



ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

(газета психологічної служби КФКФВ)

ВЕРЕСЕНЬ 2025 р.



1.Психологічний тест за картинками

2.Поради студентам першого року навчання

3. Заспокійлива техніка дихання

4.ТЕСТ «Чи знаєте ви себе ?»

5.Поради студентам.Соціалізація.

6.П'ять ресурсів для збереження ментального здоров'я

7.Гарячі лінії психологічної допомоги

**8.Коли тіло говорить замість вас:
типові психосоматичні прояви**

Психологічний тест за картинками – "Оберіть лампу"

Кожен із нас має унікальні сильні та слабкі сторони. Чи хотіли б ви дізнатися, що саме допоможе вам досягти успіху та як краще розвивати свої таланти?

Пройдіть тест на тип особистості – оберіть лампу, яка вас найбільше приваблює, і дізнайтесь про ваші сильні сторони!

Крок 1: Подивіться на картинки нижче.

Крок 2: Виберіть лампу, яка найбільше вам сподобалася.

Крок 3: На картинках прочитайте значення

Не забувайте, що такі тести – це лише веселий спосіб краще зрозуміти себе
Готові? Вибирайте лампу й дізнайтесь про свою сильну сторону!



Лампа № 1

Ваша особистість більше схиляється до творчості. Ви вільний/на духом, любите досліджувати й експериментувати з новими ідеями. У Вас є вроджена здатність бачити світ з унікальної точки зору. Ви винахідливі, артистичні та креативні. Є ймовірність, що вас можуть вважати ексцентричним/ю або незвичайним/ю, але це просто тому, що Ваш розум працює на іншій хвилі. Не хвилюйтеся, це блискуча риса характеру, яка часто буває у геніїв!

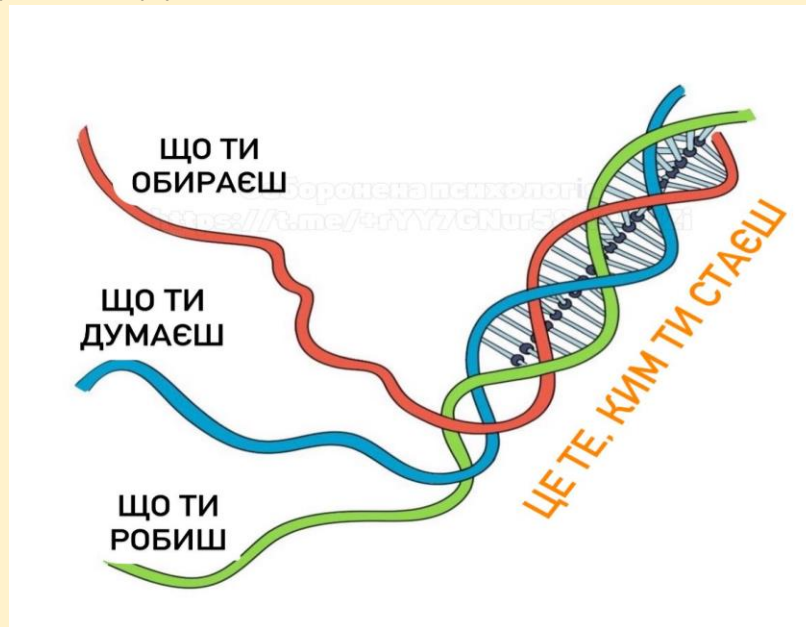
Лампа № 2

Ви логічний/а мислитель/ка. Ваш розум аналітичний, і Ви ґрунтуєте свої рішення на фактах і даних. Ви раціональні, точні й методичні. У вас є талант виявляти закономірності та встановлювати зв'язки, які інші часто не беруть до уваги. Дехто може сприймати Вас як відсторонену або надмірно критичну людину, але це тільки тому, що Ви понад усе цінуєте правду і точність. Пам'ятайте, ваш логічний розум - Ваш найкращий актив!

