



ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

(газета психологічної служби КФКФВ)

ЖОВТЕНЬ 2025 р.

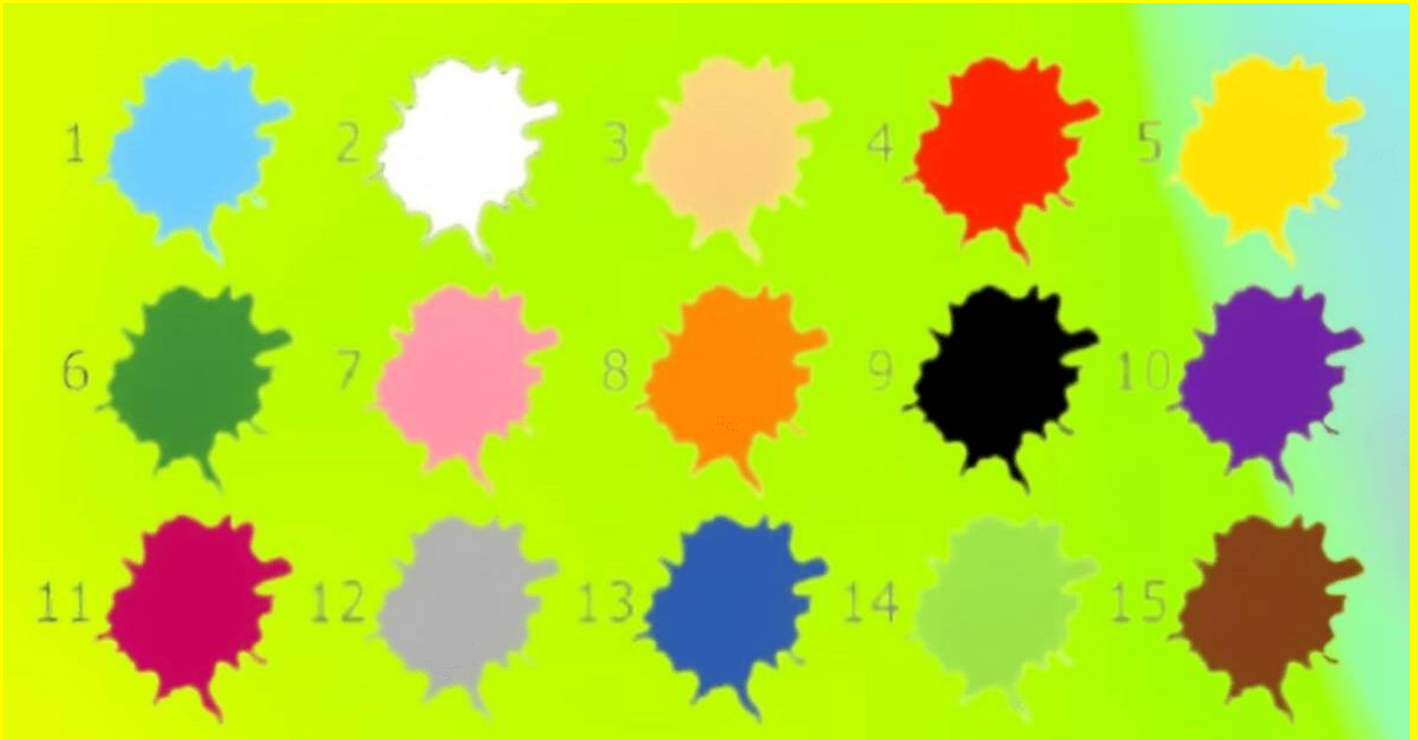


1. Психологічний тест: чого Вам бракує для повного щастя.
2. 2.2 ЖОВТНЯ МІЖДУНАРОДНИЙ ДЕНЬ НЕНАСИЛЛЯ
3. 3. ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ДОПОМОГИ В ВИПАДКУ НАСИЛЬСТВА
4. ДЕНЬ В КАЛЕНДАРІ
5. ТВОРЧІСТЬ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Психологічний тест:

чого Вам бракує для повного щастя.

Виберіть колір і дізнайтеся!



