



ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

Газета соціально-психологічної служби КФКФВ

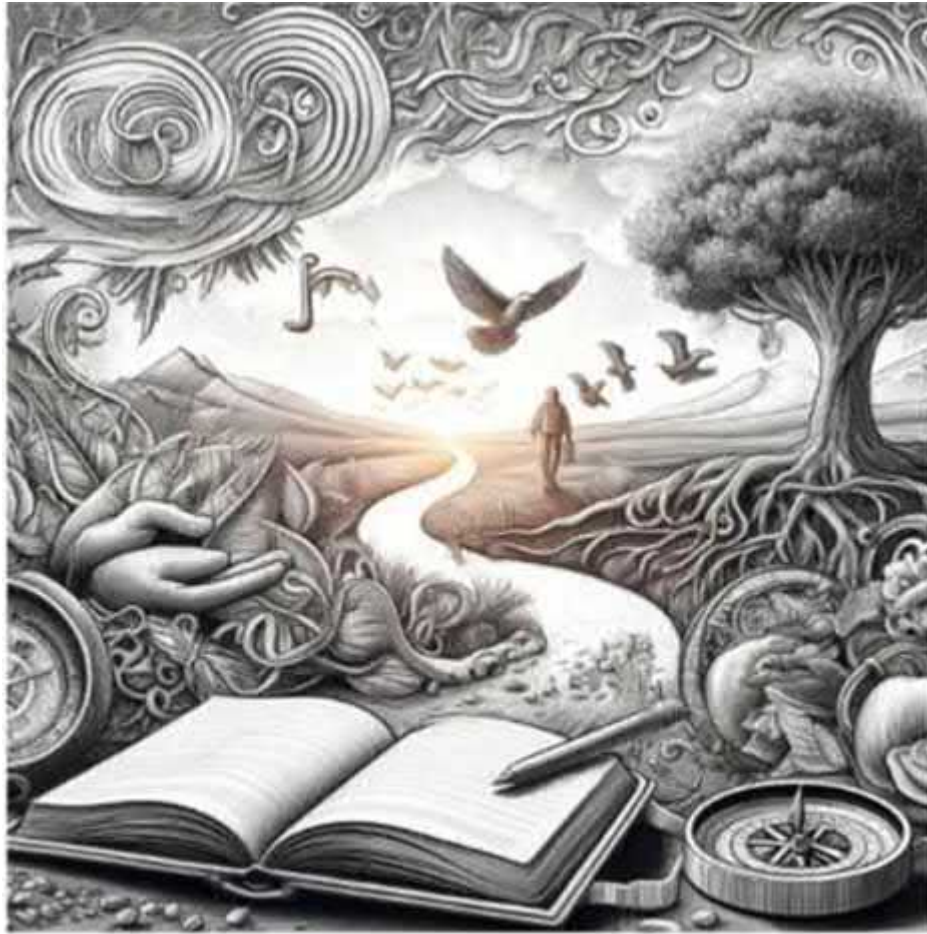
№5 травень 2024 р.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРІ:

- 1. ТЕСТ: Яке ваше головне завдання в житті.**
- 2. Дихальні вправи для заспокоєння нервів і відпочінку.**
- 3. Чому ми засинаємо під ютубчик, підкасти та серіали.**
- 4. Важливі навички під час стресу. Курс який допоможе подолати стрес.**
- 5. Ефективні поради від емоційного вигорання під час війни.**
- 6. Як тіло і психі реагують на горе.**
- 7. Точні факти про наркотики які ви можете не знати.**
- 8. Торгівля людьми в умовах війни. Як не стати жертвою.**
- 9. Загальні служби підтримки та правової допомоги у Дніпропетровській області.**

ТЕСТ: Яке ваше головне завдання в житті:

Уважно розгляньте картинку. Визначте, який елемент привернув вашу увагу перш за все



Психологічний тест / Зображення згенероване штучним інтелектом за допомогою DALL-E

Розшифровка результатів

Стежка: Ваше завдання в житті – пошук свого шляху та постійне самовдосконалення. Ви завжди готові до нових викликів і прагнете до розвитку.

Велика відкрита книга: Ви – невгамовний шукач знань. Ваше завдання – вчитися, зростати через набуті знання та ділитися ними з іншими. Вам важливо збирати мудрість і розуміння.

Компас: Ваше завдання – допомагати іншим знайти свій шлях. Ви природжений лідер і наставник, готовий вказувати напрямок і підтримувати тих, хто потребує.

Дерево з глибоким корінням: Ваше завдання – наставництво. Ви покликані допомагати іншим розквітати, будучи міцним і надійним опором для своєї сім'ї, друзів та спільноти.

Зграя птахів у небо: Ваше завдання – бути джерелом натхнення та мотивації. Ви прагнете надихати інших на зміни, допомагаючи їм звільнитися від обмежень та розправити крила.

Дихальні вправи для заспокоєння нервів і відпочінку.



Яке дихання використовується для розслаблення? Будь-які дихальні вправи для заспокоєння нервової системи дорослої людини базуються на завданні суворого ритму. Адже важливо розуміти, що вплив дихальних вправ на організм залежить від сили і частоти вдихів, їх глибини, тривалості затримки дихання. Якщо дихати поверхнево, занадто часто, то в легені будуть надходити невеликі порції кисню, і ефект заспокоєння досягнутий не буде. Більш того, відбудеться стимуляція нервової системи, яка викличе посилення її діяльності. Тому будь-які дихальні вправи ґрунтуються на розміреному і глибокому диханні. У цьому випадку легкі повніше наповнюються повітрям, що призводить до збагачення всіх тканин організму киснем, завдяки чому нормалізується артеріальний тиск, знімається м'язовий спазм, мозок починає краще працювати, а нервова система розслаблюється.



Базові способи дихання

Існує 4 типи дихання в дихальній гімнастиці:

- наповнення киснем верхніх відділів легень, коли вдихи виробляються рухами ключиць;
- грудне дихання, коли розкриваються і стискаються ребра;
- черевний подих за допомогою м'язів живота, завдяки якому починає рухатися діафрагма, масажуються і насичуються киснем внутрішні органи;
- хвилеподібний спосіб дихання, при якому послідовно задіюються три описані вище способи дихання. Ці способи дихання є базовими, а на їх основі придумані інші техніки дихання, які використовуються для зміцнення і заспокоєння нервів.



