
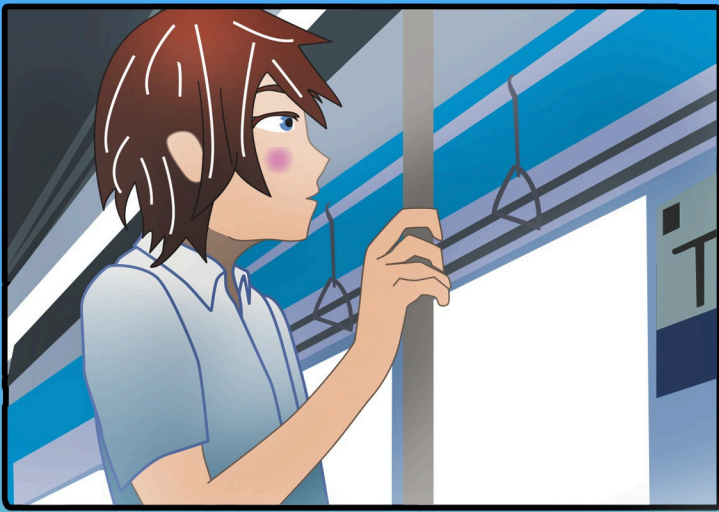


ХРОНІКИ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ ГЕРОЙ ПРИБОРКУЄ СТРЕС