Кожен із нас прагне до щастя, але інколи ми не можемо зрозуміти, чого саме не вистачає для внутрішньої гармонії. Цей психологічний тест пропонує вам визначити свою актуальну потребу, просто обравши колір, який приваблює вас найбільше просто зараз.

Виберіть **один колір**, який вам найбільше сподобався. Вибір відображає ваш емоційний та психологічний стан, може дати цінне розуміння ваших поточних потреб.

Колір розповість про ваші приховані потреби

1. Блакитний: потреба у курсі

Якщо вас привабив блакитний колір, ваша головна внутрішня проблема — це невизначеність. Ви відчуваєте, що рухаєтеся без чіткого курсу, і ця невизначеність гальмує відчуття радості. Щастя зможе повноцінно повернутися у ваше життя лише тоді, коли ви поставите перед собою конкретну, добре сформульовану мету і почнете впевнено та послідовно прокладати до неї шлях.

2. Білий: реалізація через служіння

Вибір білого кольору говорить про те, що ваша поточна потреба полягає у реалізації через допомогу іншим. На цьому етапі ви відчуєте себе по-справжньому щасливою та наповненою людиною, якщо займатися справою, яка приносить відчутну користь іншим людям або суспільству.

3. Бежевий: пошук внутрішнього тепла

Бежевий колір сигналізує про брак турботи та домашнього тепла. Ви відчуваєте внутрішній дефіцит затишку. Не варто чекати, поки це забезпечать оточуючі. Спробуйте почати з себе: потіште себе чимось смачним, створіть затишок і подбайте про себе самотійно, демонструючи собі любов і увагу.

4. Червоний: необхідність виплеску енергії

Якщо ви обрали червоний, вам необхідно терміново «випустити пару». Ваша внутрішня сила та напруга накопичуються і, якщо не знайдуть здорового виходу, можуть перерости в агресію. Активне дозвілля, фізичні навантаження чи спорт — це ті канали, які допоможуть збалансувати цю енергію і знову відчути радість життя.

5. Жовтий: туга за спілкуванням

На вас сильно тисне самотність і туга за спілкуванням. Жовтий сигналізує: настав час відкласти справи і відновити соціальні зв'язки. Не відкладайте це на потім: організуйте зустріч із близькими людьми, і ви одразу відчуєте, як важкий емоційний тягар спадає.

6. Зелений: забагато рутини

Ваше щастя блокують рутини та одноманітність. Зелений колір говорить про потребу в змінах: навіть невелика зміна атмосфери — коротка поїздка, нова покупка чи якісний догляд за собою — може кардинально змінити ситуацію, внісши свіжий подих у ваше життя.

7. Рожевий: необхідне емоційне перезавантаження

Вам вкрай необхідне емоційне перезавантаження. Ви виснажені, і Рожевий це підтверджує. Ідеальним рішенням для повного відновлення фізичних та ментальних сил стане повноцінна поїздка у відпустку.

8. Помаранчевий: гострий дефіцит уваги

Ви відчуваєте гострий дефіцит уваги та визнання. Щоб подолати це відчуття, потрібно «вийти в люди». Вирушайте туди, де вас побачать: на прогулянку з друзями, до клубу чи на будь-який публічний захід, де ви зможете відчути себе потрібним та поміченим.

9. Чорний: потреба у абсолютному спокої

Вибір чорного свідчить, що ви перебуваєте у стані, близькому до депресивного (або з такою тенденцією). Організму необхідний повноцінний відпочинок. Ваш пріоритет — забезпечити собі якісний, глибокий сон і взяти паузу для повного відновлення сил.

10. Фіолетовий: втома від соціуму

Якщо вас привабив фіолетовий, це означає, що навколо вас занадто багато людей та шуму, які виснажують вашу енергію. Ваша нагальна потреба — побути в тиші, насолоджуючись внутрішнім спокоєм та самотою.

11. Малиновий: потреба в романтиці

У вас прокинулася потужна потреба у флірті, закоханості та нових романтичних враженнях. Малиновий колір вказує на внутрішній заклик до почуттів. Не відмовляйте собі в нових емоціях і дозвольте собі відчути це натхнення та пристрасть.

