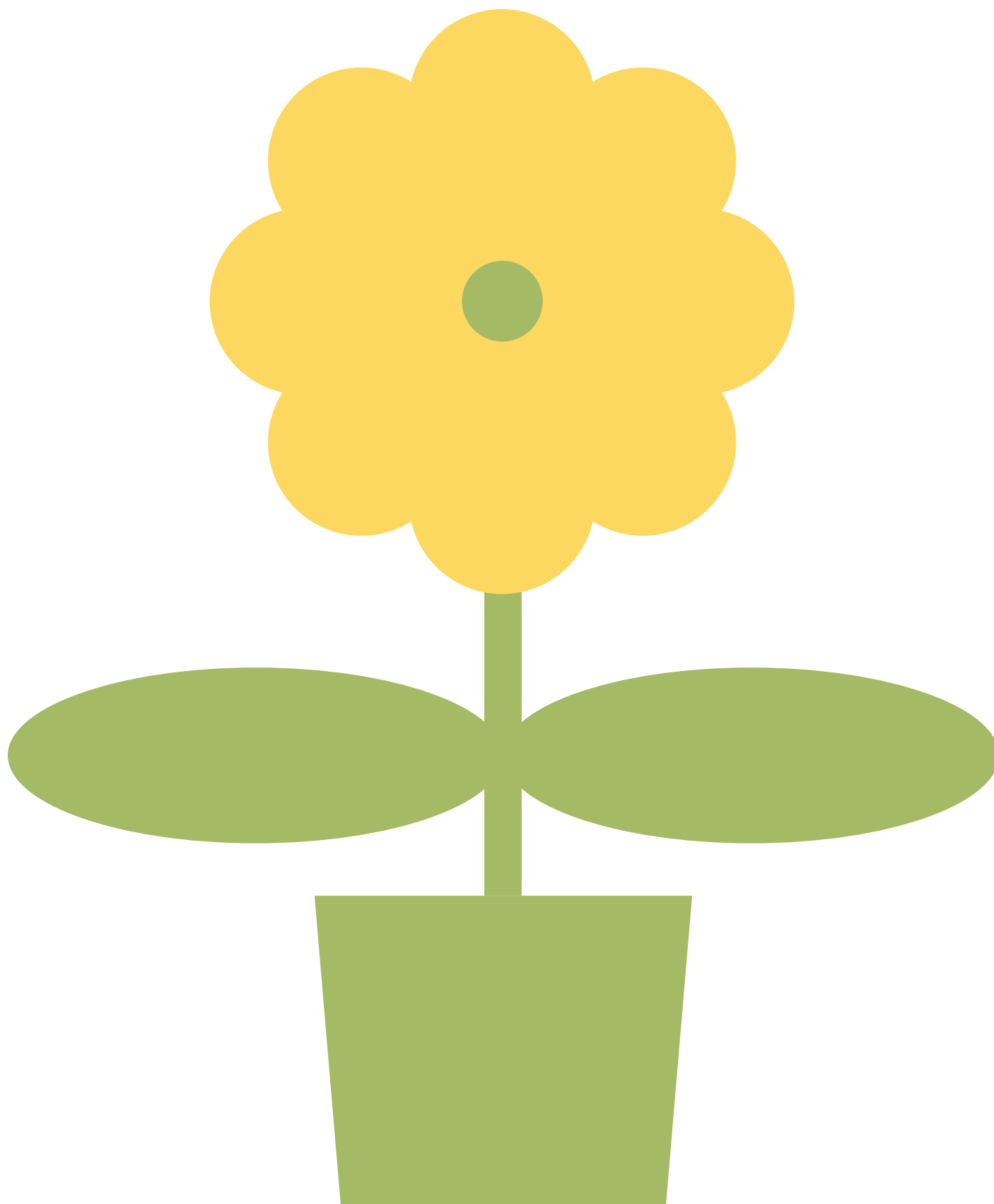


РОСЛИНИ ВДОМА

Якщо вдома є квіти чи рослини, окрім звичного догляду, дозволь собі поспостерігати за ними:

торкнися листя, відчуй текстуру, зверни увагу на кольори.

Можливо, ти помітиш потреби рослин, які раніше залишалися поза увагою. Як не дивно, це може повернути уважність і до власних потреб.

