



З турботою про себе

Методи психологічного відновлення у воєнний і післявоєнний час

Коротко про важливе для працівників

Війна змусила людей відчувати себе більш пробудженими, уважнішими один до одного та до подій навколо. Водночас війна – це випробування для нашої психологічної стійкості. Усі ресурси психіки зосереджені на тому, щоб допомогти впоратися з раптовим болем.

Ментальне здоров'я – це психологічний стан, при якому людина може реалізовувати свій потенціал, долати життєві стреси, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї громади. Турбота про ментальне здоров'я так само важлива, як і турбота про фізичний стан, а в період війни та післявоєнний час – це особливий фокус для жінок та чоловіків, що працюють.

► Зверни увагу!

Найважливіший фокус уваги – це твій психологічний стан!

Подумай, як твій врівноважений стан, хороший настрій впливають на продуктивність на роботі. І як тривоги, переживання, страх за щось чи когось можуть «вибити з колії» й не дати змоги працювати ефективно. Важливо вчасно помічати ознаки стресу, щоб запобігти появі ризиків, як-от психічні розлади, депресія, залежність, самогубство, міжособистісні конфлікти, зниження мотивації і продуктивності, травмування на роботі тощо.

► Оціни!

Прислухайся до своїх думок, емоцій і тіла! Як ти?

- Як твої думки впливають на твій настрій?
- Як ти сприймаєш себе?
- Як спілкуєшся з рідними, друзями та колегами?
- Як працюєш і вирішуєш повсякденні проблеми?



Оціни свій психологічний стан за допомогою [тесту](#):



► Дій!

Що ти робиш, щоб залишатися в ресурсному стані?

- Усвідомлюю, що може відбуватися із психікою людини під час війни й на що можна вплинути, щоб підтримати себе.
- Вмію застосовувати психологічну техніку «заземлення» й усвідомленого дихання, коли «накриває» відчуття страху, паніки, тривоги.
- Розумію, що таке «інформаційна дієта» в умовах війни, і знаю, як її дотримуватися.
- Дозволяю собі приємні емоції, підтримую позитивні взаємини, виконую корисну рутинну діяльність, маю хобі, роблю фізичні вправи.
- Турбуючись про інших, усвідомлюю, що я можу робити найкраще, щоб відчувати свою корисність і бути ефективним/ефективною.
- Знаю, які сигнали моєї психіки й тіла можуть вказувати на значний стрес.
- Якщо не можу впоратися зі стресом, то не соромлюся і вчасно звертаюся до фахівця, адже усвідомлюю, що психологічне консультування — це безпечно та конфіденційна розмова про свої страхи, занепокоєння і психологічне відновлення.