Правила виконання дихальних вправ

При підборі заспокійливих дихальних рухів потрібно засвоїти найважливіші для будь-якої техніки правила, недотримання яких зведе всі зусилля нанівець:

Будь-які дихальні вправи для заспокоєння нервової системи потрібно виконувати в положенні лежачи або стоячи, в яких спина була б повністю прямий.

Вправи краще робити із закритими очима, медитуючи і вбереже приємні картини і образи. На процесі дихання потрібно повністю сконцентруватися, спочатку його доведеться контролювати свідомо.

Поступово потреба у свідомому контролі вдихів і видихів, але потрібно буде як і раніше концентруватися на самому процесі дихання. Розум слід позбавити від будь-яких негативних думок, а всі м'язи повністю розслабити.

Розслаблення мускулатури потрібно виконувати плавно – від кінчиків пальців ніг і далі по тілу, приділяючи особливу увагу особі, шиї і плечах, в яких м'язи найсильніше напружені.

Заспокійливі вправи потрібно 5-10 разів повторити, але і не перенапружуватися при цьому. Перед переходом до наступної вправи потрібно трохи почекати, щоб організм встиг адаптуватися.

Здійснюючи вдихи, потрібно уявити, як тіло разом з киснем наповнюється спокоєм і чистою енергією. Під час видиху потрібно уявити, як з організму «видавлюється» накопичене напруження.

Корисно також під час дихальних вправ повторювати про себе установки типу «я заспокоююся», «я спокійний», «я розслабляюся» і т. П. У подібних формулюваннях не повинно бути присутнім заперечують частинок «не» і просто негативного змісту («мені не тривожно»), і форм майбутнього часу (« скоро я буду спокійний »).



Найпростіші дихальні вправи

Перші дихальні вправи засновані на носовому диханні, починати їх потрібно з повного видиху, використовуючи комплексне дихання.

Дихання животом. Живіт під час глибокого вдиху надувається і опадає при повільному видиху. Тривалість вдиху 3-4 секунди, після чого потрібно на пару секунд затримати дихання, а потім 4-5 секунд видихати. Інтервал між диханням - 2-3 секунди.

Дихання грудною кліткою. Вдих - ребра «розкриваються» на 3-4 секунди, потім затримка дихання на 2 секунди. Після йде видих, грудна клітка «стискається» протягом 4-5 секунд. Далі 2-3 секунди перерви, і вправа повторюється.

Ключичне дихання, при якому ключиці при вдиху піднімаються, а при видиху опускаються. Інтервали і тривалість вправи ті ж.

Хвилеподібний дихання, при якому вдих починається з живота, потім триває грудьми і закінчується ключицями. Видих відбувається в зворотному напрямку.

Особливо розмірено слід виконувати завершальний етап. Вправи для заспокоєння нервової системи часто в побуті можна почути досить поширену фразу: «Усі хвороби від нервів». Дійсно, стан нервової системи має тісний взаємозв'язок зі станом здоров'я. І серед тих людей, які не вміють

контролювати свої нерви, дуже часто зустрічаються гіпертоніки, хворі на виразку шлунку, сердечники.

Вправа №1 Цю вправу для зняття напруги можна виконувати в будь-яких зручних вам положеннях – сидячи або стоячи. Спочатку необхідно глибоко вдихнути. Потім потрібно затримати дихання, подумки уявити коло і повільно його видихнути. Видихніть таким чином ще три кола, а потім уявіть квадрат і також подумки його видихніть два рази.

Вправа №2 Вправа робиться лежачи на спині. Необхідно встановити ритмічне, спокійне дихання і уявити, що з кожним вдихом ваші легені наповнюються життєвою силою, а на видиху вона розливається по всіх ділянках тіла.

Вправа №3 Як стверджують багато фахівців, позіхання сприяє наповненню крові киснем і звільненню її від надлишку вуглекислого газу. Також під час позіхання відбувається напруга м'язів рота, обличчя, шиї, що призводить до прискорення кровотоку в судинах мозку. Позіхання сприяє поліпшенню кровопостачання легенів і виштовхування крові з печінки, підвищення тонуусу організму і створення імпульсів позитивних емоцій. Ці позитивні властивості позіхання використовують японці, які працюють в електротехнічній промисловості – щопівгодини вони роблять дихальні вправи, дуже допомагають при нарузі. Вони дружно відриваються від роботи на коротку перерву, щоб організовано позевать всім колективом, а потім знову приступають до роботи.

Оздоровчі позіхання повинні бути правильними: робити їх необхідно з закритими очима, і як можна більш широко відкритим ротом. Ротова порожнина при цьому повинна бути напружена. У такому положенні постарайтеся низько і розтягнуто вимовити звук «у-у-у-у» і уявити, що всередині рота утворюється порожнина, що опускається вниз. Під час позіхання слід потягуватися всім тілом. Щоб зробити вправу ще більш ефективною, можна виконувати її посміхаючись. Посмішка, як відомо, сприяє формуванню позитивного емоційного імпульсу і прекрасно розслаблює м'язи обличчя.

Вправа №4 Якщо вам доведеться пережити психологічно напружену ситуацію, то для того, щоб зберегти в ній самовладання, впевненість в своїх силах, свідоме управління ситуацією, рекомендується зробити таку вправу. Уявіть, що у вашому тілі на рівні грудей розташований потужний прес. Робіть короткі і енергійні вдихи, чітко відчуваючи присутність в грудях цього преса, його силу і тяжкість. Потім робіть повільні, тривалі вдихи, уявляючи, що

тяжкість опускається вниз і витісняє з тіла емоційну напруженість, неприємні думки. Закінчуючи вправу, потрібно подумки «вистрілити» пресом всі негативні емоції в землю.



Дихання для розслаблення і очищення розуму

Вправа № 1 Зробіть досить глибокий вдих через рот, щільно стиснувши губи. Видихати повітря потрібно короткими ривками, як би виштовхуючи його зсередини, також через стиснуті губи.