12. Сірий: пошук стабільності

Ваше життя зараз нагадує «американські гірки» — ви переживаєте часті та виснажливі емоційні перепади, спричинені життєвими подіями. Щоб повернути щастя, потрібно зупинити цей рух, заспокоїтися, взяти паузу і створити перерву між переживаннями.

13. Синій: невирішений вибір

Вам необхідно ухвалити важливе рішення. Доки ви зволікаєте з цим вибором і відкладаєте його, щастя залишатиметься поруч, але не зможе повноцінно увійти у ваше життя. Трийшов час зробити вирішальний крок.

14. Салатовий: потреба в нових враженнях

Ваше життя потребує яскравих акцентів і свіжих вражень. Спробуйте освіжити обстановку (можливо, вдома) або привнести нові фарби у стосунки з близькою людиною, щоб розвіяти монотонність.

15. Коричневий: не вистачає впевненості

Вам заважає невпевненість у собі. Саме це внутрішнє відчуття, цей блок, заважає вам повноцінно відчувати щастя та реалізовуватися. Ваше завдання — почати активну роботу над підвищенням самооцінки

Джерело: ТСН [Ганна Носова](https://tsn.ua/tsikavinki/obery-kolir-vin-rozpovist-choho-vam-zaraz-brakuye-dlia-povnoho-shchastia-psykholohichnyy-test-2924729.html) 01.10.25 <https://tsn.ua/tsikavinki/obery-kolir-vin-rozpovist-choho-vam-zaraz-brakuye-dlia-povnoho-shchastia-psykholohichnyy-test-2924729.html>

СТАТИ НАЙКРАЩОЮ ВЕРСІЄЮ СЕБЕ ОЗНАЧАЄ:

краще
справлятися
з критикою

Насолоджуватись
маленькими
радощами

відпускати
речі, людей,
ситуації

дивитись
на речі
по-іншому

приймати
зміни

просити те,
що ти
заслуговуєш

більше
любити
себе

вірити
в себе

прощати
себе



Джерело: Телеграм канал Психологія по українськи <https://t.me/c/1534931388/10655>

2 ЖОВТНЯ МІЖДУНАРОДНИЙ ДЕНЬ НЕНАСИЛЛЯ



Щорічно, починаючи з 2007 року, в день народження Магатми Ганді, в усьому світі відзначають Міжнародний день ненасильства, який був заснований з ініціативи Генеральної Асамблеї ООН. Ідея відзначення цього дня, полягає у затвердженні культури миру, терпимості, розуміння і ненасильства.

Чому саме в День народження Магатми Ганді? Тому що він один із ідеологів національно-визвольного руху Індії, який сформулював філософію ненасилля, що вплинула на національні та міжнародні рухи прихильників мирних змін.

Ненасильство як стратегія зміни суспільства, відкидає застосування сили. Це по-суті, альтернатива до пасивного сприйняття пригнічення. До методів ненасильного опору, серед іншого, належать різні форми освіти та виховання, а також комунікація через медіа.

Є ще одна важлива дата, яка пов'язана з цим днем. Саме 2 жовтня 1990 року на Майдані Незалежності у Києві почалося політичне голодування студентів, яке згодом назвали Революцією на граніті. Це був перший успішний ненасильницький політичний протест проти комуністичної влади в Українській РСР.

Водночас окрім ненасильства в державній і політичній сфері, вкрай важливо говорити про ненасильство в сім'ї.

ЩО ТАКЕ ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО ТА ЯК ЙОМУ ПРОТИДІЯТИ

Пам'ятайте що домашнє насильство не має статі, гендеру чи віку.

Жертвою домашнього насильства можуть стати як жінки так і чоловіки, як діти так і люди похилого віку. Будьте уважними !

