

**ПСИХОЛОГІЧНА
ПІДТРИМКА ВПО,
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ТА ОСІБ ІЗ КРИЗОВИМИ
СТАНАМИ (УБД)**

Психологічна підтримка — це допомога у подоланні стресу, тривоги, емоційного виснаження та адаптації до нових умов життя і навчання.

Коли варто звернути увагу на свій стан?

- тривога, страх, панічні реакції
- емоційне виснаження
- труднощі адаптації
- дратівливість, напруження
- відчуття самотності або розгубленості

Які реакції можуть виникати у кризових умовах?

Це нормальні реакції психіки на складні події:

- підтривожність, страх
- дратівливість або апатія
- порушення сну
- труднощі з концентрацією
- відчуття виснаження
- замкнутість або, навпаки

ЯК СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ І КРИЗОВИМИ СТАНАМИ?

Якщо ви відчуваєте тривогу, напруження або емоційне виснаження — важливо знати прості кроки самодопомоги:

1. Стабілізуйте дихання

Повільний вдих — 4 секунди, затримка — 2, видих — 6.

Це допомагає зменшити тривогу та заспокоїти нервову систему.

2. Поверніться в "тут і зараз"

Озирніться навколо: назвіть 5 речей, які бачите, 4 — які відчуваєте, 3 — які чуєте.

Це знижує рівень паніки.

3. Дотримуйтесь базового режиму

Сон, їжа, вода та рух — це основа психологічної стійкості.

4. Обмежте негативну інформацію

Менше новин — менше тривоги. Давайте собі інформаційні паузи.

5. Не залишайтеся наодинці

Спілкування з близькими або друзями допомагає пережити складні стани.

6. Дозвольте собі відчувати

Ваші емоції — нормальна реакція на складні події. Не пригнічуйте їх.

7. Звертайтеся по допомогу

Якщо стан не покращується — зверніться до психолога. Підтримка допомагає швидше відновитися.

Пам'ятайте: турбота про психічне здоров'я — це необхідність, а не розкіш.

ДЛЯ ВПО

- дайте собі час на адаптацію
- створіть нові щоденні звички
- поступово відновлюйте відчуття безпеки

ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА УБД ⁵

- можливі постстресові реакції — це нормально
- важливо не залишатися наодинці зі своїм станом
- поступова реадаптація допомагає повернути внутрішню рівновагу

КОЛИ ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ПСИХОЛОГА?

- *якщо тривога не зменшується тривалий час*
- *порушений сон або апетит*
- *є відчуття безнадії або виснаження*
- *складно справлятися з емоціями самотійно*

- Психолог — це фахівець, який:
- ✓ надає підтримку у складних життєвих ситуаціях
 - ✓ допомагає зрозуміти свої емоції та реакції
 - ✓ навчає ефективним способам подолання стресу
 - ✓ сприяє адаптації до нових умов
 - ✓ працює конфіденційно та без осуду