Вправа №2 Глибоко вдихніть, втягнувши живіт. Видих робиться короткими ривками, порційно, через складені в дудочку губи. Видихати необхідно до максимального спустошення легенів. Потім зачекайте кілька секунд і повторіть вправу.

Вправа №3 Покладіть одну долоню на лоб, а другу - на потилицю. Дане положення сприяє посиленню кровотоку, очищенню свідомості і розуму, позбавлення від напруги і тривоги. Утримуючи долоні в такому положенні, розмірено вдихайте і видихайте, роблячи нетривалі затримки дихання між вдих і видих.

Вправа №4 Тут застосовується техніка послідовного затиснення ніздрів за допомогою правої руки. Великий палець потрібно прикласти до правій ніздрі, а мізинець - до лівої. По черзі через обидві ніздрі потрібно здійснювати спокійні вдихи і повні видихи. Коли затиснута права ніздря, то стимулюється ліва півкуля мозку і навпаки.

Вправа №5 Ця вправа використовується для зняття стресу. Спочатку слід досить глибокий, але короткий вдих, після чого потрібно на 4 секунди дихання затримати і перейти до глибокого повному видиху. Потім слід 5-секундна пауза перед наступним вдихом.



Фонові звуки дають знак для мозку

Це працює як підказка мозку, що час занурюватися у сон. У деяких випадках працює й сама віра в те, що прослуховування серіалу допомагає нам заснути.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Одні звуки маскують інші

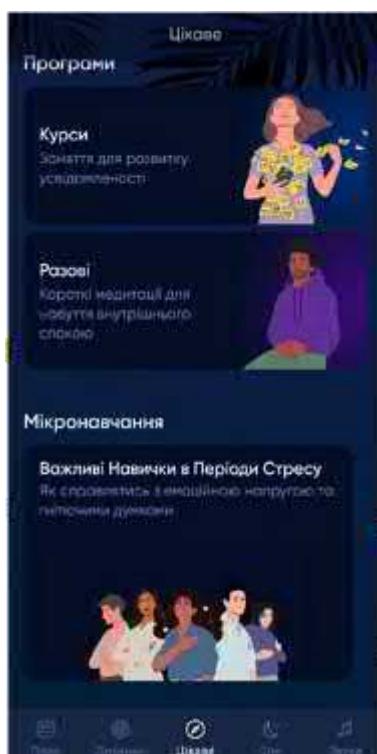
Звуки відео з ютуба чи музика можуть чудово заглушувати шум машин та сусідів, які заважають нам заснути. Це також викликає в нас почуття контролю того, що відбувається навколо.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Джерело: <https://vechirniy.kyiv.ua/news/97278/>

Важливі навички під час стресу. Курс який допоможе подолати стрес.



У застосунку BetterMe, що допомагає піклуватися про фізичне здоров'я та ментальний добробут, з'явився курс «Важливі навички в періоди стресу», який дає змогу дізнатися про природу стресу, полегшити тривогу й трансформувати негативні думки.

Техніки самодопомоги у додатку прості для виконання й зібрані у форматі мікронавчання. На уроки, що містять інтерактивні тести, вправи та візуалізації, потрібно не більше 10 хвилин на день.

Курс розроблений за експертної підтримки ВООЗ разом з ГО «Безбар'єрність» у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, яка впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської. Він доступний у мобільному застосунку BetterMe: Mental Health на iOS і Android безкоштовно.

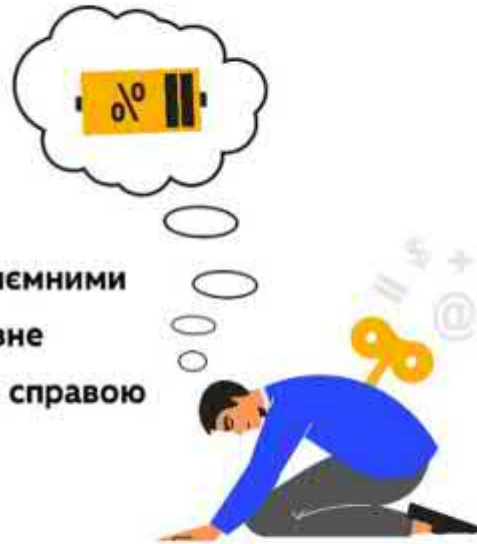
Джерело: <https://howareu.com/materials/korystuietesia-dodatkom-betterme-prokhodte-kurs-shcho-dopomozhe-podolaty-stre>

ЕФЕКТИВНІ ПОРАДИ ВІД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

ЕФЕКТИВНІ ПОРАДИ ВІД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ



- Візьміть перерву
- Піклуйтеся про себе
- Плануйте день
- Хваліть себе
- Чергуйте складні завдання з приємними
- Говоріть про себе лише позитивне
- Частіше займайтеся улюбленою справою
- Будьте фізично активними
- Будьте уважні
- Зверніться до фахівця



Більше інформації в телеграм-каналі ["Подбай про себе"](#)

Вже два роки поспіль українці адаптуються до нових реалій в умовах жорстокого вторгнення рф. Педагоги та освітяни від перших днів війни надають поради та рекомендації для підтримки психічного здоров'я дітей і дорослих.

Сьогодні психологи Telegram-каналу «[Подбай про себе](#)» діляться ефективними порадами, що допоможуть врятуватися від емоційного вигорання.

Емоційне вигорання - синдром постійної втоми та емоційного виснаження. Синдром притаманний людям, робота яких пов'язана зі спілкуванням. Наразі ситуація ніби інша, проте спілкування стало в рази більше. В умовах сьогодення зросла необхідність бути на зв'язку, вислуховувати інших, говорити, стежити за актуальними новинами та перевіряти їх.

Наразі значна частка українців працює без вихідних, шукає роботу чи можливості для допомоги іншим. Втома, роздратування та збудження може погіршити стосунки в колективі, родині та навіть призвести до хвороб.

