

Рецепти для ментального та фізичного здоров'я для українців

Стаття створена 22 березня 2022

Наші молитви і думки разом з народом України, людьми із центральної Європи, які відчиняють свої двері тим, хто втікає від війни, та тими, хто робить все можливе, аби зупинити цю війну.

Ми запрошуємо кожного допомогти у будь-який можливий спосіб. Перегляньте ініціативу MitOst #StandWithUkraine, якщо ви шукаєте, як підтримати Україну: <https://www.mitost.org/ukraine/>. Інший хороший ресурс з корисними посиланнями для іноземців: <https://supportukrainenow.org>.

Як і в будь-якій іншій ситуації, ми вважаємо, що найкраще, що можуть зробити Recipes for Wellbeing (Рецепти для турботи про себе), аби допомогти українцям і тим, хто постраждав від війни, це поділитись підбіркою наших рецептів для турботи про своє ментальне, емоційне, психічне, фізичне і духовне здоров'я. Ми намагались обрати різні активності - від індивідуальних до групових практик, від простих до більш складних, від тих, які допомагають справитись зі стресом та панічними атаками до таких, що підтримують у хвилину смутку за втраченими рідними.

Ми надіємось, що ці рецепти додадуть більше комфорту у ці трагічні моменти та забезпечать тебе інструментами, щоб працювати з психічними травмами. Але, будь ласка, звернись по професійну допомогу, якщо ти відчуваєш, що не можеш впоратись самотійно.

Локальні ресурси

1. [“Aim”](#) пропонує підтримку як онлайн, так і оффлайн, а також ділиться ресурсами про те, як справлятися зі стресом та тривожністю. Також перегляньте їхню [інстаграм-сторінку](#).
2. [“Tell me”](#) - це ресурс для психологічної підтримки 24/7. Ти можеш долучитись як клієнт (-ка), так і як психотерапевт (-ка).
3. Чат-бот [“Як ти?”](#), заснований психотерапевтом [Іллею Полудьонним](#), запрошує вас поділитись своїми емоціями та відчуттями під час війни. Ви також можете заповнити форму і зареєструватись для індивідуальної підтримки.
4. [Центр “Відкриті двері”](#) пропонує безкоштовну психологічну підтримку для боротьби з тривожністю. Ти можеш отримати допомогу, заповнивши [цю форму](#).
5. [Хаб стійкості](#) забезпечує підтримку українців як в Україні, так і за кордоном. Більше деталей про те, як отримати допомогу, ти можеш знайти [у цьому дописі](#), а також записатись одразу на консультацію за посиланнями: [для українців в Україні](#) чи [для українців за кордоном](#).
6. Марк Лівін - це український інфлюенсер, який ділиться на своїй [сторінці у Instagram](#) інформацією про психологічне здоров'я та є співведучим відомого подкасту про психологію. Спеціальний серію епізодів, присвячених війні, можна прослухати на [Soundcloud](#) та [Apple podcast](#).

7. [Національна психологічна асоціація](#) ділиться матеріалами про те, як справлятися зі стресом. Вони також пропонують безкоштовну підтримку для тимчасово переміщених осіб у різних країнах.
8. [Psy.For.Peace](#) пропонує психологічну підтримку російською мовою.
9. [Masha Foundation](#) забезпечує психологічну підтримку для дітей під час війни. Щоб отримати допомогу, потрібно [заповнити форму](#).
10. Також ти можеш долучитись до [психологічної підтримки «Перемога»](#) у зручному для тебе месенджері.

Ментальне здоров'я

1. [“Техніка для самопомоги при панічних атаках”](#) (рівень: простий, тривалість: ~15 хвилин) • це проста вправа для боротьби з панічними розладами. Ти можеш виконувати її самостійно або ж супроводжувати друга чи подругу, яким необхідно послабити симптоми тривоги і заспокоїтись. Якщо з тобою діти, які перебувають у тривожному стані, ми рекомендуємо ознайомитись з цим рецептом: [“Розслабляючі техніки Коппена для дітей”](#).
2. [“Ментальні мапи, щоб справлятися з горем”](#) (рівень: середній, тривалість: ~ 2 години) • це більш складна практика, яка націлена допомогти пережити горе. Вона може йти у поєднанні із рецептом “Лагідність у моменти горя” у категорії духовного здоров'я. Не підходить дітям.

Фізичне здоров'я

1. [“Йога для спокою”](#) (рівень: простий, тривалість: ~30 хвилин) • це проста техніка, яка допоможе віднайти спокій у собі, бути в гармонії з іншими та середовищем.
2. [“Когнітивно-поведінкові практики для сну”](#) (рівень: середній, тривалість: на постійній основі) • цей рецепт пропонує ряд вправ, які допомагають впоратись із розладами сну і вберегти імунну систему від ослаблення.

Емоційне здоров'я

1. [“Теорія кілець”](#) (рівень: середній, тривалість: на постійній основі) • це практика, що потребує рефлексії над зв'язками, що тебе живлять. Її завданням є зрозуміти, до кого ти можеш звернутись по допомогу і кому можеш надати підтримку. Ми радимо робити цю вправу наодинці. Не підходить для дітей.
2. [“Вивільнення енергії”](#) (рівень: середній, тривалість: 15 хвилин) • це практика самоусвідомлення, щоб захистити своє енергетичне поле від негативних емоцій і могли співпереживати іншим людям без відчуття перезбудження. Ти можеш робити цю вправу наодинці чи з іншими. Якщо ти робиш вправу з іншими, ми рекомендуємо, щоб одна людина скеровувала групу згідно з інструкціями.

Духовне здоров'я

1. [“Подолання страху для прийняття складних рішень”](#) (рівень: середній, тривалість: ~1.5 години) • це вправа націлена подолати страх, коли вам здається, що він став реальністю. Рекомендовано практикувати індивідуально, в команді чи спільноті, аби уникнути самоніщивної поведінки.

2. **“Легкість у моменти горя”** (рівень: важкий, тривалість: на постійній основі) • метою цієї практики є допомогти тобі зрозуміти різні стадії горя і знайти те, що допоможе впоратись зі складними емоціями.

Додаткові посилання

1. **“Усвідомлені розмальовки”** (рівень: легкий, тривалість: до однієї години) • це проста, але дуже ефективна практика, яка допомагає опрацювати думки і емоції та заспокоїтись. Підходить дітям.
2. **“Зменшення стресу для активістів”** (рівень: середній, тривалість: на постійній основі) • цей рецепт пропонує практичні поради активістам і соціальним працівникам для зменшення стресу від певних подій. Ти можеш робити ці практики самостійно або ж поділитись ними у своїй спільноті.

Нехай ми усі знайдемо шлях до миру і єдності.

Команда Recipes for Wellbeing

**MitOst e.V. - це надійний друг ChangemakerXchange, який в свою чергу є надійним партнером Recipes for Wellbeing.*