



# ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

(газета психологічної служби КФКФВ)

ВЕРЕСЕНЬ 2024 р.



**1. Психологічний тест по картинці "Вікна": оберіть найкращі та увійдіть в нове життя! Психолог інформує:**

## **2. ПОРАДИ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ**

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТАМ-ПЕРШОКУРСНИКАМ**

## **3. ПОРАДИ ПЕРШОКУРСНИКАМ: ВІД «ПЕРЕВТОМЛЕНОГО ШКОЛЯРА» ДО «АМБІЦІЙНОГО СТУДЕНТА»**

**4. СОЦІАЛЬНИЙ ПЕДАГОГ ІНФОРМУЄ:** Перелік пільгових категорій студентів та документів для призначення соціальної стипендії студентам, які навчаються за денною формою за державним замовленням

**5. ВЕРЕСНЯ ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ЗАПОБІГАННЯ САМОГУ**

**6. Як впоратися зі стресом. 10 простих способів**

# Психологічний тест по картинці "Вікна": оберіть найкращі та увійдіть в нове життя!



Психологічний тест розповість вам про те, яка у вас життєва позиція та до чого ви прагнете. Оберіть вікно, яке сподобалось найбільше та зачитайте ваш результаті

**Вікно 1.** Ви – самодостатня та впевнена в собі людина, яка знає свої цілі та впевнено йде до мети. Головне – не збиватися з курсу! Якщо будете й далі слідувати своїм планам, в усіх сферах життя буде щастити. Але не забувайте: мріяти теж важливо.

**Вікно 2.** Спокій, тиша та самотність – ваш вибір. Замість мегаполісу, що вночі не спить, ви оберете тихеньке та маленьке містечко в області. Свою домівку та комфорт. Проте при цьому вас цінують ваші друзі за вміння підтримати та дати гарні поради. Аби у вас все йшло добре, слід не забувати про те, що своїми почуттями треба ділитися теж.

**Вікно 3.** Оптимізм, активність та енергійність – саме ті три слова, якими можна вас описати. Ви завжди думаєте про те, наскільки прекрасне життя. Але в цьому є й

мінус: ви вдячні за те, що вже маєте, при цьому не прагнете чогось більшого. Вам треба більше себе мотивувати, і от побачите – все вийде!

**Вікно 4.** Ви спонтанна та непостійна людина, і багатьом людям через це досить складно комунікувати з вами: хтось вважає це експресією характеру, а хтось – маніпуляцією. Тож краще інколи контролювати свої емоції. Але при цьому ви дуже щирі та добрі, тож можна бути впевненими, що ви абсолютно чесні перед собою та іншими.

**Вікно 5.** Ви не любите складні моменти життя, вважаєте, що все досить просто. Вам подобається постійність і безтурботність. Для вас було б ідеально, якби ви жили далеко від інших людей з близькими чи коханим. Пам'ятайте: комунікація та активний образ життя – це те, що допоможе вам дізнатись для себе щось нове та створити круті проекти.

**Вікно 6.** Ви не довіряєте людям, вважаєте, що вони не щирі. У вас є кілька знайомих та родина – цього цілком достатньо. В житті вам подобається простота, а в інтер'єрі – мінімалізм. Порада: не забувайте про те, що всі нові можливості криються за новими знайомствами. Ви притягуєте до себе таких людей, якими є й самі.

Джерело: <https://1plus1.ua/novyny/psihologicnij-test-po-kartinci-varota-oberit-najkrasi-ta-uvijdit-v-nove-zitta>



# Психолог інформує:

## ПРАДИ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ

### 1. Розвивайте емоційну гнучкість.

Студентське життя може бути нестабільним та непередбачуваним. Важливо навчитися пристосовуватися до нових обставин, управляти стресом та зберігати емоційну стійкість. Використовуючи техніки медитації, свідомого дихання та позитивного мислення можна розвинути емоційну гнучкість.