СПЕЦВИПУСК




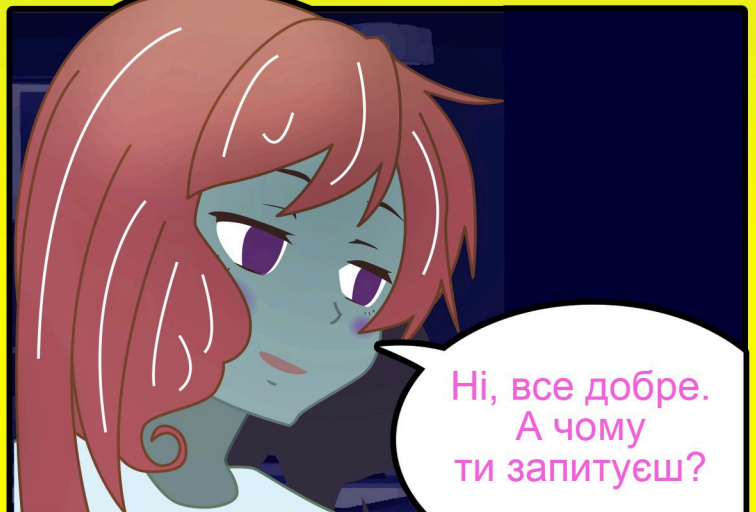
ДніпроОДА

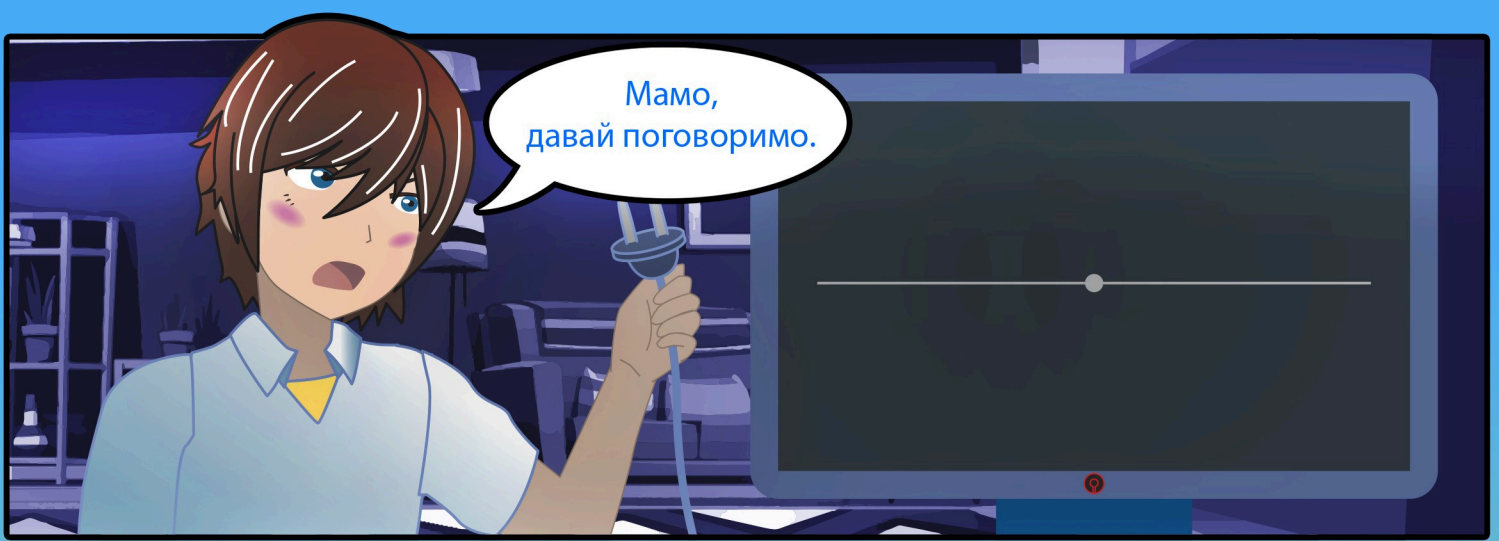


ТИ ЯК?

ВСЕУКРАЇНЬСЬКА ПРОГРАМА МЕНТАЛЬНОГО
ЗДОРОВ'Я "ТИ ЯК? ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ
САМОДОПОМОГИ ТА ПІДТРИМКИ ІНШИХ



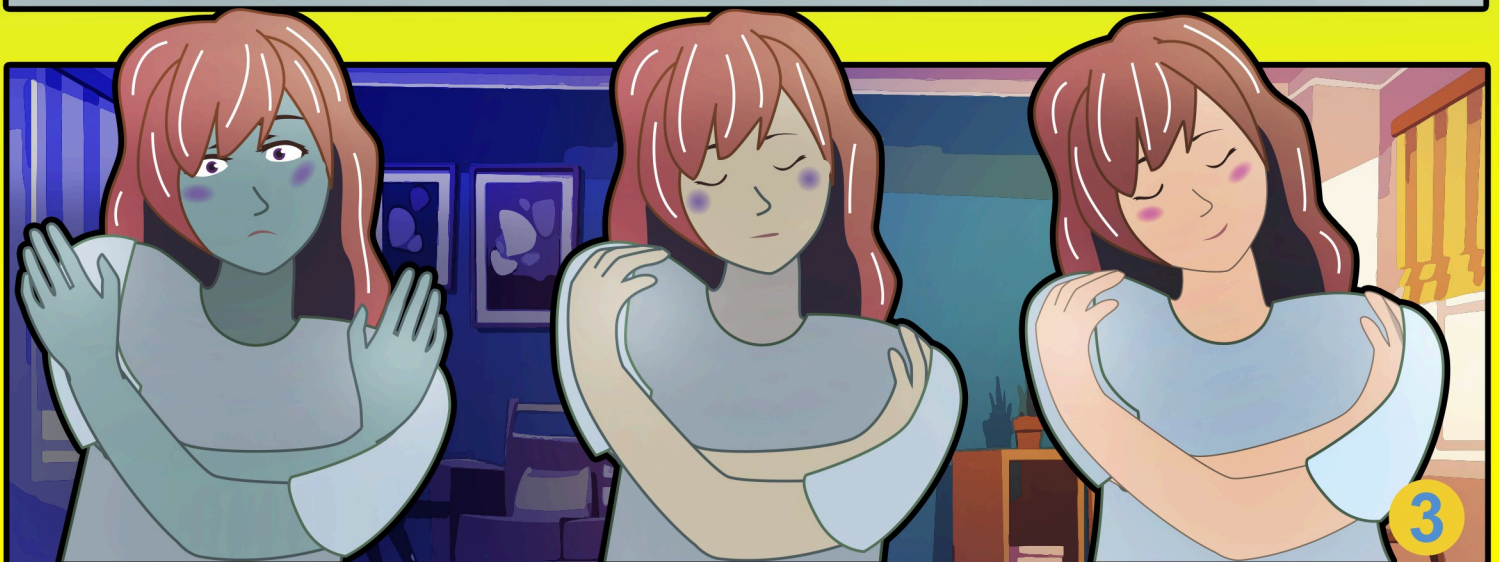





ТИ ЯК?

ВПРАВА
«МЕТЕЛИК»


1. Закрийте очі. Покладіть руки, схрестивши їх на грудях.
2. Пальцями правої руки легенько постукайте по лівій ключиці.
3. Пальцями лівої – по правій. Протягом хвилини продовжуйте це робити по черзі.
4. Тримавши руки, зробіть три вдихи та видихи.
5. Про себе скажіть: «Я у спокої. Я бажаю собі спокою, здоров'я та впевненості»
6. Зробіть по три повторення: постукування, дихання, промовляння слів.
7. На завершення зробіть три глибоківдихи та видихи.