Виділяється кілька основних форм домашнього насильства:

Фізичне насильство:

- Побої, стусани, штовхання
- Перешкоджання вільному пересуванню
- Примус до вживання алкоголю чи наркотичних речовин
- Створення ситуацій, що несуть ризик чи загрозу життю та здоров'ю
- Погрожування зброєю чи іншими речами, що можуть завдати фізичної шкоди
- Позбавлення допомоги під час хвороби чи вагітності
- Перевезення до іншого місця в межах країни чи за кордон шляхом обману або примусу

Психологічне насильство:

- Погрози вбити чи скалічити (в тому числі дітей)
- Словесні образи та приниження жестами й мімікою
- Погрози відібрати дітей
- Шантаж та маніпуляції, введення в оману для власної вигоди
- Булінг (цькування, переслідування, залякування)
- Постійний та цілковитий контроль
- Зневага як до особистості
- Постійна критика та насмішки

- Безпідставні звинувачення та формування почуття провини
- Обмеження у контактах із близькими та друзями, у виборі кола спілкування
- Нехтування правом на честь та гідність
- Безпідставні ревності, обвинувачення у зраді
- Дискримінація через переконання, віросповідання, походження, статус
- Примушування спостерігати за насильством над іншими людьми чи тваринами
- Погроза позбавити житла або особистого майна

Сексуальне насильство:

- Примушування до небажаних статевих стосунків
- Торкання інтимних частин тіла без згоди
- Змушення до статевого акту з іншою людиною
- Примус до неприйнятних форм сексу, садистських практик
- Нав'язування відвертого стилю одягу або поведінки всупереч твоєму бажанню
- Примушування спостерігати за статевими актами між іншими людьми
- Примушування до участі у створенні чи перегляді порнографічних матеріалів

Економічне насильство:

- Позбавлення їжі та води
- Обмеження доступу чи позбавлення житла
- Пошкодження особистого майна
- Перешкоджання у доступі до необхідних послуг
- Позбавлення власних коштів, інших матеріальних цінностей
- Майновий шантаж
- Заборона працювати, навчатись
- Примушування до жебрацтва

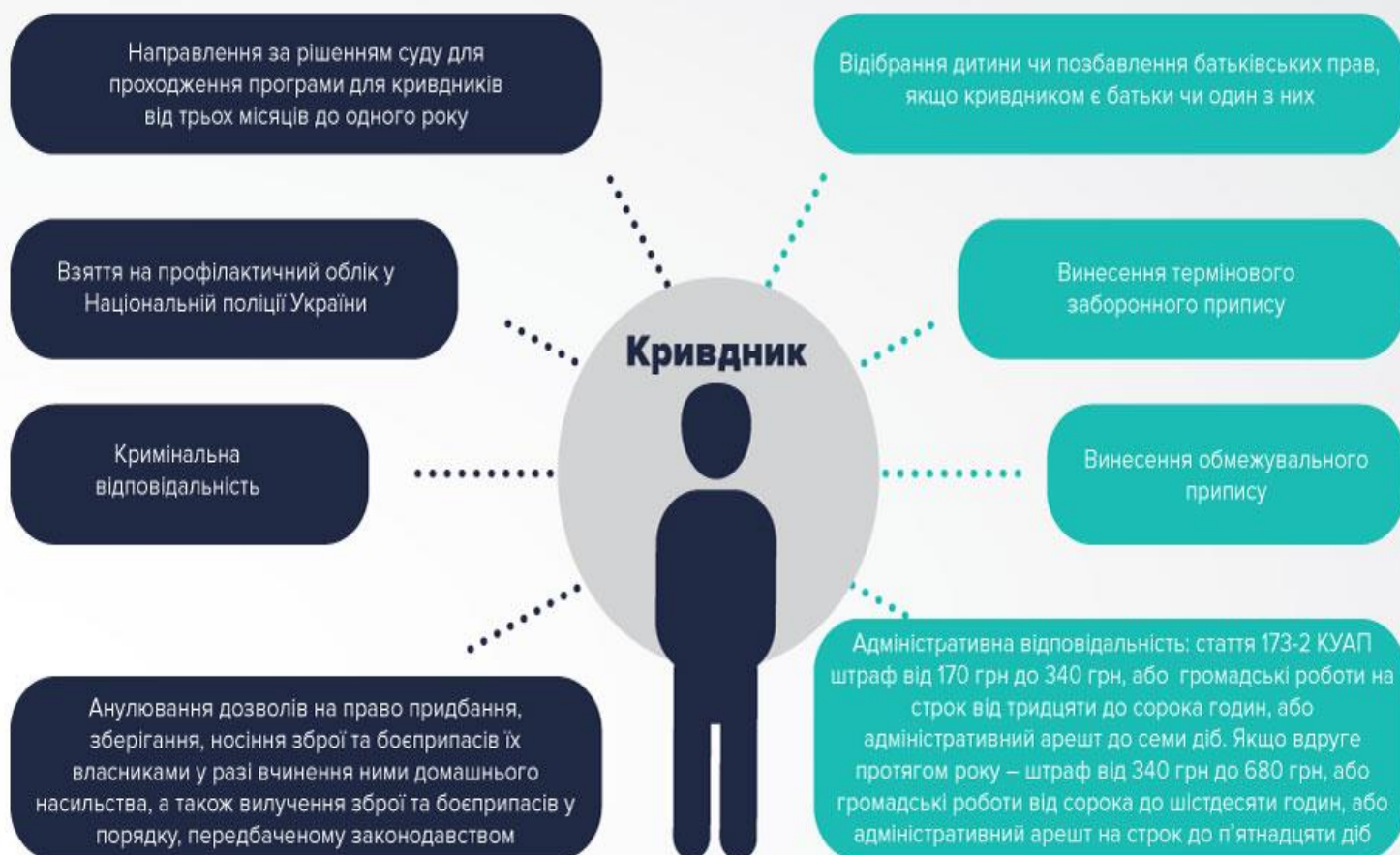
7 січня 2018 року набрав чинності Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», в якому запроваджено комплексний підхід та визначено систему заходів щодо запобігання та протидії фізичному, психологічному та сексуальному насильству в сім'ї.