### 2. Навчіться керувати стресом.

Важливо вміти ефективно керувати стресом, щоб не допустити виникнення серйозних психічних проблем. Складіть особистий план керування стресом, який може включати фізичну активність, регулярний відпочинок та стратегії для покращення емоційного стану.

### 3. Розвивайте способи спілкування.

Однією з найважливіших рис успішної адаптації є здатність висловлювати свої емоції та шукати підтримку у співрозмовника. Розвивайте навички ефективного спілкування, що полегшить вам вираження своїх почуттів та зміцнить ваші взаємини з оточуючими.

### 4. Сприяйте розвитку само сприйняття.

Важливо розуміти себе, свої цінності та мету в житті. Вивчайте себе, розвивайте самосприйняття, визначайте особисті та професійні цілі.

### 5. Сприяйте стійкості та оптимізму.

Тренуйте позитивне мислення, вчіться шукати плюси в будь-якій ситуації та зміцнюйте вашу віру у власні сили.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ**, що звертатися за допомогою — це не ознака слабкості, а скоріше мудра рішучість дбати про своє психічне здоров'я. Отримуючи підтримку друзів, близьких та рідних людей ви забезпечуєте собі стійкий фундамент для подальших успіхів та врегулювання різноманітних життєвих викликів.



## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТАМ-ПЕРШОКУРСНИКАМ

1. Не порушувати норм та правил поведінки.
2. Брати активну участь у заходах, які проводяться в коледжі.
3. Виконувати рекомендації викладачів щодо навчання.
4. Співпрацювати з групою та завжди підтримувати один одного.
5. Регулярно відвідувати заняття. Не пропускати ТПСМ.
6. Стримувати негативні емоції.
7. Бути впевненим у собі і своїх діях.
8. Не відмовляти у допомозі тим, хто цього потребує.
9. Бути цілеспрямованим, ставити перед собою чітку мету та досягати її.
10. Концентрувати свою увагу на навчанні.
11. Співпрацювати з викладачами та студентами.
12. Вдосконалювати свої знання та намагатись досягти нових та корисних знань.
13. Не боятись пробувати щось нове для себе.
14. Поважати думку оточуючих.
15. Відповідати на парах.
16. Будьте оптимістом, вірте у свої можливості і пам'ятайте, що Ви потрібні іншим людям.
18. Сміливіше відповідайте на запитання, беріть участь в обговоренні – це допоможе Вам пов'язати нову інформацію з тим, що Ви вже знаєте.

***Радійте! Студентське життя буває один раз в житті, і воно неповторне!***



## **ПОРАДИ ПЕРШОКУРСНИКАМ: ВІД «ПЕРЕВТОМЛЕНОГО ШКОЛЯРА» ДО «АМБІЦІЙНОГО СТУДЕНТА»**

***Адаптація - це активне пристосування індивіда до умов середовища: як фізичного, так і соціального. Але зміни в житті потрібні для нашого здоров'я, благополуччя та досягнення цілей!***

***Етап вступу до ЗВО вважається одним із найбільш важких адаптаційних періодів у житті кожного, оскільки від успішності цього процесу великою мірою залежить подальша професійна кар'єра й особистісний розвиток. Тому тривожність, сум за рідними і друзями, ностальгія за шкільними роками, відчуття розгубленості у незнайомому місті, страх перед навчанням - це нормально. Дайте собі час на те, щоб нове місце стало «своїм». Процес адаптації буде проходити легше, якщо дотримуватися таких простих правил:***

- Турбуйся про свої ресурси. Коли незадоволені твої базові потреби (їжа, сон, почуття безпеки), ти не можеш задовольнити потребу в самореалізації. Пам'ятай, тобі треба спати 8-10 годин на добу!***