Лампа № 3

У Вас прекрасне поєднання креативності та логіки. Ви знаєте, коли дати волю своїй уяві, а коли підкріпити свої ідеї практичністю. Ви врівноважені, універсальні й легко адаптуєтесь. Іноді Ви можете відчувати розрив між творчою та логічною сторонами, але ця подвійність - Ваша сила. Саме це дає змогу підходити до проблем з різних боків і знаходити унікальні рішення.

Поради студентам першого року навчання!



Навчання в КОЛЕДЖІ відрізняється від навчання в школі.

Найважче приходить адаптуватися до умов навчання в коледжі студентам-першокурсникам, які приїхали з інших міст і проживають у гуртожитку, на відстані від батьків. Таким студентам потрібно звикати до самостійності, самоорганізованості і правильно планувати свій час, щоб все встигати. А встигати потрібно багато (відвідувати заняття та ПСМ, виконувати побутові справи, підготуватися до пар та ін.).

Для полегшення адаптації першокурсників до навчання **Психологічна служба** надає такі рекомендації:

- **Візьміть собі за правило приходити на заняття на 10—15 хв раніше**, щоб без зайвого хвилювання знайти потрібну аудиторію, підготувати своє робоче місце.

- **Одразу знайдіть та запам'ятайте розклад занять вашої групи.** Розклад може змінюватися, тому частіше зазирайте у нього та щоденно уточнюйте його у старости.
- **Не нервуйтеся.** У перші дні й навіть тижні навчання ви будете відчувати розгубленість, тривожність. Це психологічний стан, який скоро пройде і який пов'язаний з адаптацією до нових змін у вашому житті.
- **Контролюйте своє навантаження.** Навчіться визначати пріоритети, а також не забувайте про відпочинок, щоб уникнути розумового і фізичного виснаження. Відносьтеся до навчання без фанатизму.
- **Ознайомтеся з усіма підрозділами навчального закладу,** які можуть знадобитися: директор, заступники директора, зали, адміністрація, психологічна служба, бібліотека, читальний зал, їдальня тощо. Дізнайтеся графік їхньої роботи.
- **Дізнайтеся й запишіть прізвища та імена ваших викладачів, куратора вашої групи, одногрупників, їхні мобільні телефони, адреси електронної пошти, особливо старости групи.**
- **Придбайте достатню кількість зошитів.** Помиляється той студент, який пише всі конспекти в одному зошиті, готуватися до іспитів буде складно. Головне, щоб у вас завжди лежали «запасні» 1—2 ручки.
- **Познайомтеся зі всіма своїми одногрупниками, не тримайтеся осторонь від групи, підтримуйте один одного.** Перший тиждень навчання не обов'язково визначить майбутнє коло спілкування. Спочатку у вас в групі будуть утворюватися мікрогрупи, але згодом ви всі згуртуєтесь, і у вас утвориться цілісний колектив. Головне, частіше святкуйте з групою студентські події,

виїжджайте на екскурсії, беріть участь у заходах коледжу. Налагодити ефективну взаємодію, приємне спілкування з одногрупниками та новими друзями вам допоможуть **і ваші особистісні риси** – доброзичливість, відкритість, прагнення прийти на допомогу, небайдужість до життя оточуючих.

- **Вчіться слухати викладача.** Упорядкуйте робоче місце — нехай ніщо не відволікає вашу увагу. Підготуйтеся до сприйняття матеріалу, сядьте у зручну позу. Пам'ятайте: коли розслаблене тіло, розслаблена й увага. Обміркуйте тему лекції. Зверніть увагу на інтонацію подання матеріалу викладачем, стежте за повторами з його розповіді — так викладач виділяє основні думки. Намагайтеся уявити те, що почули. Зіставте почуте із засвоєними знаннями. **Обов'язково намагайтеся виділити основні думки, засади.** Найкращий спосіб зберегти інформацію — записати її.
- **навчіться конспектувати лекції.** Розробити систему символів і зрозумілих вам скорочень. Усі символи з розшифровкою запишіть на зворотному боці обкладинки зошита. Не економте папір.
- **Плануйте тижневий бюджет.** Оскільки коледж – це новий етап життя, багато першокурсників вперше стикаються із самостійним розподілом фінансів. Для того, щоб ви не потрапляли в ситуацію «Перший тиждень місяця з грошима густо, а всі інші тижні пусто», вам потрібно планувати правильно власний бюджет, навчитися раціонально витратити свої кошти для того, щоб якісно харчуватися і не страждати від голоду. Від їжі залежить ваше здоров'я, настрій і розумова та фізична працездатність.