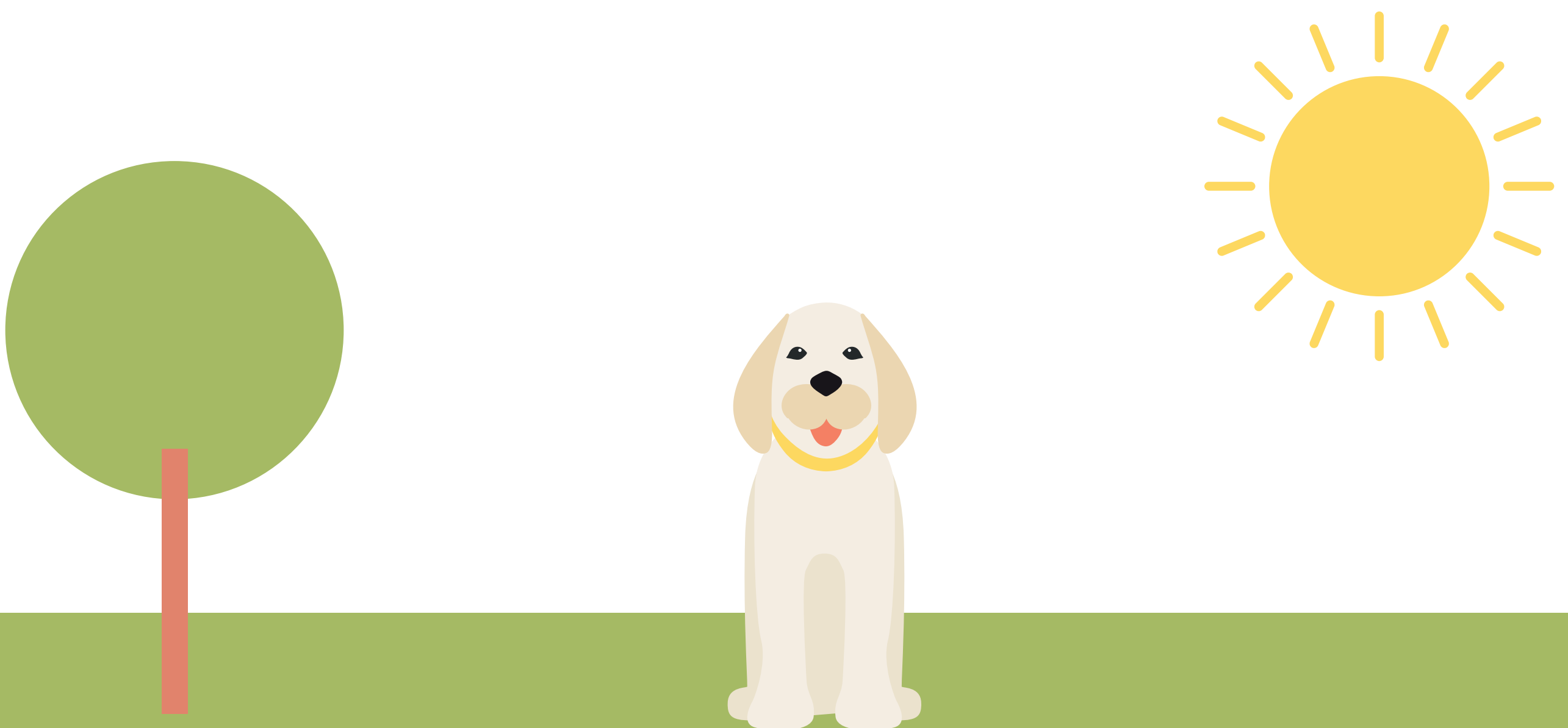


ЗВУКИ ПРИРОДИ

Якщо немає можливості гуляти на природі, увімкни запис із шумом дощу, співом птахів чи шелестом лісу. Наш аудіальний канал зараз часто переповнений дисгармонійними звуками, тому ми можемо насичувати його тим, що є комфортним та безпечним.

ПРОСТІР НАВКОЛО ТЕБЕ

Коли ти гуляєш, усвідомлено звертай увагу на землю, небо, дерева — усе, що оточує тебе. Це допомагає відновлювати відчуття просторової орієнтації та присутності, яке могло втратитись внаслідок стресу.



«МИ»

Спілкування та відносини

Ми відчуваємо «своїми» тих, хто розділяє наш досвід і цінності. Це не обов'язково родичі. Хто є колом твоєї підтримки? Хто є тим, до кого ти можеш звернутися, коли щось незрозуміло, потрібна порада чи експертність?

Іноді поруч із нами є ті, хто може нас вислухати чи надати опору. Чи дозволяєш собі спиратися на них? З ким ти можеш посміятися, розділити радість і розповісти про свій успіх?



Хто є такими
людьми для тебе?

А для кого ти є
такою людиною?

«СЕНСИ»

Наша віра та цінності

ЩОДЕННИК СТІЙКОСТІ

Письмо — це терапевтичний процес, який допомагає впорядкувати думки й, можливо, знайти нові сенси.

*Навіть ведення щоденника протягом 6 хвилин на день допомагає знизити рівень напруги.

- Що сьогодні для тебе було важливим?
- З чим вдалося впоратися?
- Що було несподіванкою?
- До кого чи до чого ти відчував/відчувала вдячність?
- Що допомагає тобі триматися та зберігати надію?

Дії

Наші дії керуються цінностями.
Відчуй, на які цінності у своїх щоденних діях чи планах спирався саме ти.

СИМВОЛ СТІЙКОСТІ

Вибери символ, який уособлює твою стійкість та спокій. Це може бути будь-що: ґудзик, монетка, підвіска, ключі або інша цінна для тебе річ. Нехай вона нагадує тобі про твою силу.