ВООЗ описує 3 головних симптоми емоційного вигорання:

1. Відчуття виснаження, що призводить до порушення сну, зниження імунітету та проблем із концентрацією уваги.
2. Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою, що супроводжується почуттям негативу та цинізму відносно робочих ситуацій, відірваністю від колективу, відсутністю мотивації та негативним сприйняттям реальності.
3. Зниження професійної ефективності, що проявляється в неспроможності впоратися з робочими обов'язками, внаслідок чого з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Як зробити так, щоб ваше життя було приємним, а ваші ресурси не випарувалися?

1. **Візьміть перерву.** Навіть якщо ви обожаєте роботу та щоранку прокидаєтеся з думками про неї, пауза потрібна всім. Повноцінна активна відпустка може врятувати від вигорання та надати сил.
2. **Піклуйтеся про себе.** Приділіть 5 хвилин чашці улюбленого чаю чи кави, телефонній розмові чи улюбленій музиці, якщо відчуваєте прилив тривоги чи роздратування.
3. **Плануйте день.** Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач.
4. **Хваліть себе.** Нагадуйте собі про власні досягнення. Випишіть найзначніші досягнення дня, якщо вам заважає внутрішній перфекціонізм.
5. **Чергуйте складні завдання з приємними.** Перенапруження під час роботи не сприяє утриманню ресурсу, тож згодом ви починаєте вигоряти. Плануйте свій день так, щоб він був збалансованим, приємним і продуктивним.
6. **Говоріть про себе лише позитивно.** Не допускайте руйнівних оцінних суджень себе та оточуючих.
7. **Частіше займайтеся улюбленою справою.** Хобі допомагають уникнути вигорання, головне в цьому процесі - навчитися відновлювати сили та заряджатися енергією.
8. **Будьте фізично активними.** Фізична активність - ефективний спосіб позбутися вигорання. Після декількох простих вправ тіло почне підганяти вас швидше закінчити роботу та займатися спортом.

9. **Будьте уважні.** Якщо людина перебуває у стресовому стані, головною проблемою є нестача усвідомлення причини. З уважними та виваженими кроками у вас з'явиться більше часу для роздумів і розв'язання проблем.
10. **Зверніться до фахівця.** Причини, що лежать в основі емоційного вигорання, іноді важко зрозуміти без професійної допомоги. Терапія – це спосіб підтримки здорового духу. Емоційне вигорання не лише є ознакою стресу на робочому місці, а й може стати причиною нових проблем. Пам'ятайте, що психолог – не лікар, звернувшись до нього ми не стаємо «психами».

Джерело: <https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vigorannya-pid-chas-vijni>





Людина, яка переживає втрату, потребує допомоги та підтримки. І щоб бути надійною опорою, треба зрозуміти її відчуття та реакції.

Психологічні реакції:

- ✦ сплутаність свідомості
- 🌀 проблеми з пам'яттю та концентрацією
- 🌀 гіперактивність
- 🌀 втрата відчуття реальності
- 🌀 одержимість померлим
- ✦ втрата цілей
- 🌀 сні чи кошмари пов'язані зі смертю
- ✦ ілюзія присутності втраченої людини.



Фізичні реакції:

- ✦ безсоння чи надмірний сон
- 🌀 відчуття стиснення в горлі
- 🌀 тремор
- 🌀 втрата апетиту/переїдання
- 🌀 біль у тілі
- ✦ нудота
- 🌀 втома
- 🌀 панічні атаки.



Соціальні реакції:

- ✦ відчуття відстороненості від інших
- 🌀 відчуття покинутості
- 🌀 потреба побути на самоті
- 🌀 дратівливість
- 🌀 втрата інтересу до життя
- ✦ небажання повертатися
- 🌀 до роботи чи навчання.

До складних, але природних реакцій належать:

Емоційні реакції:

- ✦ шок
- ☉ страх
- ☉ заперечення
- ☉ смуток
- ☉ гнів
- ★ почуття провини
- ☉ тривога
- ✦ ступор
- апатія
- ☉ відчуття порожнечі
- ✦ образа
- ☉ безпорадність
- ☉ полегшення.



Все це є природним, коли ми переживаємо втрату. Але варто звернутися по психологічну допомогу до спеціалістів, якщо симптоми горювання настільки сильні, що:

виникають проблеми з виконанням домашніх обов'язків, на роботі чи у навчанні

впливають на стосунки з близькими людьми

в реагуванні і в емоційному стані не спостерігається динаміки



Джерело: Viber канал ЮНІСЕФ: спільнота для батьків

<https://www.unicef.org/ukraine/what-we-do>



ТОЧНІ ФАКТИ ПРО НАРКОТИКИ ЯКІ ВИ МОЖЕТЕ НЕ ЗНАТИ (З'ЯСУЙ ПРАВДУ ПРО НАРКОТИКИ, ВРЯТУЙ ЧИЄСЬ ЖИТТЯ)

ЧИ ЗМОЖЕШ ТИ ПРОЙТИ ЦЕЙ ТЕСТ ПРО НАРКОТИКИ?

ПРАВДА ЧИ ВИГАДКА?

1. Існують погані і хороші наркотики.
2. Деякі наркотики не шкодять вашій свідомості.
3. Ніхто не знає, що змушує людей приймати наркотики.
4. До більшості наркотиків не звикають. Алкоголь не є наркотиком.
5. Марихуана не шкідлива.
6. Електронні сигарети та вейпінг менш шкідливі ніж звичані сигарети.
7. Наркотики сприяють творчості.
8. Наркотики збільшують рівень сексуальності.
9. Наркотики тримаються в організмі один день.

ВСІ ДЕВ'ЯТЬ ТВЕРДЖЕНЬ ПОМИЛКОВІ!

Більша частина інформації, яку отримує людина про наркотики - неправда. Про неї дізнаються від продавців наркотиків, або людей, які самі їх приймають.

Також і продавці наркотиків завжди дають неправдиву інформацію про них. Люди, які вживають наркотики, часто думають, що вони нешкідливі. Та одного разу вони починають розуміти, що помилялися, але вже запізно. Як правило, щоб скласти свою власну думку про наркотики, необхідно знати, як вони впливають.