- Провітряно́й кімнату та не забувай про фізичну активність. Це знімає напруження в тілі, піднімає настрій та надихає на нові ідеї!
- Їж смачну та корисну їжу щодня. Ламай стереотип - будь вічно ситим студентом!
  - Люби себе і дякуй своєму тілу приємними бонусами та особливими радостями: похід у кіно, бажані подарунки, спонтанні поїздки на природу, улюблене хобі - все це додає сили, енергії та мотивації!
  - До навчання - без фанатизму з усіх боків! Повір, головне - практичні вміння і знання, а не те, як тебе хтось оцінив. Адже сьогодні важливіше реалізувати свій творчий потенціал, аніж просто мати диплом про вищу освіту!
  - Старайся уникати (мінімізуй) спілкування з «токсичними» людьми, які вічно тривожні, злі, ображені та зосереджені на негативі. Вони можуть «забрати» і твій душевний спокій, і енергію, і хороше самопочуття! Натомість співпрацюй з групою та не відмовляй у допомозі тим, хто цього потребує
- Користуйся принципом «Менше хвилювань - більше віри». Не витрачай сили на негатив, адже думки матеріалізуються в модель поведінки і ти вже підсвідомо будеш робити все для того, щоб погане сталося. Дай собі час і налаштуйся на позитивний сценарій подій! До речі, емоційна реакція в мозку проходить від 7 до 12 хвилин. Більше часу витратити на хвилювання і гнів не потрібно.
- Не забувай про спілкування! З батьками та друзями підтримуй зв'язок по Skype, відеомесенджерах, і при цьому знайомся з старшокурсниками, сусідами, одногрупниками. Так ти дізнаєшся багато корисної інформації, а твоя тривога зменшиться.
- Викладачів треба не боятися, а розуміти. Виконуй їхні рекомендації щодо навчання, задавай запитання, проявляй активність, бери участь в обговоренні. Це все безцінний досвід та саморозвиток!

• Не порушуй норм та правил поведінки. Регулярно відвідувай заняття - практичні, лабораторні, контрольні потрібні здавати вчасно. Не прогулюй та не відкладай їх на потім. Здавати все одно ж прийдеться

. • Бери активну участь у заходах, які проводяться в університеті. Різноманітні культурні заходи, студентське самоврядування, театральні та танцювальні гуртки, громадські організації і т.д. Боїшся виступати перед аудиторією? Парадоксальна порада: виступай як можна частіше! Навик публічних виступів ще не раз пригодиться в житті (та й екзамени здавати буде набагато легше).

• Ефективно плануй і організовуй свій день. Кожні 20 хвилин інтелектуальної праці роби перерву на 5 хвилин і змінюй вид діяльності на фізичний. Обов'язково веди блокнот, де будеш писати розклад занять, дзвінків, номери телефонів, адреси, домашні завдання, плани на тиждень. Це допомагає знизити тривожність та тримати все під контролем.

• Якщо щось не так - це треба змінювати, а не терпіти. Якщо щось не так, як хочеться, подобається чи потрібно, слід або змінити ситуацію, або змінити своє ставлення до неї.

• Пам'ятай про те, що ти не самотній і в будь-який момент можеш звернутися за компетентною порадою до психолога нашого навчального закладу, куратора, викладачів, студентського самоврядування та старшокурсників. Вони обов'язково постараються тобі допомогти!

**♥ • + Думай над власними корисними варіантами створення безпечно-комфортного простору для непростого періоду життя. Радій та отримуй задоволення від цікавого, неповторного студентського життя!**



# СОЦІАЛЬНИЙ ПЕДАГОГ ІНФОРМУЄ:

## Перелік пільгових категорій студентів та документів для призначення соціальної стипендії студентам, які навчаються за денною формою за державним замовленням

**1. Діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування, та особи з їх числа у разі продовження навчання до 23 років або до закінчення вищого навчального закладу, а також студенти(курсанти) вищого навчального закладу, які в період навчання у віці від 18 до 23 років залишилися без батьків:**

1. Заява, завізована директором коледжу;
2. Копія паспорта (1, 2 сторінка та реєстрація);
3. Копія ідентифікаційного коду;
4. Копія свідоцтва про народження;
5. Копія студентського квитка;
6. Копія рішення органу опіки та піклування про надання статусу дитини-сироти або дитини, позбавленої батьківського піклування, або витяг з обліково-статистичної картки дитини-сироти та дитини, позбавленої батьківського піклування;
7. Копія свідоцтва про смерть батьків (або одного з них) та / або копія рішення суду про позбавлення батьківських прав (обох батьків або одного з них).