- **Налаштуйтеся на те, що підготовка до сесії починається з першого заняття.** На семінарах ведіть себе активно — виступайте з доповненнями, уточненнями, ставте запитання. Якщо при цьому не будете пропускати заняття і будете своєчасно здавати реферати, маєте шанс отримати залік або іспит «автоматом».
- **Підвищуйте рівень своєї самооцінки,** відвідуйте тренінги, профілактичні заходи. Рівень самооцінки також впливає на ваше пристосування у колективі та розкриття здібностей та успіх у навчанні.

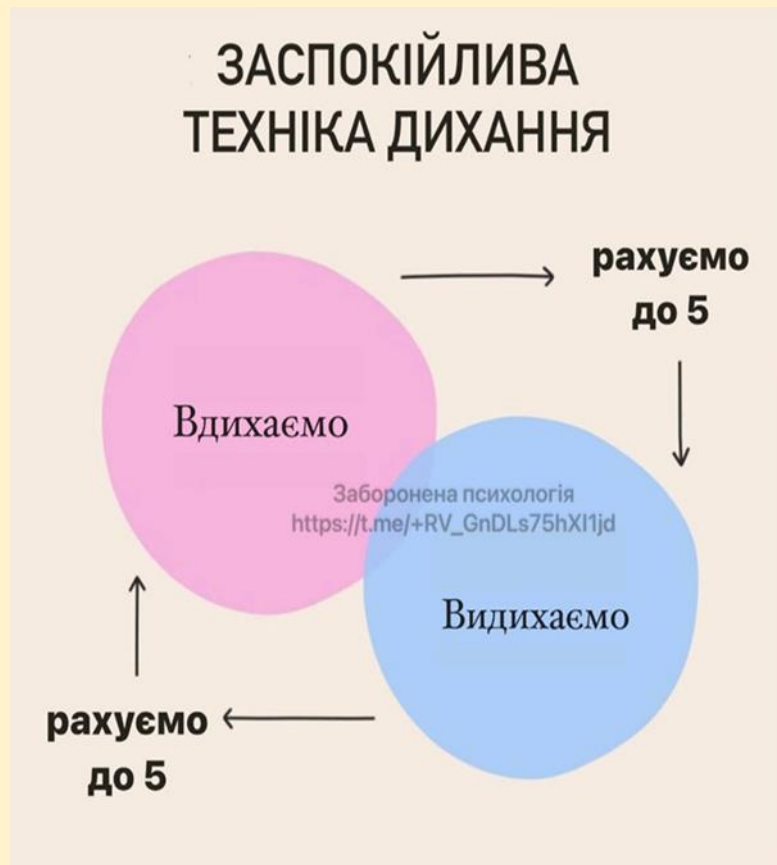
Вірте у свої можливості !!!

Шановні першокурсники!

Якщо Ви відчуваєте, що у Вас виникають складнощі у процесі адаптації до навчання, звертайтеся за контактами Психологічної служби коледжу: 093-107-72-67.

Головне в такій ситуації – не замикатися в собі!!!

Джерело: <https://ps-sluzhba.khmn.edu.ua/porady-pershokursnykam-shhodo-adaptacziyi-do-navchannya/>



Тест:

Ваш стиль емоційного захисту



Коли ми відчуваємо біль, страх або сором, психіка шукає способи захисту.

Пройдіть мінітест і дізнайтесь, як саме ви зазвичай реагуєте на емоційний дискомфорт.

