

✦
Пам'ятка

«Турбота про ментальне здоров'я»




 **Як підтримати себе у період стресу та тривожності**


- **Дотримуйтесь режиму дня та сну.**
- **Робіть короткі перерви під час навчання або роботи.**
- **Обмежуйте надмірний потік негативної інформації.**
- **Підтримуйте спілкування з близькими та друзями.**


 **Використовуйте техніки самодопомоги:**

- **глибоке дихання;**
- **прогулянки на свіжому повітрі;**
- **фізична активність;**
- **музика, творчість, хобі.**


 **Пам'ятайте: тривога та втома — природна реакція організму на стрес.**


 **Не залишайтеся наодинці зі своїми переживаннями. За потреби звертайтеся по психологічну підтримку.**

 Просте правило стабілізації «5-4-3-2-1»

 Назвіть:

- 5 речей, які бачите;
- 4 речі, які можете торкнутися;
- 3 звуки, які чуєте;
- 2 запахи;
- 1 річ, за яку вдячні.

 Це допомагає знизити рівень тривожності та повернути відчуття контролю.

 Турбота про ментальне здоров'я — важлива складова гармонійного життя та успішного навчання.