**Примітка:** Цій категорії студентів поряд з соціальною стипендією також може виплачуватися академічна стипендія ( у разі її призначення).

**2. Особи, які мають право на отримання соціальної стипендії, що постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи:**

- Заява, завізована директором коледжу;
2. Копія паспорта (1,2 сторінки та реєстрація);
  3. Копія ідентифікаційного коду;
  4. Копія свідоцтва про народження;
  5. Копія студентського квитка;
  6. Копія посвідчення особи, яка постраждала внаслідок Чорнобильської катастрофи та вкладки.

**Примітка:** До цієї категорії студентів відносяться особи, зазначені у статтях 20-22 і 30 Закону України «Про статус і соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи».

**3. Шахтарі, які мають стаж підземної роботи не менше як три роки:**

1. Заява, завізована директором коледжу;
2. копія паспорта (1,2 сторінки та реєстрація);
3. копія ідентифікаційного коду;
4. копія свідоцтва про народження;
5. копія студентського квитка;
6. довідка з гірничого підприємства про стаж підземної роботи.

**4. Особи, батьки яких є шахтарями, що мають стаж підземної роботи не менше 15 років або загинули внаслідок нещасного випадку на виробництві, чи стали інвалідами I або II групи, – протягом трьох років після здобуття загальної середньої освіти:**

1. Заява, завізована директором коледжу;
1. копія паспорта (1,2 сторінки та реєстрація);
2. копія ідентифікаційного коду;
3. копія свідоцтва про народження;
4. копія студентського квитка;
5. довідка з гірничого підприємства про стаж підземної роботи;
6. акт про нещасний випадок, пов'язаний з виробництвом, за формою Н-1 (для батьків – інвалідів);
7. копія довідки МСЕК (для батьків-інвалідів);
8. копія про смерть батька (матері).

**5. Особи, визнані учасниками бойових дій, та їх діти (до закінчення навчання у вищому навчальному закладі, але не довше ніж до досягнення ними 23 років):**

1. Заява, завізована директором коледжу;
1. копія паспорта (1,2 сторінки та реєстрація);
2. копія ідентифікаційного коду;
3. копія свідоцтва про народження;
4. копія студентського квитка;
5. копія посвідчення учасника бойових дій;
6. довідка органу соціального захисту населення про перебування на обліку в Єдиному державному автоматизованому реєстрі осіб, які мають право на пільги за зареєстрованим (фактичним) місцем проживання з посиланням на норму законодавства, відповідно до якої встановлено статус учасника бойових дій, а саме пункту 19 частини першої статті 6 Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»; або копію довідки про безпосередню участь особи в антитерористичній операції, забезпечені її проведення і захисті незалежності, суверенітету та територіальної цілісності України.

**6. Діти, один з батьків яких загинув (пропав безвісти) у районі проведення АТО, бойових дій чи збройних конфліктів або помер внаслідок поранення, контузії чи каліцтва, одержаних у районі проведення АТО, бойових дій чи збройних конфліктів, а також внаслідок захворювання, одержаних в період участі в АТО (до закінчення навчання у вищому навчальному закладі, але не довше ніж до досягнення ними 23 років):**

1. Заява, завізована директором коледжу;
1. копія паспорта (1,2 сторінки та реєстрація);
2. копія ідентифікаційного коду;
3. копія свідоцтва про народження;

4. копія студентського квитка;
5. копія про смерть батька (матері);
6. документ, що підтверджує загибель (зникнення безвісти) одного з батьків, виданий військовим формуванням, або рішення суду про визнання безвісно відсутнім (померлим);
7. копія довідки МСЕК.