Вай!
Мені справді стало легше.
Ти в мене такий розумний!
Дякую тобі!
Звідки ти знаєш як долати
стрес і панічні атаки!

Ти будеш здивована.
Я прочитав в автобусі про програму
ментального здоров'я
«Ти як?»
А в аптечці психологічної самопомоги
було ще багато подібних вправ.
Ось я і вирішив спробувати.

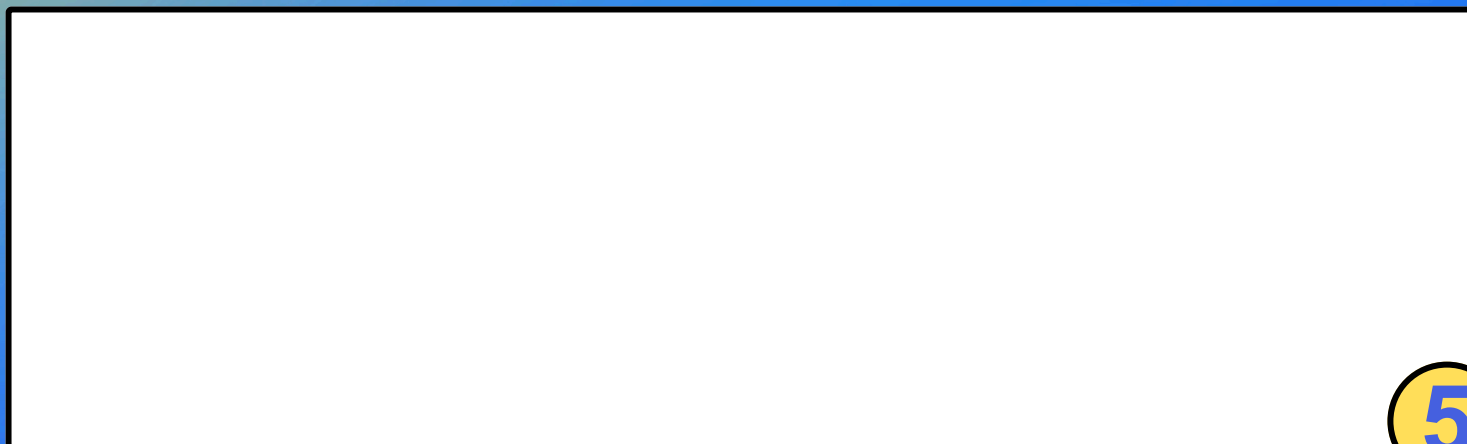
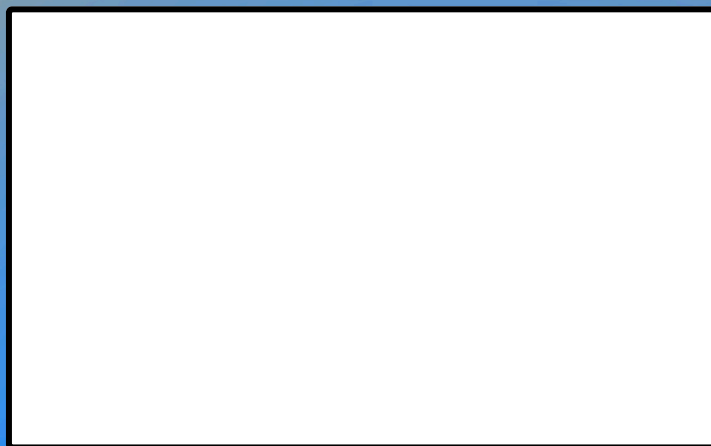
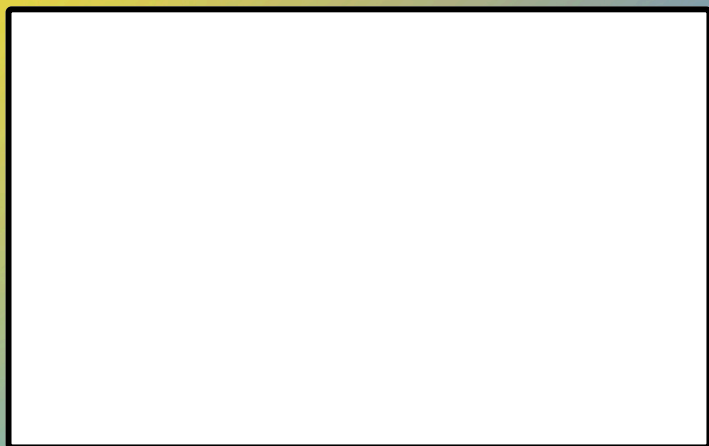
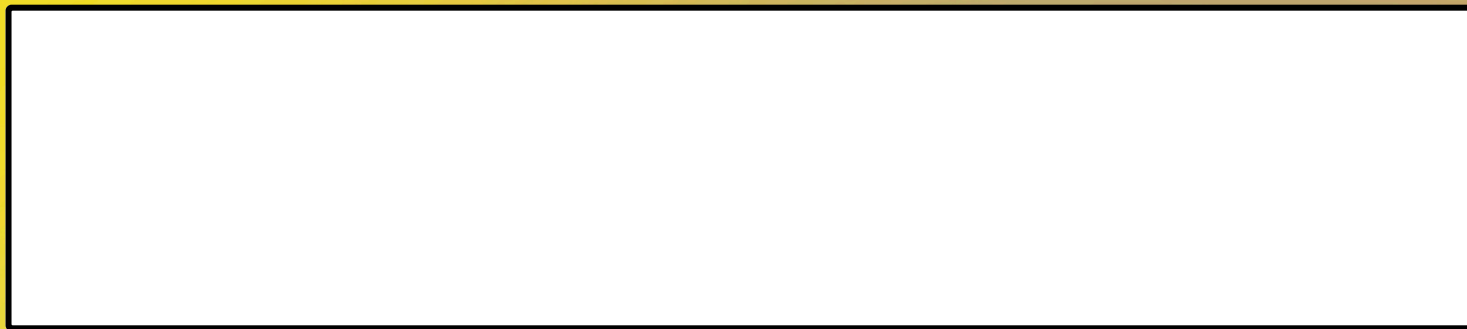