БУДЬ-ЯКИЙ НАРКОТИК - ЦЕ ОТРУТА

Всі наркотики за своїм походженням - отрута. Їх вплив на вас залежить від кількості, вжитої вами. Невелика кількість стимулює - активізує людину, а велика - гальмує, тягне досну. Ще більша кількість діє як отрута і може вбити вас.

Це правда про будь-який наркотик. Просто вся справа у кількості.

Кофеїн це наркотик. Візьмемо його до прикладу. Дві або три чашки кави змушують людину збудьоритися. Десять чашок, можливо, змусять людину заснути. Сто чашок - можуть вбити її.

ВСІ НАРКОТИКИ ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДАТНІСТЬ МИСЛИТИ

Коли людина думає про щось, вона користується картинками зі своєї пам'яті. Таку «розумову картинку» легко побачити самому. Якщо ви прикриєте очі на декілька секунд і подумаете про кішку, то побачите зображення кішки.

Свідомість запам'ятовує 25 картинок на секунду і зберігає їх на майбутнє для вирішення життєвих проблем. Зазвичай, коли людина згадує що-небудь, інформація відтворюється з картинок її свідомості дуже швидко. Але наркотики затуманюють ці картинки, вони роблять їх безглуздими і розпливчатими, що утворює пустоти в свідомості.

Коли людина намагається отримати інформацію з такої каламутної маси, їй це не вдається. Наркотики загальмовують реакції людини і роблять її нерозумною. Це може бути причиною поразок в житті, чого ж вона тоді ще забажає? Наркотики!



НАРКОТИКИ ПРИЙМАЮТЬ, ЩОБ ПОЗБАВИТИСЯ НЕПРИЄМНИХ ВІДЧУТТІВ

Ті, хто приймає наркотики, намагаються позбавитися болю чи небажаних відчуттів, враховуючи нудьгу. Щоб зрозуміти, чому людина приймає наркотики, необхідно знати, що з нею чи з ним було не так до початку їх прийому.

Можливо, це була проблема зі здоров'ям, що викликала біль. Можливо, вона намагається заспокоїтись. Може, вона не могла заснути. Можливо, вона хотіла відчути себе більш щасливою. Або, може бути, їй було просто нудно.

Наркотики - це тимчасове рішення від небажаних відчуттів. Для того, щоб знайти справжнє рішення, людині потрібно знайти першопричину.



КОЛИ ДІЯ НАРКОТИКА ЗАКІНЧИТЬСЯ, ЛЮДИНА ЗАХОЧЕ ЩЕ

Коли дія будь-якого наркотика минає, біль чи інше неприємне відчуття повертаються ще з більшою силою, ніж раніше.

Якщо у когось була проблема, яка змушувала його приймати, скажімо, вона «дуже нервувала», щоб познайомитись з кимось на вечірці...

Вона могла прийняти наркотик, щоб розслабитись. Коли дія наркотика пройшла, відчуття нервовості стало сильнішим, ніж раніше... і їй захотілося ще наркотика, щоб заспокоїтись.

Проблема спілкування з людьми не зникає до того часу, поки вона не переможе свою сором'язливість і не зможе спілкуватися з людьми, чи вживаючи наркотики, чи не вживаючи

АЛКОГОЛЬ - НАЙБІЛЬШ РОЗПОВСЮДЖЕНИЙ НАРКОТИК

Алкоголь - це наркотик. Як і будь-який інший наркотик, він отрує організм. Подібно іншим наркотикам, алкоголь витрачає вітаміни в вашому організмі і ви відчуваєте себе втомленим або ж хворим після його прийому. Це є причиною «похмілля». Організму потрібні вітаміни для того, щоб жити. Якщо ти вживаєш шкідливу їжу, ти можеш не отримати необхідні вітаміни. Це може стати причиною втоми і хвороби.

Кожного разу коли ти приймаєш наркотики, вони спалюють деякі вітаміни в твоєму тілі. Якщо ти прийняв наркотик в великій кількості, пізніше ти відчуєш себе погано або захворієш.

Що відбудеться, якщо ти будеш продовжувати приймати наркотики, щоб відчувати себе краще, але кожного разу наркотики будуть спалювати БІЛЬШЕ КОРИСНИХ РЕЧОВИН ? Ситуація погіршиться-ОРГАНІЗМ ПОВНІСТЮ ВИСНАЖИТЬСЯ.



МАРИХУАНА - ПОШКОДЖУЄ ЛЕГЕНІ, НЕРВИ ТА МОЗОК

У диму марихуани міститься 400 хімікатів, 60 з яких збільшують ризик захворюваності на рак. Ці елементи залишаються в організмі на роки. Марихуана містить нейротоксин – отруту, яка діє на нерви та мозок. Коли хто-небудь курить марихуану, відбуваються дві речі:

1. Відбувається дуже швидке спалювання ЕНЕРГЕТИЧНОГО РЕСУРСУ ОРГАНІЗМУ.



2. Нерви в організмі «німіють».

Кожного разу людина курить ще більше, тому що відчуває себе достатньо добре і кожного разу, коли дія наркотика закінчується, вона відчуває себе гірше, ніж до цього.

В кінці кінців ті, хто курить марихуану, не хочуть наркотик..., їм потрібен наркотик, щоб приглушити небажані відчуття в тілі, які були викликані вживанням наркотика. Їх тіло не встигає засвоїти корисні речовини в такій кількості, в якій вони знищуються наркотиком.

ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ ТА ВЕЙПІНГ БЕЗПЕЧНІШИЙ ЗА СИГАРЕТИ

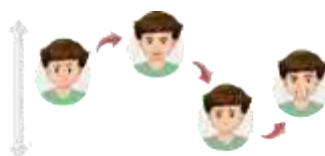
Нікотин в електронних сигаретах може перешкоджати розвитку мозку, впливаючи на навчання, пам'ять і увагу. Вдихання хімікатів (гліцирину та сольових сумішей) та інших шкідливих речовин може пошкодити легені та дихальні шляхи, що призведе до респіраторних захворювань, таких як бронхіт і астма.