Дія даного Закону, незалежно від факту спільного проживання, поширюється на таких осіб:

- Подружжя
- Колишнє подружжя
- Наречені
- Мати (батько) або діти одного з подружжя (колишнього подружжя) та інший з подружжя (колишнього подружжя)
- Особи, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у шлюбі між собою, їхні батьки та діти
- Особи, які мають спільну дитину (дітей)
- Батьки (мати, батько) і дитина (діти)
- Дід (баба) та онук (онука)
- Прадід (прабаба) та правнук (правнучка)
- Вітчим (мачуха) та пасинок (падчерка)
- Рідні брати і сестри
- Інші родичі: дядько (тітка) та племінник (племінниця), двоюрідні брати і сестри, двоюрідний дід (баба) та двоюрідний онук (онука)

- Діти подружжя, колишнього подружжя, наречених, осіб, які мають спільну дитину (дітей), які не є спільними або всиновленими
- Опікуни, піклувальники, їхні діти та особи, які перебувають (перебували) під опікою, піклуванням
- Прийомні батьки, батьки-вихователі, патронатні вихователі, їхні діти та прийомні діти, діти-вихованці, діти, які проживають (проживали) в сім'ї патронатного вихователя
- Інші родичі, інші особи, які пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки, за умови спільного проживання

Засоби впливу на кривдника



Законодавством встановлені спеціальні заходи, які застосовуються до кривдника - терміновий заборонний припис (виносить поліція) та обмежувальний припис (виноситься судом).

Терміновий заборонний припис діє до 10 діб та передбачає: зобов'язання залишити місце проживання (перебування) постраждалої особи; заборона на вхід та перебування у місці проживання (перебування) постраждалої особи; заборона в будь-який спосіб контактувати із постраждалою особою.

Обмежувальним приписом визначаються один чи декілька заходів тимчасового обмеження прав кривдника або покладення на нього обов'язків:

- заборона перебувати в місці спільного проживання (перебування) з постраждалою особою;
- усунення перешкод у користуванні майном, що є об'єктом права спільної сумісної власності або особистою приватною власністю постраждалої особи;
- обмеження спілкування з постраждалим;
- заборона наближатися на визначену відстань до місця проживання (перебування), навчання, роботи, інших місць частого відвідування постраждалою особою;
- заборона особисто і через третіх осіб розшукувати постраждалу особу, якщо вона за власним бажанням перебуває у місці, невідомому кривднику, переслідувати її та в будь-який спосіб спілкуватись з нею;
- заборона вести листування, телефонні переговори з постраждалою особою або контактувати з нею через інші засоби зв'язку особисто і через третіх осіб.