**7. Діти, один з батьків яких загинув під час масових акцій громадянського протесту, або помер внаслідок поранення, контузії чи каліцтва, одержаних під час масових акцій громадянського протесту (до закінчення навчання у вищому навчальному закладі, але не довше ніж до досягнення ними 23 років):**

1. Заява, завізована директором коледжу;
1. копія паспорта (1,2 сторінки та реєстрація);
2. копія ідентифікаційного коду;
3. копія свідоцтва про народження;
4. копія студентського квитка;
5. копія про смерть батька (матері);
6. копія довідки або посвідчення встановленого зразка члена сім'ї загиблого (померлого) ветерана війни;
7. довідка органу соціального захисту населення про перебування на обліку в Єдиному державному автоматизованому реєстрі осіб, які мають право на пільги за зареєстрованим (фактичним) місцем проживання з посиланням на норму законодавства, відповідно до якої встановлено статус члена сім'ї загиблого (померлого) ветерана війни.
8. **Діти, зареєстровані як внутрішньо переміщені особи (до закінчення навчального закладу, але не довше ніж до досягнення ними 23 років):**

Заява, завізована директором коледжу;

1. копія паспорта (1,2 сторінки та реєстрація);
2. копія ідентифікаційного коду;
3. копія свідоцтва про народження;
4. копія студентського квитка;
5. копія довідки про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи.

**9. Особи, яким призначені соціальні стипендії Верховної Ради України для студентів вищих навчальних закладів з числа дітей-сиріт та дітей з малозабезпечених сімей:**

1. Заява, завізована директором коледжу;
1. копія паспорта (1,2 сторінки та реєстрація);
2. копія ідентифікаційного коду;
3. копія свідоцтва про народження;
4. копія студентського квитка;
5. копія розпорядження Кабінету Міністрів України про призначення соціальної стипендії Верховної Ради України.

**10. Діти-інваліди та особи з інвалідністю I – III групи:**

1. Заява, завізована директором коледжу;
1. копія паспорта (1,2 сторінки та реєстрація);

2. копія ідентифікаційного коду;
3. копія свідоцтва про народження;
4. копія студентського квитка;
5. копія медичного висновку про дитину – інваліда віком до 18 років, або копія довідки МСЕК (звернути увагу на який період видано довідку);
6. копія пенсійного посвідчення (у разі наявності).

### **11. Студенти із малозабезпечених сімей:**

1. Заява, завізована директором коледжу;
1. копія паспорта (1,2 сторінки та реєстрація);
2. копія ідентифікаційного коду;
3. копія свідоцтва про народження;
4. копія студентського квитка;
5. довідка органу соціального захисту населення про призначення сім'ї допомоги відповідно до Закону України «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям» (звернути увагу на який період видано довідку, як правило – на 6 місяців).

Так, у 2024 році отримати соціальну стипендію **зможуть особи, які були у російському полоні**, ув'язнені чи в будь-який інший спосіб позбавлені свободи через збройну агресію РФ проти України, а також їхні діти.

У такому випадку потрібна виписка з відповідного Єдиного реєстру осіб. Діти полонених можуть надати таку виписку чи копію рішення про встановлення факту позбавлення особи свободи.

Також на соціальну стипендію можуть розраховувати **учасники бойових дій та їхні діти**. Їм для оформлення соціальної стипендії достатньо надати довідку про безпосередню участь у бойових діях, якщо ще не оформлено посвідчення УБД.

Якщо паперові документи для призначення стипендії втрачено, орган соцзахисту може використати скановану копію виписки з акта огляду медико-соціальною експертною комісією чи медичного висновку про дитину з інвалідністю.

### **Примітки:**

1. Студентам категорій, зазначених у пунктах 2-11, які набувають право на отримання академічної стипендії, надається один вид стипендії за їх вибором згідно письмової заяви.

2. У разі втрати студентського квитка або коли термін його дії завершується раніше фактичної дати закінчення навчання в коледжі згідно навчального плану, подається стандартна довідка коледжу про те, що студент дійсно навчається в коледжі та вказується з якої і по яку дату включно.