НАРКОТИКИ ЗАВАЖАЮТЬ ТВОРЧОСТІ

Існує шкала емоцій, за якою люди переміщуються доверху та вниз впродовж життя. Наприклад: щастя, інтерес, нудьга, гнів, страх, горе, апатія.

Уявімо, що комусь нудно. Людина палить «коноплі» (марихуану), під дією наркотика нерви німіють, її «піднімає» до стану ілюзорного щастя. Це фальшивка, бо що відбувається, коли дія наркотика закінчується? Вона відчуває себе так погано, що їй стає байдуже. Коли вона знову підніметься по шкалі емоцій, вона опиниться трохи нижче того стану, в якому була до прийому наркотика.

Людина рухається все нижче і нижче по шкалі, відчуває себе все менше щасливим і з часом втрачає здатність до творчості.



НАРКОТИКИ ПРИТУПЛЯЮТЬ ВСІ ВАШІ ПОЧУТТЯ

Так як наркотики «заморожують» нервову систему, вони стають для людини єдиним способом, який може позбавити від небажаних відчуттів болю, суму, нудьги або страху. Інколи, в критичних ситуаціях, наркотики необхідні для того, щоб виконати хірургічну операцію.

Однак, наркотики блокують всі відчуття і почуття. Врешті-решт, будь-яке почуття стає складнішим для сприйняття. Це стосується і сексуальних відчуттів. Людина відчуває себе менш активною і може вести себе так, неначе їй ніхто і ніщо не турбує навколо.

Крім того, наркотики впливають на людину так, що вона стає повільнішою, гальмуються розумові процеси та реакція. Таким чином, якщо вона вжила наркотики, нещасні випадки можуть трапитися з нею збільшеною вірогідністю. Часто людина не помічає ті зміни, які з нею відбуваються, навіть якщо інші люди говорять їй про це.



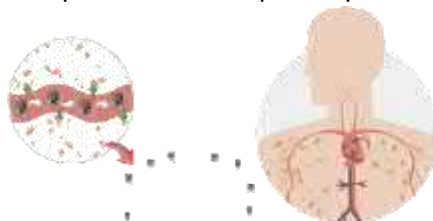
НАРКОТИКИ ТРИМАЮТЬСЯ В ОРГАНІЗМІ РОКАМИ ПІСЛЯ ЇХ ВЖИВАННЯ

Наркотики тримаються в організмі роками після їх вживання, більшість наркотиків відкладаються в жирах організму та можуть залишатися там роками. Ось як це відбувається. Наркотики легко змішуються з жирами організму.

Жири близькорозташовуються до кровоносної системи і коли наркотики проходять по ній, жир притягує їх неначе магніт. В цьому полягає проблема: коли людина працює, займається фізичними вправами чи туризмом ..., жири спалюються і невелика кількість наркотиків потрапляє назад до кровоносної системи. Виявляється, що людина знову «спробувала» трохи наркотика.

НАКОПИЧЕННЯ НАРКОТИКІВ

Що відбувається, коли ти пробуєш крупинку цукру? Тобі хочеться більше. Що ще відбувається, якщо людина отримує ще трохи того ж наркотика? Вона хоче більше. Таким чином, ви можете хотіти наркотиків навіть через роки після припинення їх прийому.





ТОРГІВЛЯ ЛЮДЬМИ В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ?

З початку війни ризик потрапляння в ситуацію торгівлі людьми значно підвищився. Це пов'язано з тим, що частина людей виїхала на тимчасове місце проживання до Європи, частина переміщена всередині держави, а значна кількість людей примусово вивезені на територію росії та білорусі. Окрім того, російська агресія та злочини, вчинені представниками держави-агресора стосовно мирного населення України, зокрема, їх незаконне утримування, перебування в полоні та використання у збройному конфлікті, загострили проблему трудової та сексуальної експлуатації крізь призму ст. 149 Кримінального кодексу України.

Що таке торгівля людьми?

Суть поняття “торгівля людьми” визначає [Закон України “Про протидію торгівлі людьми”](#), зокрема абзац 15 частини першої статті 1, а саме: торгівля людьми – це здійснення незаконної угоди, об'єктом якої є людина, а так само вербування, переміщення, переховування, передача або одержання людини, вчинені з метою експлуатації, у тому числі сексуальної, з використанням обману, шахрайства, шантажу, уразливого стану людини або із застосуванням чи погрозою застосування насильства, з використанням службового становища або матеріальної чи іншої залежності від іншої особи, що відповідно до Кримінального кодексу України визнаються злочином.

Іншими словами, торгівля людьми – це форма сучасного рабства та порушення прав людини, від якої потерпають чоловіки, жінки та діти, та яка не втрачає актуальності у XXI

столітті для жодної країни світу, включаючи Україну. Маніпулюючи бажаннями та намірами людей, їх ошукують та експлуатують.

Експлуататори отримують прибуток через контроль та використання інших людей. Ця проблема може торкнутися кожного, незалежно від віку, статі, освіти чи соціального статусу. Експлуатація може відбуватись як всередині країни так і поза її межами, а вербувальниками найчастіше є знайомі люди – ті, яким довіряють.

Як бачимо, торгівля людьми має різні види, серед яких і примусова праця, і використання у збройних конфліктах.

У яких формах може проявлятися торгівля людьми?

Торгівля людьми може відбуватись у різних формах:

- трудова експлуатація;
- сексуальна експлуатація, використання у проституції та порнобізнесі;
- примусове жебрацтво;
- примусове втягнення у злочинну діяльність та збройні конфлікти;
- торгівля людьми з метою вилучення органів, примусового сурогатного материнства тощо.

Ознаки того, що людина потрапила у ситуацію пов'язану з торгівлею людьми:

- забрали паспорт або інші документи;
- позбавляли вільного пересування та спілкування з рідним;
- погрожували, били або гвалтували, знущалися або чинили психологічний тиск;
- примушували виконувати роботу, якою не хотіли займатися, застосовуючи фізичне чи психологічне насильство;
- примушували відпрацьовувати вигадані борги;
- була відсутня можливість за власним бажанням кинути роботу;
- примушували працювати понаднормово;
- проти волі використовували у збройному конфлікті.