Обмежувальний припис виноситься судом терміном до 6 місяців і справа розглядається не пізніше ніж через 72 години з моменту надходження заяви.

Якщо Ви зазнали будь-якого з видів домашнього насильства або розумієте, що існує загроза його скоєння, радимо дотримуватись двох простих правил:

1) НЕ МОВЧАТИ – розповісти друзям, знайомим, сусідам або родичам про такі факти та тримати постійний контакт із довіреною особою (повідомляти їй чи все гаразд);

2) ДІЯТИ – повідомити поліцію про такі факти; звернутись за психологічною, правовою та іншою допомогою; шукати альтернативне безпечне житло (ним може стати спеціальний притулок).

Для виклику поліції необхідно телефонувати за номером 102



**Особи, які вчинили домашнє насильство,
несуть КРИМІНАЛЬНУ, АДМІНІСТРАТИВНУ та ЦИВІЛЬНО-
ПРАВОВУ відповідальність**

(відшкодування завданої моральної та матеріальної шкоди).

Кримінальний кодекс містить статтю 126-1 (домашнє насильство), яка передбачає відповідальність за умисне систематичне вчинення фізичного, психологічного або економічного домашнього насильства – громадські роботи від 150 до 240 годин; арешт до 6 місяців; обмеження волі до 5 років; позбавлення волі до 2 років.

Майте на увазі, що війна значно посилила загрозу стати жертвою домашнього насильства. В цей час варто додатково враховувати такі фактори, як перебування в умовах внутрішнього переселення, дистанційного навчання, втрати роботи чи вимушеної відпустки, неможливість чи обмеженість переїзду.

ЗАКОНОПРОЕКТ
5294: ПРО ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОТИДІЮ
ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ



Твоя безпека
Твій захист
Твій сервіс

ПОЛОЖЕННЯ	Внесення в ЄРДР випадків домашнього насильства	Контроль поведінки кривдника поліцією
ПЕДАГОГИ повинні повідомляти ювенальні служби та поліцію про факт домашнього насильства не пізніше, ніж за добу	ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО:  фізичне насильство  економічне насильство  сексуальне насильство  психологічне насильство	ПОКАРАННЯ:  громадські роботи - 150-240 год  арешт - до 6 місяців  обмеження волі - до 5 років  позбавлення волі - до 2 років

Г А Р Я Ч І Л І Н І Ї Д О П О М О Г И В ВИПАДКУ НАСИЛЬСТВА

ОРГАНІЗАЦІЯ	ДЕ ПРАЦЮЄ	КОНТАКТИ	ГРАФІК РОБОТИ	ДЛЯ КОГО
Урядовий Контактний центр домашнього насильства	Вся Україна	15-47	Цілодобово	Для всіх, хто пережив домашнє насильство
Гаряча лінія з питань запобігання самогубствам та профілактики психічного здоров'я «Lifeline Ukraine»	Вся Україна	7333 Lifelineukraine.com	Цілодобово	Ветерани Збройних сил України, люди у складних життєвих обставинах
«Людина в біді»	Вся Україна	0 800 200 160	Цілодобово	Усі українці
Національна гаряча лінія для дітей та молоді	Вся Україна	0 800 500 225: 116 111 Instagram:@childho tlin e_ua Facebook::@childho tlin e Ukraine Telegram:@CHL11 611 1	Цілодобово	Діти та молодь
ГО «Ла Страда»	Вся Україна	0 800 500 335: 116 123 Skype:@Lastrada- ukraine Facebook::@ Lastradaukraine Telegram:@NHL11 612 3 hotline@La- strada.gov.ua	Цілодобово	
Гуманітарна місія «Пролісок»	Прикордонні зони, окуповані території	093 202 2232	Пн-Пт 09:00- 18:00 Обідня перерва 13:00- 14:00	Ті, хто пережив насилля, люди у складних життєвих обставинах, діти та підлітки, жінки
Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА м. Покровська	Покровськи й район	066 825 1999: 0 800 300 101 (контакт-центр)	08:00-20:00	Люди у складних життєвих обставинах, жінки, медичні працівники, літні та одинокі люди

День в календарі:



10 жовтня – Всесвітній день ментального здоров'я. Свято покликане звернути увагу на проблеми, пов'язані з психічним станом людини та підтримки людей з подібними захворюваннями.