## 10 ВЕРЕСНЯ ДЕНЬ ЗАТРОБІГАННЯ САМОГУБСТВА

### ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ

Насамперед потрібно розуміти, що суїцидальні думки часто вирішують та обслуговують життєві завдання. Адже, якщо поговорити з людьми, які думають про суїцид, стає очевидно, що в багатьох випадках це не бажання померти, а небажання жити в певних умовах.

Подумайте, про що сигналізують ваші суїцидальні думки, запитайте себе: «Чи є щось, що би могло змінити мої відчуття? Можливо, в моєму житті є щось, що має піти або, навпаки, з'явитися у ньому?». Навіть, якщо відповідь на це питання здається вам фантастичною або недосяжною для реалізації власноруч, це спроба глибше зрозуміти, що стоїть за суїцидальними думками, та налагодити діалог із внутрішніми частинами.

### ЧОМУ ЛЮДИНА ВЧИНЯЄ СУЇЦИД?

Самогубство відбувається через незнання чи невміння подолати кризовий період у житті. Через те, що турбує щось, з чим людина справитися у конструктивний спосіб не може, не знає як.

**Кризою** може бути втрата близької людини, фінансові проблеми, серйозна хвороба, розірвання стосунків, проживання серйозного конфлікту чи катастрофи, алкогольна чи наркотична залежність, перебування на війні без відповідної психологічної підготовки, сексуальне насилля.

**Втеча.** Спосіб уникнення проблем, труднощів, відповідальності.

**Страхи** перед невідомим, страх самотності, страх не виправдати надії (свої чи когось), страх покарання, страх неприйняття таким яким є (сексуальна орієнтація, віра), страх бути незрозумілим, страх приниження, ганьби.

**Цікавість.** До того, що буде після.

**Помста.** Комуś за щось. Діти можуть мститися в такий спосіб за щось своїм батькам.

**Відчуття провини.** Бажання уникнути болю (фізичного і душевного).

**Відсутність любові, підтримки, розуміння, сенсу життя.**

**Бажання звернути на себе увагу.** Бажання викликати співчуття, жаль.

**Ефект Вертера** (наслідування суїцидальної поведінки улюблених героїв з фільмів, книг).

**Психічні розлади.**

**Перебування у стані хронічного стресу** (психічного та фізичного виснаження).

### **ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА:**

- Слова про безсенсовість життя, про бажання померти: «Я хочу померти», «Я не можу більше так, треба з цим покінчити», «Усе скоро закінчиться», «Цей світ несправедливий. Не хочу (не можу) більше в ньому жити».
- Безпорадність і безнадійність у поведінці людини.
- Панічні атаки.
- Затяжну депресію.
- Посттравматичний стресовий розлад.
- Замкнутість, тривале уникнення спілкування, ізоляція від оточуючих, втрата інтересу до стосунків, улюбленого раніше заняття.
- Незвичні покупки: мотузки, зброя.
- Раптове написання заповіту чи перепис усього майна.
- Записи у щоденнику, малюнки, музика, яку слухає, фільми, які дивиться.

### **СУЇЦІДАЛЬНІ ФАКТОРИ**

По-перше, це знижена толерантність до емоційних навантажень - це люди чутливі, про яких ледве чи можна сказати, що вони товстошкірі або справді якісь пробивні. Вони дуже вразливі, дуже тендітні.

По-друге, у них часто спостерігаються **особливості когнітивний сфери**: інтелектуальна сфера у них структурована певним чином.

Це люди, які **схильні до чорно-білих оцінок** («усе або нічого», «погано — добре»), до категоричності своїх суджень, які не можуть знаходити якихось відтінків, нюансів відносин, ситуацій, емоційних проявів. Для них існують тільки дві категорії і ці категорії завжди полярні: вона вагається між «погано» і «добре», між «я потворна» і «я прекрасна».