7

До чого бути
уважними, щоб
зберегти сили

Життя — це подорож

і на цьому шляху трапляються зовнішні перешкоди, а також те, що ми самі можемо створювати чи прибирати.

НАМ МОЖЕ ЗАВАЖАТИ:

- НЕУВАЖНІСТЬ ДО СВОГО СТАНУ ТА ПОТРЕБ
- ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ
- ЕМПАТИЧНА ВТОМА
- НЕМОЖЛИВІСТЬ ВІДМОВИТИ
- НАДМІРНЕ НАВАНТАЖЕННЯ РІШЕННЯМИ (СВОЇМИ Й ЧУЖИМИ)
- НЕМОЖЛИВІСТЬ ЗАКІНЧИТИ СПРАВУ, ВІДКЛАДАННЯ РІШЕНЬ
- ПЕРФЕКЦІОНІЗМ
- НЕМОЖЛИВІСТЬ ПОПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ
- БАГАТОЗАДАЧНІСТЬ



Із деякими пунктами ми можемо впоратися самотійно, але іноді важливо дозволити собі звертатися за допомогою до спеціалістів.

8

Що може
додати сил?

Який наш власний набір інструментів і методів, які додають сил і повертають відчуття балансу?

- ДИХАННЯ
- ЗАЗЕМЛЕННЯ
- ЗЧИТУВАННЯ ТІЛЕСНИХ ВІДЧУТТІВ
- ТВОРЧІСТЬ
- СПІЛКУВАННЯ
- РУХ: ХОДІННЯ, ТАНЦІ, ТРЕНАЖЕРИ
- ПЕРЕГЛЯД МУЛЬТФІЛЬМІВ ЧИ КІНО
- ЕКСКУРСІЇ
- М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ
- ВЕДЕННЯ ЩОДЕННИКА
- ПРОГУЛЯНКИ
- МУЗИКА
- СОН
- ЧИТАННЯ
- ВЕДЕННЯ ЩОДЕННИКА
- КУЛІНАРІЯ
- РУКОДІЛЛЯ
- ГУМОР

ЯКЕ ТВОЄ УНІКАЛЬНЕ ДЖЕРЕЛО СИЛИ?

Немає універсальних методів і практик.

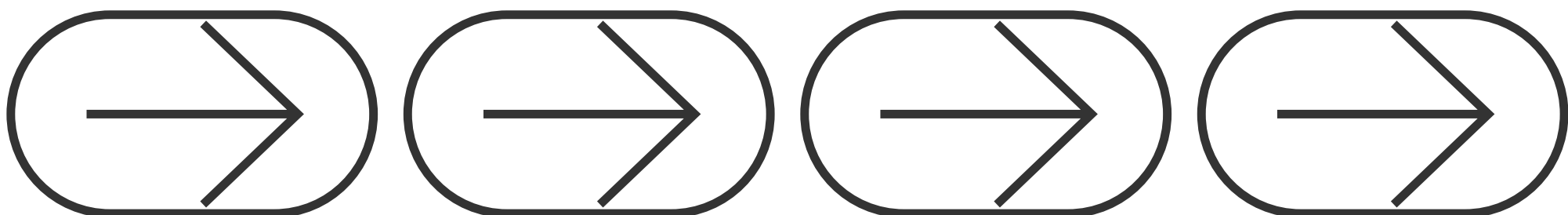
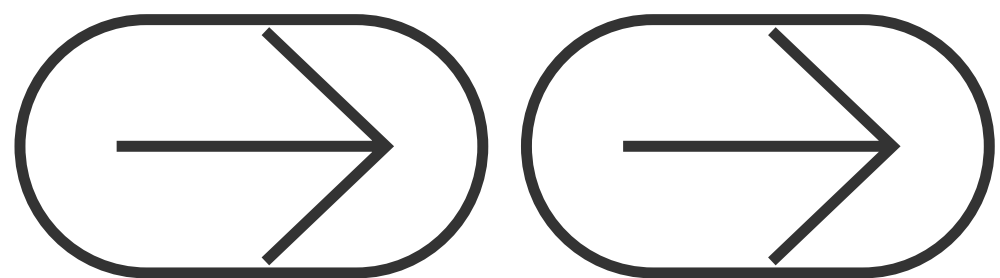
Є наша дорога, наша унікальність і наш унікальний шлях, на якому ми створюємо свій внутрішній маршрут, обираємо своє підживлення, власні практики стабілізації та попутників. Мета нашого руху узгоджується з нашими власними цінностями.

БЕЗПЕЧНИХ

ДОРІГ

ДО СВОЄЇ

СТІЙКОСТІ



ТИ

НА

СВОЄМУ

ШЛЯХУ

Більше технік самодопомоги
та рекомендацій для плекання стійкості —
на платформі «Ти як?» Всеукраїнської
програми ментального здоров'я.



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



USAID

ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



Створення путівника з емоційної регуляції «Правила внутрішнього руху» стало можливим завдяки щирій підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID). Зміст є винятково відповідальністю громадської організації "Безбар'єрність" та її партнерів і не обов'язково відображає погляди Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) або уряду США.