Психологічна служба коледжу нагадує:

- не тримайте емоції всередині — говоріть про те, що турбує;
 - підтримуйте одне одного, адже іноді добре слово — це вже крок до одужання;
 - дбайте про баланс між навчанням, роботою та відпочинком;
 - якщо важко - звертайтеся до близьких, психолога чи педагога, або просто до того, хто готовий вислухати.
- кожен має право на спокій, безпеку та розуміння ;
- пам'ятайте, що турбота про себе — це перший крок до турботи про інших.

Разом ми творимо світ, де говорити про психічне здоров'я — це нормально

ТВОРЧІСТЬ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ



Вчимося використовувати малювання, спів та інші творчі активності для підтримки ментального здоров'я

АНТИСТРЕС, ЩО НЕ ВИМАГАЄ СПЕЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК

Згідно з дослідженням компанії «Alligator Digital», для покращення самопочуття люди найчастіше обирають фізичні вправи, проведення часу з іншими та перебування на природі. Це справді ефективні способи, які допомагають справлятися з високим рівнем емоційного навантаження. Однак не завжди є нагода практикувати це.

Існує ще один доступний спосіб боротьби зі щоденною напругою — творчість. На перший погляд цей метод не здається таким, що може допомогти покращити емоційне благополуччя. Хоча насправді творчість — це потужне заняття-антистрес, яке не вимагає спеціальних навичок.

ЯК ТВОРЧІСТЬ ДОПОМОГАЄ ЗНИЗИТИ РІВЕНЬ СТРЕСУ

Творчі заняття знижують емоційну напругу та гіперконтроль. Для прикладу, спів може знизити рівень кортизолу — гормону, який підвищується під час стресу. Коли ви творите, то занурюєтеся в процес, перестаєте фокусуватися на тривожних думках та різноманітних переживаннях. Це дозволяє розслабитися та відпустити контроль.

Творчість допомагає вивільнити емоції, які важко проговорити. Ви можете вивільнити переживання через рухи, голос, малювання чи письмо. Наприклад, лірична пісня допоможе прожити відчуття суму, жалю, відчаю. А письмо — вірш, проза чи будь-який інший жанр — дає змогу переосмислити думки, події, переживання.

Ба більше, завдяки творчим заняттям ви краще пізнаєте себе, а відтак — розвиваєте психологічну стійкість. Через творчість можете глибше зрозуміти свої цінності, потреби та бажання.

Існує напрям психотерапії, який поєднує мистецьке самовираження та терапевтичний процес — арт терапія, або терапія мистецтвом. Арттерапевти допомагають клієнтам досліджувати емоції, розбиратися з конфліктами чи почуттями, які спричиняють страждання. У своїй роботі спеціалісти використовують різноманітні способи, наприклад малювання, ліплення, аплікації, роботу з кольоровим піском.



Якщо ви хочете знайти фахівця, який спеціалізується на арттерапії, скористайтесь цю платформою «Як ти?», а саме кнопкою «Допомога» в головному меню. Там ви знайдете список перевірених організацій, які надають психологічну допомогу, зокрема можуть працювати й у напрямі арттерапії.

ЯК ПОЧАТИ ВИКОРИСТОВУВАТИ ТВОРЧІСТЬ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Пам'ятайте, що ваш рівень майстерності не впливає на те, скільки задоволення ви отримаєте від процесу творчості. Спробуйте різноманітні способи — спів, танці, малювання, в'язання — на тому рівні, який для вас комфортний. Ви можете практикувати їх наодинці — це дозволить проявляти себе без жодного зовнішнього осуду. Або ж приєднайтеся до творчих гуртків онлайн чи знайдіть такі у вашому місті.

Немає правил, як і коли правильно творити, щоб це приносило користь вашому ментальному здоров'ю.

Пам'ятайте, що навіть 15 хвилин на день, присвячені творчому заняттю, будуть достатніми, якщо у вас щільний графік. Ставтеся до творчих занять як до гри — із цікавістю, готовністю досліджувати та втілювати нові ідеї. Не бійтеся

експериментувати, уникайте самокритики, адже ви творите для себе, а не для інших.