Законодавство у сфері протидії торгівлі людьми

Оскільки торгівля людьми визнана міжнародною проблемою, вона не може бути розв'язана на рівні однієї України. Така боротьба потребує і національних, і міжнародних спільних дій та співробітництва – необхідно об'єднаними зусиллями перервати цей ланцюг насильства.

Міжнародне законодавство

Для протидії торгівлі людьми й нелегальній міграції з України наша держава повністю приєдналась до міжнародних документів, спрямованих на боротьбу з торгівлею людьми і з дискримінацією жінок. Серед них:

- [Конвенція ООН 1949 року про боротьбу з торгівлею людьми й експлуатацією проституції третіми особами](#), яка значно розширила коло дій, що вважаються злочинними у сферах торгівлі людьми та сексуальної експлуатації;
- [Конвенція ООН про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок](#), шоста стаття якої вимагає від держав прийняття та виконання відповідних законів, що сприятимуть припиненню всіх видів торгівлі жінками;
- Декларація ООН про подолання насильства над жінками, в якій продаж жінок, їх експлуатація та примус до проституції чітко названі видом насильства проти жінок, який держави зобов'язані викорінювати.

Найважливішими міжнародно-правовими документами, які спрямовані на протидію торгівлі людьми, є [Протокол про попередження і припинення торгівлі людьми, особливо жінками і дітьми](#), і покарання за неї, що доповнює Конвенцію Організації Об'єднаних Націй проти транснаціональної організованої злочинності і Конвенція Ради Європи про заходи щодо протидії торгівлею людьми. Цими документами визначено основні поняття торгівлі людьми, окреслено коло суспільно небезпечних діянь, які підлягають обов'язковій криміналізації, передбачено основні стандарти запобігання, протидії торгівлі людьми, зокрема з метою експлуатації праці, а також захисту та реабілітації жертв цього злочину.

Національне законодавство

Оцінюючи зусилля України в боротьбі з торгівлею людьми, необхідно зазначити, що наша держава однією з перших у Європі ухвалила закон про кримінальну відповідальність за здійснення зазначеного злочину.

Так, ключовими актами у національному законодавстві, що діє у сфері протидії торгівлі людьми є Конституція України, Кримінальний кодекс України, Закон України “Про протидію торгівлі людьми”, Закон України “Про охорону дитинства”, Закон України “Про порядок виїзду з України і в'їзду в Україну громадян України” тощо.

Куди звернутись для отримання статусу?

Особа, яка вважає себе постраждалою від торгівлі людьми, має право звернутися до місцевої державної адміністрації із заявою про встановлення статусу особи, яка постраждала від торгівлі людьми, та до органів Національної поліції щодо захисту прав і свобод.

Соціальний та правовий захист

Особа, якій встановлено статус особи, яка постраждала від торгівлі людьми, має право на забезпечення особистої безпеки, поваги, а також на безоплатне одержання:

- 1) інформації щодо своїх прав та можливостей, викладеної мовою, якою володіє така особа;
- 2) медичної, психологічної, соціальної, правової та іншої необхідної допомоги;
- 3) тимчасового розміщення, за бажанням постраждалої особи та у разі відсутності житла, в закладах допомоги для осіб, які постраждали від торгівлі людьми, на строк до трьох місяців, який у разі необхідності може бути продовжено за рішенням місцевої державної адміністрації, зокрема у зв'язку з участю особи в якості постраждалого або свідка у кримінальному процесі;
- 4) відшкодування моральної та матеріальної шкоди за рахунок осіб, які її заподіяли, у порядку, встановленому Цивільним кодексом України;
- 5) одноразової матеріальної допомоги у порядку, встановленому Кабінетом Міністрів України;
- 6) допомоги у працевлаштуванні, реалізації права на освіту та професійну підготовку.

У [Законі України «Про безоплатну правову допомогу»](#) до переліку категорій, які мають право на безоплатну вторинну правову допомогу, не входять особи, що постраждали від торгівлі людьми. А тому такі особи мають право на БВПД на загальних засадах, тобто виходячи з їхніх доходів, або належності до пільгових категорій.

Проте, первинну правову допомогу може отримати кожен.

Також в Україні безкоштовну та конфіденційну консультацію з питань протидії торгівлі людьми можна отримати, звернувшись на Національну безкоштовну гарячу лінію з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів 0 (800)-505-501 (зі стаціонарних телефонів) та 527 з мобільного. Окрім того, можна звернутися :

Гарячі лінії з питань протидії торгівлі людьми:

Республіка Польща: **+48 22 628 99 99**;

Чеська Республіка: **+420 222 721 810, +420 222 717 171, 8 000 777 77**;

Республіка Болгарія: **0800 186 76**;

Словацька Республіка: **+421 918 366 968** (гаряча лінія для громадян України);

Республіка Молдова: **0800 77777** (дзвінки з Молдови), **+373 22 23 33 09** (дзвінки з-за кордону).

Гаряча лінія з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей – **1547**.

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації - **0 800 500 335** (з мобільного або стаціонарного) або **116 123** (з мобільного).

Гаряча лінія безкоштовної правової допомоги - **0-800-213-103**.

Також діє безкоштовна гаряча лінія психологічної підтримки за номером: **0-800-211-444**. Лінія працює з 09:00 до 18:00 у будні та з 10:00 до 17:00 у вихідні.

Консультації надають кваліфіковані психологи.

Варто зазначити, що 19 липня 2022 року Держдепартамент США включив росію до списків країн, що ведуть політику або практику торгівлі людьми та примусової праці або чії сили безпеки та підтримувані урядом збройні організації вербують чи використовують дітей як солдатів.