У них може спостерігатися **недостатня розвиненість комунікативних здібностей**. При нейропсихологічному тестуванні пацієнтів, які зробили спробу самогубства, було показано, що у них знижений параметр, який англійською мовою називається verbal fluency (словесна швидкість) - швидкість, з якою людина може вимовити більше слів на певну букву або з певної категорії. Звідси автори такого дослідження роблять висновок, що на базовому рівні у таких людей страждає комунікативна компетентність, тобто вони гірше можуть підтримати комунікацію. Про що це каже? Про те, що вони — і це найголовніше -

**не можуть попросити про допомогу**. А суїцидальне поведінка - це завжди крик про допомогу, але дуже специфічний.

Безумовно, у таких людей **знижена самооцінка**. Спостерігається депресивність, яка ще не досягла рівня депресивного розладу, але сприяє схильності до суїцидальної активності. У них обмежений репертуар стратегій подолання зі стресом, недостатність соціальної підтримки, почуття гумору, можливості якось переосмислити ситуацію, поглянути на неї зі сторони - таке собі стереоскопічне мислення.

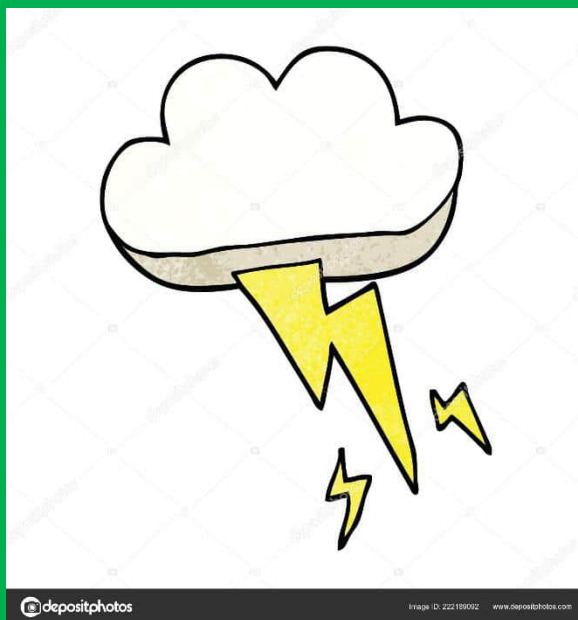
## АНТИСУІЦИДАЛЬНІ ФАКТОРИ

- це та система, яка стримує. Поставте собі запитання: **«Що зараз мене тримає в цьому житті?»**

**Інтенсивна емоційна прихильність** до значимих інших, наявність якихось обов'язків, любов до батьків, до партнера. Іншими словами, з одного боку, емоційні прихильності як **емоційний фактор**, а з іншого боку, наявність обов'язків як більш **раціональний фактор** - усвідомлення обов'язків - якщо мене не буде, то зі значущими іншими щось станеться.

Безумовно, одним з найсильніших антисуїцидальних факторів є **релігійні переконання** - переконання про те, що самогубство - це гріх. Не має значення, які уявлення йдуть про це: що я потраплю в пекло або це якесь абстрактне переконання, що це гріх, значить, неважливо, які наслідки мене чекають, — цього просто не треба робити.

І нарешті, два критерії, про які зазвичай якось замовчують, вважають, що про це не треба говорити, але це дуже важливо. По-перше, це страх, **страх болю**, особливо, коли мова йдеться про те, що людина приймає рішення піти з життя і розуміє, що вона не може ніяким іншим шляхом це зробити, як тільки через біль, і це може її зупинити. По-друге, парадоксальний критерій - це **естетичний критерій**. Це небажання навіть після смерті виглядати непривабливо. Це теж зупиняє людину. Насправді, не існує якогось такого способу самогубства, який би повною мірою задовольняв якимось естетичним критеріям.