1. Коли вам неприємно щось чути про себе, ви:
 - а) Віджартовуєтесь або переводите тему
 - б) Раціонально пояснюєте, чому це не має значення
 - в) Закриваєтесь і нічого не показуєте

2. Якщо щось болить емоційно, ви:
 - а) Смієтесь або робите вигляд, що нічого не сталося
 - б) Аналізуєте ситуацію, не торкаючись почуттів
 - в) Уникаєте будь-яких розмов чи думок на цю тему

3. Коли хтось порушує ваші межі, ви:

- а) Реагуєте жартом або іронією
- б) Аргументуєте спокійно, без прояву емоцій
- в) Замовкаєте і дистанціюєтесь

Результати:

-Більшість "а" — Іронічний захист

Ви часто використовуєте гумор, щоб приховати біль або напругу. Це знижує тиск, але іноді не дає дійсно прожити емоцію.

- Більшість "б" — Раціоналізація

Ви пояснюєте замість того, щоб відчувати. Це допомагає зберігати контроль, але може віддаляти від власних емоцій.

- Більшість "в" — Втеча в закритість

Ви ховаєтесь всередину, коли щось болить. Це створює ілюзію безпеки, але залишає почуття непрожитими.

А що вийшло у вас?



- іронічний захист



- раціоналізація



- закритість



ПОРАДИ СТУДЕНТАМ.

Соціалізація.

Посміхайтесь - на початку Вашого появи в новому колективі про Вас формується перше враження. За результатами численних

психологічних досліджень, перше враження формується швидко: від 10 до 40 секунд і надає сильний вплив на все наступне відношення до Вас.

Не поведіться гордовито - зміна оточення завжди стрес. З перших днів людина якщо вона сором'язлива та сором'язливий), найчастіше схильний вести себе напружено, уникати контактів, замикатися в собі. Таке Ваше холоднувате ставлення можуть розцінити - як зазнайство. Тому, як би не було важко в перші дні, намагайтеся не «закриватися» від людей, контактуйте, діліться своїми враженнями.

Проявляйте доброзичливість, терпимість, почуття гумору - намагайтеся не звертати уваги на чию - то колкість, переводите все жартома, посміхайтесь.

Приймайте колектив таким, який він є - приймати людей такими, які вони є процес дуже складний. Хочеться, щоб люди були такими, якими ми їх хочемо бачити. А вони різні - кожен зі своїм досвідом і багажем проблем, зі своїм характером і темпераментом.

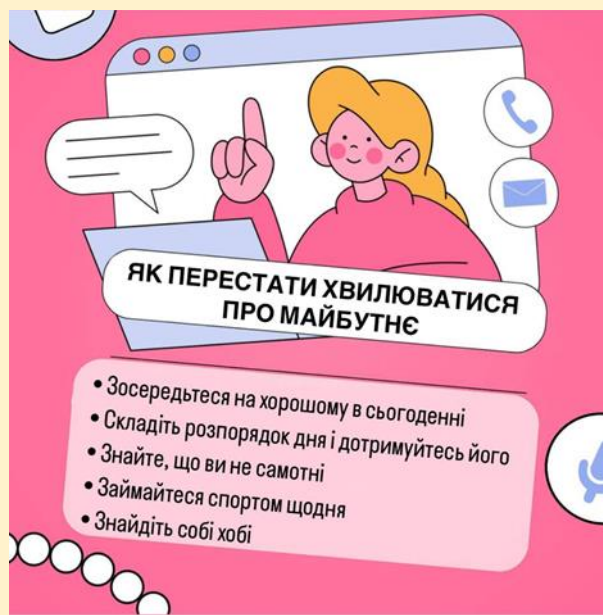
Не зліться і не засмучуйтеся, і не прагніть переробити людей, вчіться терпимості та толерантності. Вчіться працьовитості і не лініться - пам'ятайте, Ви на очах у колективу і його думка про Вас може коштувати Вам дорого або навпаки стати хорошим стартом для нових відносин.

Будьте готові допомагати іншим - якщо ви бачите, що у Вашого одногрупника є проблеми, а у Вас є вільний час, НЕ соромтеся, запропонуйте йому допомогу. Це завжди позитивно оцінять Ваші одногрупники, куратори, викладачі.

