

Я ЗА КОРДОНОМ,  
НЕ МАЮ ПРАВА  
ПОЧУВАТИСЯ  
ПРИГНІЧЕНО

ЖИТЕЛЯМ  
ПРИФРОНТОВИХ  
РЕГІОНІВ ВАЖЧЕ,  
Я Ж У ВІДНОСНІЙ  
БЕЗПЕЦІ

СУСІД СПОКІЙНО  
РЕАГУЄ НА ВИБУХИ,  
ТОЖ І Я МАЮ  
НЕ ЗВАЖАТИ НА НИХ

Ми можемо ігнорувати свої емоції, вважаючи, що вони неважливі, бо в когось ситуація гірша, ніж у нас. Однак кожна емоція, яку ми відчуваємо, – важлива і заслуговує нашої уваги.

Ігнорування власних емоцій має наслідки. Тому важливо навчитися приймати свої почуття та виражати їх, щоб піклуватися про власний ресурс та допомагати іншим.

РОЗПОВІДАЄМО, ЯК САМОСТІЙНО  
ПОДОЛАТИ СИЛЬНИЙ СТРЕС.

На гарячій лінії психологічної підтримки працюють **понад 30 психологів та психіатрів**. Вони надають безкоштовні консультації кожному, хто цього потребує.

ФАХІВЦІ ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ МОМ  
ДОПОМАГАЮТЬ НА ТРЬОХ РІВНЯХ:

- 1) Консультація кризового психолога. Тебе вислухають, підтримають, допоможуть впоратися з емоціями.
- 2) Серія консультацій із психологом у телефонному режимі або через відеозв'язок у зручний час.
- 3) Консультація психіатра.

ЛІНІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ  
ПРАЦЮЄ **БЕЗКОШТОВНО ТА АНОНІМНО**.

Консультації доступні українською, російською, англійською, арабською та бенгальською мовами.

Зроби перший крок – зателефонуй на гарячу лінію психологічної підтримки МОМ

[iom-emotionline.com.ua](http://iom-emotionline.com.ua)