## Як впоратися зі стресом. 10 простих способів

1. Якщо ви нервуєте, а вам потрібно виконати відповідальне завдання, пожуйте жуйку. Таким чином ви зможете заспокоїтися, тому що підсвідомо момент прийому їжі асоціюється з безпекою.
2. Виявляється, не тільки емоції впливають на міміку, але й навпаки. Тому, якщо ви хочете відчувати себе щасливим, посміхніться. В результаті, згодом ви робитимете це цілком щиро.
3. Дихайте. Коли ви перебуваєте у стресовій ситуації, ніщо не зрівняється зі спокійним і рівномірним диханням, яке допоможе вам відновити контроль над своїми емоціями і побороти фізичну реакцію на стрес. Опануйте техніку "анти - стресового" дихання, це забезпечить вам миттєве полегшення. Ви повинні дихати діафрагмою. Коли ви вдихаєте, ваш живіт і грудна клітка розширюються, щоб звільнити місце для повітря, а коли видихаєте - вони знову стискаються.
  - Вдихніть через ніс, рахуючи до 4
  - Затримайте дихання, рахуючи до 4
  - Видихніть через рот, рахуючи до 4



- Затримайте дихання, рахуючи до 4

-Повторюйте вправу, доки не відчуєте, що ваші тіло і розум розслабилися.

4. Навчіться спокійно сприймати реальність.

Хронічний стрес, зазвичай, виникає через внутрішній конфлікт, через ситуацію, яку ви не можете змінити. Якщо ви хочете чогось, що не можете отримати, або хочете, щоб хтось вів себе інакше, ви перебуваєте в стані постійного стресу і тривоги. Іноді найкраще, що ви можете зробити для свого почуття спокою, - це просто прийняти все як є, і припинити боротьбу.

5. Немає сумнівів, що нестача сну не покращує ситуації, а тільки погіршує її. Якщо ви втомилися і достатньо не відпочиваєте, ваш емоційний та фізичний резерв знижується, і вам стає важче впоратися зі стресом. Ви швидше сердитесь і починаєте більше хвилюватися, стаєте більш схильні до депресії. Вам потрібен спокійний і глибокий сон, без телевізійних програм, гучної музики.

6. Наявність люблячих людей, які підтримують вас, з якими ви можете поділитися своїми переживаннями та почуттями і до яких ви можете звернутися за підтримкою - неоціненна в управлінні стресом. Різні дослідження показують, що "мережа емоційної підтримки" сприяє психологічному благополуччю. Важливість емоційного зв'язку з близькими людьми не можна недооцінювати. Якщо у вас немає відповідної соціальної підтримки, спробуйте її знайти: зв'яжіться зі старими друзями, поспілкуйтеся з людьми навколо вас.

7. Оскільки ми щоразу все більше і більше прив'язуємось до різних електронних пристроїв, здається, що нам ніколи не вдасться втекти від роботи, електронних листів, повідомлень і шквалу інформації. Найкраще, що ви можете зробити для власного спокою і відчуття внутрішньої рівноваги, - це на деякий час відключити всі електронні пристрої. Вимкніть телефон, комп'ютер, телевізор, iPad, і будь-який інший пристрій, який стримує вас від реального спілкування і подій.

8. Робіть все, що можете, щоби полегшити собі життя. Приберіть безлад у вашій кімнаті, позбудьтесь сторонніх речей, які ви більше не використовуєте. Не витрачайте гроші впродовж кількох тижнів (купуйте хіба що предмети першої необхідності). Подивіться, що ви

можете викинути з власного графіка. Скоротіть кількість завдань, які ви намагаєтеся виконати за один день.

9. Зверніться до професіонала за допомогою. Якщо стрес починає вас не на жарт хвилювати і впливати на фізичне або психічне здоров'я, не намагайтеся справитися з цим самотужки.
10. Не дозволяйте стресу керувати вами і контролювати ваші емоції, думки і фізичне самопочуття.

### **Привіт, читачам!**

**Пропонуємо ПОВІДОМЛЯТИ**, 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 надавати до кабінету психологічної служби чи надсилати на ел. пошту:*galchenko.0lg4@qmail.com*

**ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ! УСПІХІВ**

