

УДК 159.942/.95+613.8

DOI:

Рекомендовано до друку Науковою Медичною Радою Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України» (протокол №1 від 17.03.2022)

Брошура розроблена в рамках виконання НДР: «Розробка технології медико-психологічної реабілітації та соціальної абілітації дітей, які зазнали психологічного насилля» (держреєстрація – 0120U101301, за замовленням МОЗ України)

Панченко О.А., Кабанцева А.В. Практичні рекомендації для підлітків: «Як зберегти власне психічне здоров'я і психологічну рівновагу під час небезпеки». 2022 - 16 с.

ISBN

У брошурі представлені практичні рекомендації самодопомоги при подоланні психологічного дискомфорту у стресових ситуаціях, для нормалізації психологічної рівноваги та збереження психічного здоров'я людини. Матеріали розраховані для використання підлітками та молоддю.

ISBN

DOI:

© Панченко О.А., Кабанцева А.В., 2022

Любий друже!

Сьогодні велика кількість людей переживає складні події в нашій країні. Воєнні дії завжди викликали страх, тривогу, хвилювання і навіть розчарування, бо існує небезпека, нерозуміння повної ситуації, що відбувається і коли це все закінчиться. Відчуття негативних емоцій – це реакція Вашої психіки на небезпеку, що оточує. Подаючи сигнали у вигляді стурбованості, роздратування, внутрішньої напруги, підвищення серцебиття, частого дихання, оніміння кінцівок, ознобу чи нападу жару, дискомфорту у животі чи кишківнику, Ваша психіка сповіщає про те, що їй потрібен захист, а також захисту потребує весь Ваш організм у цілому.

Покращення свого самопочуття, а також зміцнення особистісних ресурсів, які так потрібні кожному з нас для подолання всіх випробувань, Ви цілком можете здійснити самостійно, максимально (по можливості) дотримуючись практичних рекомендацій, які наводяться у цій брошурі.