У складних ситуаціях не хитруєте і, не викручуйтесь. Пам'ятайте, «все таємне рано чи пізно стає явним». Краще вчасно повідомити про помилку або сформованій проблемі, ніж зі страхом чекати, що все розкриється і вас покарають.

Не обговорюйте інших - слідкуйте за собою і своїми словами. Пам'ятайте, що необережно кинутим словом можна боляче ранити.

Джерело: <http://hpc.msu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/10/%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%90%D0%94%D0%98-%D0%9F%D0%95%D0%A0%D0%A8%D0%9E%D0%9A%D0%A3%D0%A0%D0%A1%D0%9D%D0%98%D0%9A%D0%90%D0%9C.pdf>



П'ять ресурсів для збереження ментального здоров'я



Якщо людина не може звернутися до психолога чи психотерапевта — тоді їй слід частіше звертати увагу на ресурси збереження ментального здоров'я.

Перший з таких ресурсів — **підтримка людей**, які можуть бути поряд і допомогти, принаймні просто поговорити ні про що, аби відволіктися, провести разом час. Корисно навіть отримати практичну підтримку, щось робити по господарству, щось відремонтувати, піти разом на каву, погуляти із собакою. Вчені довели: чим більше розгалужена мережа спілкування, соціальної підтримки людини, чим активніше вона підтримує старі зв'язки, а також спілкується з новими людьми, тим легше їй впоратися зі стресом. Іноді доводиться прямо планувати таке спілкування, телефонні дзвінки, зустрічі.

Останнім часом став розповсюджений термін, це так званий **синдром картоплі** — коли людина сидить сама в напівтемному приміщенні, нікуди не виходить, не хоче ні з ким спілкуватися, все більше сумує, занурюється в одноманітні непродуктивні думки. У такому стані їй важко щось змінити, відчувається вона погано, їй не просто вийти до людей, отримати якусь розраду,

але це можливо і це теж навичка. Якщо говорити то це навичка, яку можна опанувати і користуватися нею — цього справді можна навчитися.

Другий ресурс, який допомагає зберігати ментальне здоров'я — **увага до сну**. Сон має тривати 7-9 годин на добу, а засинання має бути фіксованим, тобто лягати і вставати потрібно в один і той самий час. Тому що коли людина спить по п'ять годин на добу, а їй треба вісім — створюється дефіцит сну. Можемо вирахувати, що за тиждень може накопичитися недосипання в 10 годин, а за місяць — 40 годин. І це важливо надолужити, на вихідних досипати теж не добре, бо графік збивається, а він має бути сталий.

Третій ресурс, також пов'язаний зі сном, — це **інформаційна гігієна**. Читання новин на ніч не допомагає організму зосередитися на засинанні. Часто ми говоримо про засинання, як посадку літака. В польоті й паливо вичерпується, і швидкість та висота поступово знижуються, потім літак випускає шасі, гальмує, зупиняється і тільки тоді подають трап і виходять люди. Так і відхід до сну — має відбуватися поступово. Увечері слід обмежити вживання солодкого, ніякого кофеїну, засобів, що тонізують. Мерехтіння екрана сприймається мозком як загроза, це підтверджують нейропсихологи, психіатри. Краще замінити занурення у смартфон на читання паперових книжок або слухання музики. Перегляд жахливих сцен у новинах недоречний увечері, потрібно виділити час на ознайомлення з основними новинами посеред дня та звести його до мінімуму. Натомість часто люди роблять це о десятій-одинадцятій вечора, коли вже лягають спати, відкривають телеграм-канали, читають це все, переглядають відео, а потім плачуть вночі та ще гірше почуваються емоційно, намагаючись із цим заснути. Звісно, організм до цього не пристосований і заснути не вдається. Вкрай необхідні психогігієна

і регулювання своїх звичок сну: провітрювати приміщення, подбати про фізичну активність перед сном або теплий душ. Це прості речі, які дійсно допомагають зберегти ваші внутрішні ресурси.