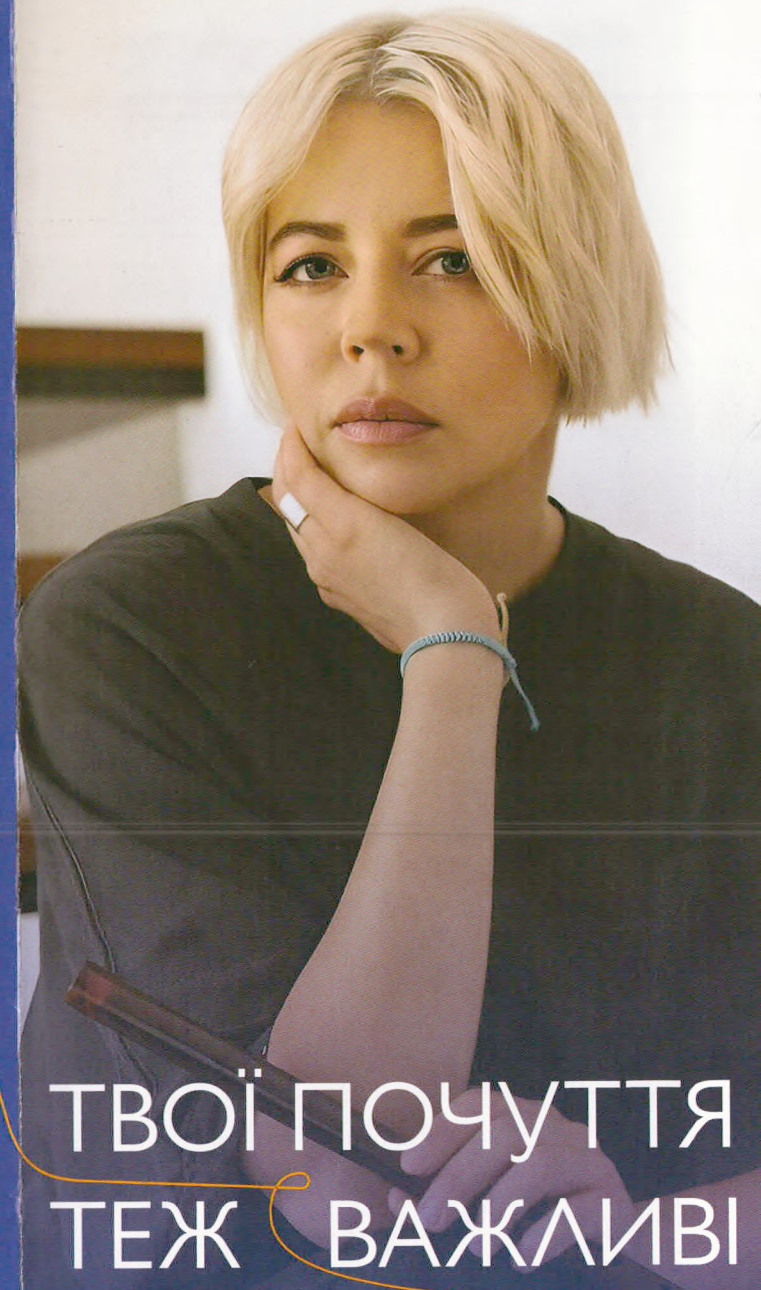
**0-800-211-444**

з 10:00 до 20:00 без вихідних



Ната Жижченко,  
солістка гурту **ОНУКА**

**МОМ**  
ООН МІГРАЦІЯ



ТВОЇ ПОЧУТТЯ  
ТЕЖ ВАЖЛИВІ

**ВАЖКО?** Візьми буклет та дізнайся про безкоштовну психологічну допомогу!

Гаряча лінія психологічної підтримки МОМ. Безкоштовна та анонімна допомога





Щодня кожен, кого торкнулася війна, відчуває спектр дуже різних виснажливих емоцій. Якщо перебуваєш у тривалому стресі, подумай про те, що можна зробити, щоб почуватися краще.

ОБЕРИ НАЙДІЄВИШИЙ СПОСІБ САМЕ ДЛЯ СЕБЕ:



**Дотримуйся режиму сну:** спи 7-8 годин та провітрий кімнату перед сном.



**Роби фізичні вправи, ходи на прогулянки.**



**Намагайся знайти час на хобі або діяльність, від якої отримуєш задоволення.** Займайся творчістю – пиши, малюй, роби щось руками.



**Уникай шкідливих стратегій боротьби зі стресом** – зловживання алкоголем, куріння тощо.



**Знаходь щодня щонайменше 5 хвилин, щоб поспілкуватися про власні почуття із другом, подругою, членом родини чи іншою людиною, якій довіряєш.**



**Спробуй практику вдячності:** згадай трьох людей та три події, за які хочеться подякувати. Можеш записати їх у свій блокнот або на листку. Систематично, бажано щодня, намагайся повертатися до цих записів та доповнювати їх.

**ЩОБ УНИКНУТИ ВИСНАЖЕННЯ, ВАРТО ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ ЩОДНЯ**

Намагайся якомога частіше використовувати запропоновані вище поради, вони допоможуть впоратися зі стресом.

## ВПРАВА «АМУЛЕТ СПОКОЮ»

Якщо відчуваєшся тривожно чи пригнічено, в нагоді може стати вправа «Амулет спокою».

Аби вгамувати хвилювання, знайди власний амулет спокою. Це предмет, який вміщується в тебе у долоні та з яким пов'язані певні приємні спогади.

Візьми амулет та міцно тримай його в руках. Можеш заплющити очі. Згадай саме ту приємну мить до найменших деталей. Повернися подумки в той день.

Потім можеш подумки описати форму амулета, його вагу або температуру. **Це має повернути тебе до норми.**

Якщо виникають труднощі або ти досі відчуваєшся тривожно та пригнічено, **звернися за безкоштовною психологічною підтримкою спеціаліста на гарячу лінію психологічної підтримки Міжнародної організації з міграції(МОМ).**

**ДОЗВОЛЬ  
ФАХІВЦЯМ НАДАТИ ДОПОМОГУ.**

## ЧОМУ ВАЖЛИВО ВЧАСНО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ПСИХОЛОГА?

Коли емоції переповнюють, хочеться закритися від усіх. **Про деякі почуття та події складно говорити. Часто ми вважаємо, що сильні та можемо впоратися самотужки.** Однак це не завжди так.

Якщо вчасно звернутися за психологічною допомогою, це допоможе зберегти ресурс та здоров'я.

Постійне ігнорування емоцій може зумовити панічні атаки, депресію або сильне виснаження. Виникатимуть проблеми зі сном, апетитом та увагою. Можуть з'явитися почуття втоми та тривоги.

**ЯКЩО ВІДЧУВАЄШ, ЩО ПОТРЕБУЄШ  
ДОПОМОГИ ПСИХОЛОГА, ЗРОБИ  
ПЕРШИЙ КРОК – ЗАТЕЛЕФОНУЙ НА  
ГАРЯЧУ ЛІНІЮ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ПІДТРИМКИ МОМ**

**0-800-211-444**

На лінії працюють фахівці, які вислухають і порадять, як впоратися із проблемою.