Ми не знаємо коли нам або
нашим рідним може
знадобитися психологічна
допомога. Та ми можемо
бути поруч, щоб вчасно
помітити тривожні
сигнали та допомогти
подолати стрес.

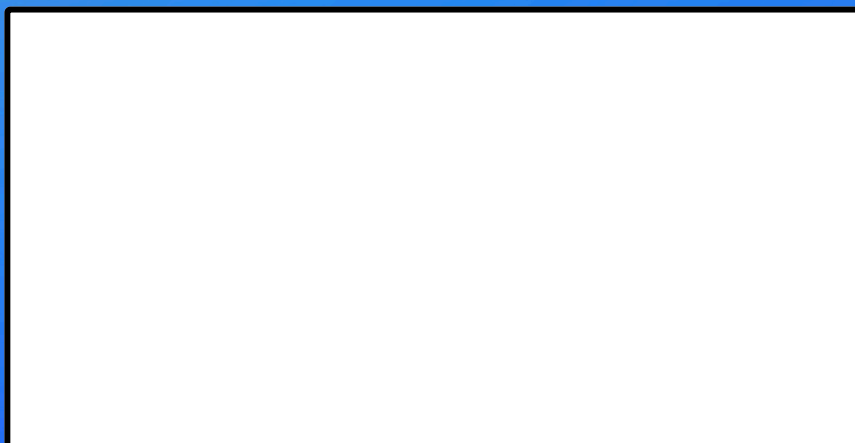
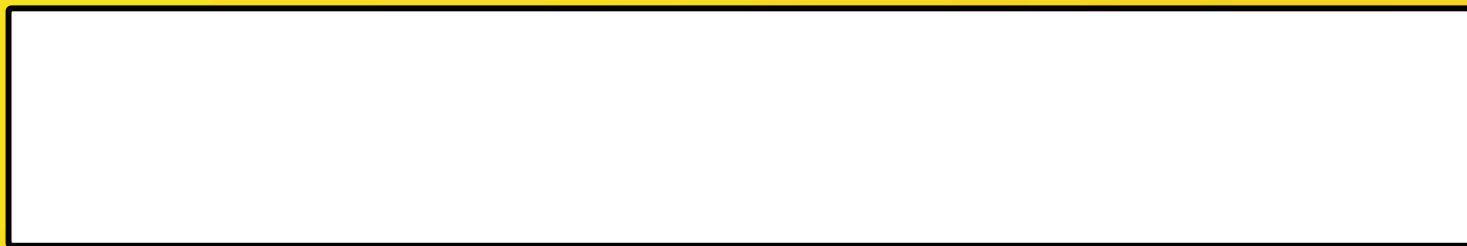
4

Далі буде...

Намалюй свою історію



Намалюй свою історію





ДніпроОДА

2024