tJ ⁋tsdʒJ d⁒hOч‘’ hdzʷ вO ls ˌ ⁋‘ə tf‘н чOfŋ əts‘d⁒d⁒tsGts fŋ ls Od⁒lz

Рекомендації складено
практичним психологом Міщеряковою О. В.
Харківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 40
Харківської міської ради
Харківської області

Після повномасштабного вторгнення наше життя кардинально змінилось. Вже 9 місяців війна – це наша реальність. В нових умовах ми зустрілися не тільки з явними, але і з прихованими ворогами, які шкодять нашому здоров'ю. Найперший – це стрес.

З даним типу стресу більшість українців раніше мати справу не доводилося.

Проте, зараз умови такі, що вимагають від кожного з нас інтенсивних фізичних і психологічних зусиль для стабілізації власного стану.

Дуже важливо на психологічному рівні тримати стан спокою та рівноваги! Особливо заради дітей, які знаходяться поруч з нами і як губки переймають і зчитують усі наші стани. Для зменшення рівня напруги дбаємо про тіло і емоційний стан та використовуємо техніки управління своїми м'язовим тонусом, диханням. психоемоційним станом.

Підключаємо дітей до виканння вправ.

Дбаємо про тіло

П'ємо теплу воду *регулярно по 2-3 маленьких ковтка протягом дня (під час стресу з'являється сухість слизових оболонок, що наш мозок сприймає як стрес)*

Їмо якісну їжу. *Бажано теплу. Причому важливо не тільки, щоб це було смачно і красиво, але і не відволікатися на мобільний телефон або телевізор. Коли їмо - увесь фокус уваги на їжу.*

Забезпечити себе теплом. *Короткотривалий вплив холоду може бути корисним, але в тривалому форматі холод – це чистий фізичний стрес, так звана холодова втома. Зараз обов'язково треба зігріватися. І це не про гарячий чай, а про те, як ти одягнений та як організував тепло в приміщенні, де живеш чи працюєш. Зараз додатковий стрес не потрібен, тому не рекомендується мерзнути взагалі.*

Включаємо фізичну активність *– будь-який рух, прогулянки (15-30 хвилин пішки вулицями міста чи парком вкрай бажано у найсвітліший час доби), зарядка, йога, танці (включаємо музику та 5-10 хвилин робимо різні плавні рухи).*

Фізична активність має бути щоденною.

Але не повинно бути перенавантаження.

Налагоджуємо сон *– важливо намагатися лягати спати в один і той же час і спати 7-9 годин. За 1-2 часи перед сном не дивитися новин - перемкніть свою увагу на фільм, книгу. Санітарні норми для сну + 17 С і вище. Важливим є нагріти тіло – це може бути спальний мішок з капюшоном. Коли нам холодно, ми погано спимо – організм не відпочиває.*

ɻ ϴʤôʷ lsϴ'ʤts, ʰ ts ʧtsəjн'ʤ₺ϴ н'lsj ʔ
ə'нtsвtɕϴ ɣ ϴ' ʧtsəjн'ʤ₺ɬ вϴls ˌ₺'ə. ш ʟϴtɕϴʟ ʤϴ ʰ '
н'lsɕf, нɕfəʤʷ ls ˌʃŋʷ ʤϴ lsj, ʷ₺ ʤʒɕf ʃŋʧtɕϴəʤʷ'ʤʒtsʃŋʷ ʟ
lstɕɬнʤts ʰ ϴʤɕf, ʤϴəɥϴ ʁ ls ˌʃŋʷ ʤϴ ʤϴ ʰ tsʤʒɬ
ʧtɕɕf₺ʤϴн'.

ʃ в'ʔʤϴʔlsj н'lsjʔ ʷ₺tsʤʒtsɕϴ ɥϴʃŋls' ʰ j.