Четвертий ресурс — це різні **механізми** і **техніки**, що мають позитивний заспокійливий і стабілізаційний вплив. Щоб впоратися зі стресом, важливо мати базові навички механізмів дихання, когнітивного заземлення, зокрема використовувати техніку «5, 4, 3, 2, 1» (її суть у тому, щоб відокремити 5 об'єктів, 4 звуки, 3 текстури, 2 запахи і 1 смак), техніки релаксації за Джекобсоном, коли напружуються і розслабляються різні групи м'язів, медитативні техніки.

Зазвичай людям здається, що такі прості речі не допоможуть. **СПРОБУЙТЕ**, а там **ДИВІТЬСЯ**, які будуть результати. Особливо навички дихання та релаксації дуже важливі для відновлення внутрішнього ресурсу. А навичка харчуватися хоча б три рази на день у фіксований час — коли організм точно знає, що він буде нагодований — дає стабільність. Корисно мати певний каркас дня. Як ви ставитеся до того, що маленькі діти мають режим дня: вони снідають, обідають, вечеряють, мають прогулянки на свіжому повітрі, час для занять, сон? Чому для дорослої людини це не працює і вона може лягати о другій ночі, а вставати о сьомій ранку, ще й вечеряти о першій ночі? Режим має бути у всіх, це простий і дієвий спосіб підтримки свого організму та психіки.

Крім того, п'ятим ресурсом є **власний копінг людини** (психологічна стратегія та спосіб подолання стресової ситуації), її власні можливості щодо подолання стресу.

Взагалі люди по-різному справляються зі стресом, одні можуть придбати шкідливі звички, ще хтось може покричати на когось і йому стає легше. Але є більш **конструктивні допоміжні техніки**

подолання стресу — дихання, фізична активність, приділіть цьому хоча б пів години. Крім того, у людини, яка має чимало стресу протягом дня, виділяється багато адреналіну, м'язи наливаються силою, організм так реагує на стрес — бий або біжи. А якщо людина нічого не робить і все переживає в собі — адреналін накопичується і токсично впливає на організм. Якщо ж людина займається фізичними активностями, виходить, скажімо, прибирати подвір'я, косить траву, займається спортом, ходить в спортивний зал, то і засинати їй легше і долати стрес вдається ефективніше.

Навчитися нового в період стресу дуже важко. Всі зусилля мозку витрачаються на стабілізацію і збереження того, що є. Тому варто відновлювати ті активності, які вам вже відомі. Якщо ходили на прогулянку зранку, то варто відновити цю звичку, малювали — малюйте знову, читали книжки — продовжуйте читати. Деякі кажуть, що після переїзду не можуть знайти відповідний зал, стадіон, чи парк, як удома. Але ж людина здатна носити в собі частку дому, він завжди з нею. Якщо ви відновлюєте свої активності, корисні звички — це вклад у вашу безпеку і стабілізацію ментального здоров'я.

Це основні ресурси, які допомагають долати стрес, але не виключають необхідності звертатися до психолога чи психотерапевта. Опрацювавши травму, людина може відчувати своє зростання, свої можливості, яких вона не розуміла до цих важких переживань.

Джерело: Автор: **Леся Медведенко** *АрміяInform* <https://armyinform.com.ua/2023/10/10/pyat-resursiv-dlya-zberezhennya-mentalnogo-zdorovya-rekomendacziyi-eksperta/>