Джерело: 11 Січня 2023 <https://pravokator.club/news/torgivlya-lyudmy-v-umovah-vijny-vak-ne-statv-zhertvovu/>



Загальні служби підтримки та правової допомоги у Дніпропетровській області

Куди звертатись по допомогу

Телефони гарячих ліній, громадських та державних організацій та доступу до їх послуг:

- дитяча лінія 116 111 або 0 800 500 225 (з 12.00 до 16.00)
- гаряча телефонна лінія щодо булінгу (цькування) 116 000
- гаряча лінія з питань запобігання насильству 116 123 або 0 800 500 335
- Уповноважений Верховної Ради з прав людини 0 800 50 17 20
- Уповноважений Президента України з прав дитини 0 44 255 76 75
- Центр надання безоплатної правової допомоги 0 800 213 103
- Національна поліція України 102
- правова допомога – звернення до Єдиного контакт-центру безоплатної правової допомоги за номером 0 800 213 103
- гаряча лінія ГО «Ла Страда – Україна» (за номером 0 800 500 225 – для стаціонарного телефона, 116 111 – для мобільного)
- Центр соціальної служби з питань сім'ї, дітей та молоді вашого міста, або району.
- **Національна дитяча “гаряча лінія”**
 - тел. 0 800 500 225 (дзвінки в межах України безкоштовні)
 - тел. 116 111 (безкоштовно з мобільного)
 - сторінка у Фейсбукі <https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/>
- **Національна “гаряча лінія” з протидії домашньому насильству, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації**
 - тел. 0 800 500 335 (дзвінки в межах України безкоштовні);
 - тел. 386 (безкоштовно для абонентів Vodafone, Лайф, Київстар)
 - **Єдина в Україні** національна і безкоштовна гаряча лінія з питань попередження ґендерно зумовленого насильства та торгівлі людьми. функціонує за єдиним гармонізованим загальноєвропейським номером з надання психологічної допомоги: 116 123.
- **Дніпропетровський міський центр соціальних служб для сім'ї дітей та молоді**
 - Дніпро, вулиця Новосільна, 21
 - тел: (056) 767 18 46; 098 300 45 60
 - dmtsssdm@gmail.com
 - dniprorada.gov.ua/uk/page/dniprovs-kij-miskij-centr-socialnih-sluzhb-dlia-simii-ditey-ta-molodi
 - <https://dniprorada.gov.ua/uk/page/dniprovs-kij-miskij-centr-socialnih-sluzhb>
- **Дніпропетровський обласний центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді**
 - м. Дніпро, пр. Поля, 83, гурт. 2,
 - тел. (056) 370-48-18
 - ел. пошта: ocssm@ukr.net
- **Дніпропетровський обласний центр соціально-психологічної допомоги**
 - м. Дніпро, пр-т Поля, 83
 - тел. (056) 748 07 39
- **Служба у справах дітей Дніпропетровської обласної державної адміністрації**
 - м. Дніпро, пр. Поля, 83/1
 - тел: +38 (068) 433-23-62
 - ел. пошта: slnepov@adm.dp.gov.ua
- **Управління-служба у справах дітей**
 - Адреса: проспект Дмитра Яворницького, 75
 - Телефон: 744-61-48
 - Е-mail: nepovnolitni@dmr.dp.ua
- **Головне управління Національної поліції у Дніпропетровській області**
 - м. Дніпро, вул. Троїцька, 20-а
 - тел. +38056 756-50-01 (756 50 02)
 - ел. пошта: vdz@dp.police.gov.ua
 - сайт: <https://dp.npu.gov.ua/>

- **Регіональний центр з надання безоплатної вторинної правової допомоги у Дніпропетровській області**
 - м. Дніпро, вул. Старокозацька 56, 5 поверх
 - тел. 0 800 213 103 (цілодобово)
 - ел. пошта: office.dnipro@legalaid.dp.ua
 - <https://legalaid.gov.ua/tsentry/regionalnyj-tsentr-z-nadannya-bezoplatnoyi-vtorynnoyi-pravovoi-dopomogy-u-dnipropetrovskij-oblasti-2/>
 - сайт: <http://dnipro.legalaid.gov.ua/ua/>
- **Громадська приймальня Української Гельсінської спілки з прав людини у м. Дніпро на базі ГО «СІЧ» (пропонують кваліфіковану юридичну допомогу дітям та/чи батькам дітей, які опинились у ситуації кібербулінгу):**
 - Під час війни консультуємо дистанційно: телефоном та онлайн.
 - адреса: 49038, м. Дніпро, Пров. Ушинського, 2 (для листування).
 - тел.: 095 90 333 61; 068 762 0009.
 - ел.пошта: pgsichdnipro@gmail.com, www.sich-pravo.org.
 - Для переходу на Фейсбук-сторінку натисніть **ТУТ**.
- **Благодійний фонд “Kiddo”**
 - адреса: Дніпро, вул. Глинки 1, каб 300
 - тел: **+38 056732 03 03**
- **Психологічна та юридична підтримка сім’ям загиблих, полонених і безвісти зниклих воїнів Дніпропетровська обласна державна адміністрація**
 - м. Дніпро, пр. Олександра Поля, 1, 49004
 - Запис на прийом громадян до посадових осіб ДОДА: **+ 3 8 056 742-70-82**
 - Довідатись про опрацювання письмових звернень громадян: **+3 8 056 742-70-57**
- **Благодійний фонд “Помагаєм”**
 - м. Дніпро, вул. Харківська, 8-а
 - тел. 0 800 330 156, +380 67 632 69 19
 - ел. пошта: info@pomogaem.com.ua
 - сайт: <http://pomogaem.com.ua>
- **Дніпропетровська громадська організація “Жіночий інформаційно-координаційний центр”**
 - м. Дніпро, вул. вул. Гулі Корольової, 14/132
 - тел. +380 67 286 58 20, +380 50 647 12 88
 - ел. пошта: wiccdnipro@gmail.com
 - сайт: <http://www.dwicc.org.ua/>

Привіт, читачам!

Пропонуємо написати, про що ви хотіли б прочитати на сторінках газети. Також можна надавати інформацію та статі про свій досвід рішення психологічних ситуацій, особистих пошуків виходу зі складних ситуацій чи цікавинки якими ви б захотіли поділитися з оточуючими. Ви можете додати коментарі до будь – якого матеріалу, якщо захочете взяти участь в обговоренні запропонованої теми. Свої пропозиції та запитання прошу надсилати на ел.пошту: **8achps11xolog@ukr.net**

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ! УСПІХІВ