P_ ijZ\beh ZdlmZeywdgb_c\q[Zmk^ ▼ \•d
^blbgb :e_ a\bqZcgh ^blbgZ fh`_ g_ ohl•
\ ydbckv fhf_gl lZdlbevgh]h dhglZdlm 1 p
ghjfZevgh ihlj•[gh ih\Z`Zlb [Z`Zggy ^hqdb
Z[h kbgZ

ɹ'ʟˌʤ'ls ˌ ʟϴ ʟəɕfɥ₺ɬ ʧtɕɕfнɬʤʒɬəϴlsɕf
tɕɕflsɬϴʤɕf ʧjjtɕjн ʃŋʤtsʤʒ. P_ fh`_ [mlb gZijbdeZ^
jhafh\Z Z[h h[•cfb fh`_ [mlb qblZggy Z[h
kdeZ^Zggy ZqdZa\h_dq•j k•f_c.gh]h d•gh

ɻ tstɕʤϴ ʃŋʤɬʟϴʤj ɣ ɕflsˌ ə'н ə'₺ɬ əϴ ʰ ts'
нɕflsɕfʤɕf. FZexdb ih\bgg• kiZlb \•^ ^h
]h^bg gZ ^h[m ^h±r\d•^evg‹yhZ]h^bg
Z ^•lb rd•evgh±]\h^\•d^mm]h^bg gZ ^h[m
l•^e•ldb ih\bgg• kiZlb-g_]ħ^_bg_
shghq• l_j_dhgZcl_ky sh \Zr• ^•lb kieylv
jhadeZ^hf • jhamf•xlv \Z`eb\•klv kgm

ʊʻʤjʃŋʤʻ lsjⱻʤʻ£ʃ

ɻtʃtɕ0ɘ0 ç ʃ ʻʤʃɘj £ts ʰ jʤʷè

My\•lv k_[_ e•gb\bf dhr_gy[fly]b
klhjhgb ihl•f _jo i•j^mgd•bZ^xh]bj
l•eh yd dhr_gy HimkdZ}fh jm
ijhfh\ey}fh ©Fymª.Z[h ©Gy\ª

Якщо ви вмієте займалися йогою чи стретчингом,
це саме зараз.

ɻtʃtɕ0ɘ0 ç ʃ ts£tɕ0 ʃŋtsʙ0£0è

<klZgvl_ lZd sh[^h\dheZ \Zk
h[ljmrm\Zlb ^hehg• e•dl• ie_
g_ijb}f-gi_h]Zg• ihqmlly \Z`d• lm
k_[-_ae•lZ} a \Zk yd \h^Z a kh[
\•^ klhi ^h kl_]hg lhljyk•lv]he
g_ijb}fgbc \ZglZ` ae•lZ} a \Zk
_k_e•rbfb

ɻtʃtɕ0ɘ0 çʃ ʙʻ₴ʤʒʃ ʃŋjʙjè

<bly]gmlb ijZ\m jmdm \i_j_^
ljbdeZklb €€ ^h e•\h]h ie_qZ
<bly]gmlb e•\m jmdm \i_j_^
ljbdeZklb €€ ^h ijZ\h€ iZo\b

ɭ0 ʞ 0lsʃ ʃŋjʙj ʤʻɥʧts, ʤjʤtsɘ ʙʃ tsʙʤʻʤ0 ʁ ɥʃ ʃŋjʙj.

=eb[hdh lZ ih\•evgh \^bog•lv Z ihl•f lZdh` ih\•evgh

1 ɘ0tɕʻ0ʤls. A•]gmlb ihi_j_^m k_[_ ^\• jmdb JhaklZ\blb
h[ho dbklyo jmd JmoZlb gZamklj•q jmdb lZd sh[
amklj•ebkv ljhcreb ih\a ^jm] ^jm]Z Z _ebd• iZevp
G•[b djbevpyfb f_l_ebdZ ihoblZlb iZevpyfb

ɭ tɕʃlsʧʤʃlsʃ ʜts ɕtɕʜnjʔ ʻ Ⱶʤtsʧ0lsʃ ʧ0ʤʱɥʷʤʒʃ ʃŋjʙj, ʤʻʙʃ ʤ0 ɕtɕʜʜʃ ʃŋʻɘ ʤjjlsjʤʃ£.

2 ɘ0tɕʻ0ʤls. lhdeZklb e•\m ^hehgx gZ ijZ_ ie_q_ Z ijZ\m
e•_ Jmdb [m^mlv koj_s_g• gZ]jm^yo <b g•[b h[•
l_i_j ihqbgZcl_ e_]_gvdh lZ ih q_ja• ihklmdm\Zlb
h^ghfm ie_qm lh ih •grhfm Ke•^dmcl_ yd• Zkhp•Zp•€
i•^g•fZxlvky

ɻtʃtɕ0ɘ0 ç ʃ ʧʤʒtsʤè

lhl•f h^ghqZkgh •a e•\hx lZ. ljZ\hx jmdZfb