Гарячі лінії психологічної допомоги

Безкоштовно

**Лінія
психологічної
підтримки
для чоловіків**

8:00-00:00
2345.in.ua
2345

**Лінія
з запобігання
самогубства**

цілодобово
lifelineukraine.com
7333

**Варто Жити
Лінія психологічної
підтримки**

11:00-19:00,
крім суботи/неділі
vartozhyty.com.ua
5522

**Гаряча лінія
українського
ветеранського
фонду**

цілодобово
veteranfund.com.ua
0 800 33 20 29

**Лінія
Емоційної
підтримки МОМ**

10:00-20:00
ukraine.iom.int
0 800 211 444

**Національна
психологічна
асоціація**

10:00-20:00
help.npa-ua.org
0 800 100 102

**Лінія
підтримки
ЛГБТК+**

10.00-20.00
uropau.org
0 800 40 30 32

**Національна лінія
із попередження
наси́льства**

цілодобово
la-strada.org.ua
**0 800 500 335
116 123**

**Лінія
психологічної
підтримки
Людина в біді**

цілодобово
ukraine.peopleinneed.net
0 800 210 160

**Національна
гаряча лінія
для дітей та
молоді**

цілодобово
**116 111
0 800 500 225**

**Психологічна
Порадня УСП**

пн-сб 09:00-22:00
**093 547 37 73
097 112 45 91**

**Гаряча лінія
Червоного Хреста**

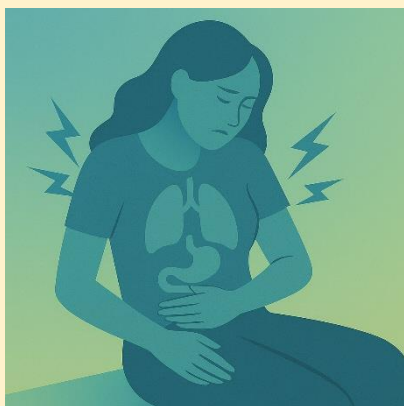
пн-пт 9:00-18:00
0 800 332 656



**Медитації українською
Стабілізація та заземлення
Дихально-тілесні практики**
youtube.com/@andriizinchuk



*Зверніть увагу, що номери телефонів організації можуть змінюватися, тому краще їх звірити з номерами на сайті



Коли тіло говорить замість вас:

Типові психосоматичні прояви

Доброго дня, дорогі друзі! Наше тіло дуже чесне. Воно не вміє брехати, як це робимо ми самі, коли кажемо "все добре", а всередині буря.

Якщо емоції довго залишаються непрожитими, вони знаходять вихід через тіло. Це і є психосоматика: коли тіло починає говорити за душу.

Хронічні болі (спина, шия, голова): Напруга в плечах і спині часто пов'язана з тим, що ми беремо на себе забагато: відповідальність, провину, страх. Частий головний біль — сигнал, що ми не даємо собі паузи, а постійно аналізуємо.

Шлункові проблеми (нудота, біль, синдром подразненого кишечника): Наш шлунок реагує на все, що ми "не можемо переварити" — складні ситуації, рішення, конфлікти. Нудить перед важливою зустріччю або болить живіт після суперечки.

Проблеми з диханням (утруднене дихання, відчуття, що "не вистачає повітря"): Часто виникає, коли ми пригнічуємо себе, не висловлюємо правду або знаходимось у "задушливих" стосунках.

Безсоння: Коли розум не може «вимкнутись», ми крутимось у ліжку, думаючи про незавершене, тривожне, болюче. Невиражені емоції не дають спокою навіть уночі.

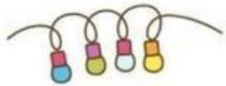
Постійна втома: Це не просто “не виспався”. Це сигнал, що внутрішній ресурс вичерпано. Ви можете спати 8 годин, але все одно почуватися виснажено, бо емоційно ви перевантажені або в стані хронічного стресу.

Психосоматика — це не вигадка. Це спосіб вашого тіла сказати: “Почуй мене. Я більше не можу мовчати.”

Чи помічали ви за собою, що тіло реагує на емоції? Які сигнали вам зазвичай подає організм?

[Джерело: https://t.me/c/2074481746/1191](https://t.me/c/2074481746/1191)

СТАТИ КРАЩОЮ ВЕРСІЄЮ СЕБЕ ОЗНАЧАЄ:



Краще справлятись
з критикою



Дивитись на речі
по-іншому



Більше любити
себе



Вірити
в себе



Прощати
себе



Просити те, на що
заслугуєш



Відпускати
речі/людей/ситуації



Приймати
зміни



Насолоджуватись
маленькими
радощами