Ось декілька варіантів, які можуть доповнити ваш список творчих активностей:

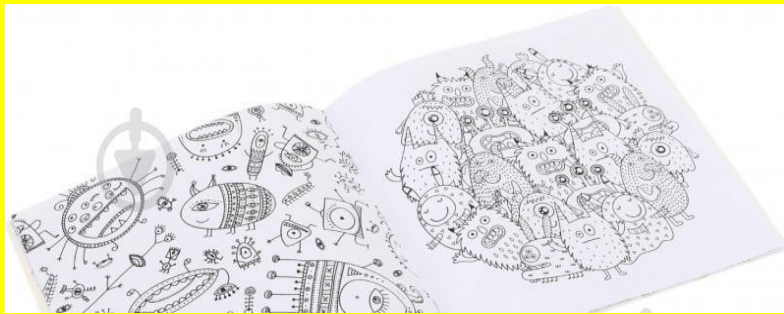
«Техніка трьох

малюнків», створена психіатром Джеймсом Гордоном. Вона полягає в тому, щоб зобразити себе в трьох різних ситуаціях. На першому малюнку потрібно швидко намалювати себе. На другому малюнку — зобразити себе в час найбільшої проблеми. На третьому — показати себе після того, як проблема вирішена. Така вправа заохочує до самопізнання, її можна робити з терапевтом або самотужки.



Придбайте розмальовку. Розмальовки-антистрес для дорослих можна купити в книгарнях, канцелярських магазинах або ж

завантажити з інтернету та роздрукувати. На ринку є розмальовки на будь-який смак — від тваринного світу до відомих картин, фантастичних планет та візерунків. Спробуйте також замовити картину за номерами — її можна придбати в канцелярському магазині або в інтернеті. Це чудовий варіант, якщо ви завжди мріяли намалювати картину та повісити її на стіну.



Насолоджуйтеся музикою. Не соромтеся співати, вигадувати пісні чи вчитися грати на музичних інструментах — це допомагає вивільнити емоції. Запишіться на вокал, долучіться до місцевого хору або співайте наодинці там, де вам хочеться.



Спробуйте ліплення з глини. Ви можете відвідати майстер-клас або ж замовити спеціальні набори для творчості додому.

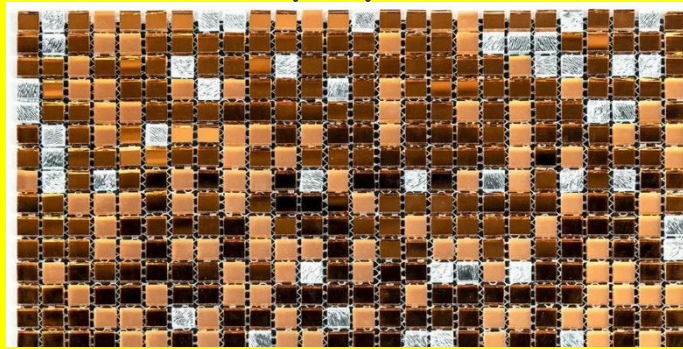


Скрапбукінг. Виготовлення та оформлення особистих і/або сімейних фотоальбомів — ще один варіант для творчості. В інтернеті та спеціалізованих магазинах можна придбати різноманітні набори для цього виду рукоділля.



Створення мозаїки. Придбайте набір для створення скляної мозаїки самостійно або

запишіться на майстер-клас. Такий виріб доповнить ваш інтер'єр.



Створення свічок. Спробуйте зробити свічку власноруч — замовте спеціальний набір, оберіть форму, колір та запах.

Щоб розширити ваш список творчих занять, скористайтеся такою вправою — на кожну літеру алфавіту придумайте певну творчу активність. Пам'ятайте, що ви можете робити її як наодинці, так і з близькими людьми. Не соромтеся відновлювати ті творчі заняття, якими ви захоплювалися в дитинстві, якщо це приносить вам задоволення.



НЕ БІЙТЕСЬ НЕДОСКОНАЛОСТІ!

Джерело :Ти як? <https://howareu.com/materials/tvorchist-lak-sposib-podolannia-stresu>

Привіт, читачам!
Нагадуємо працює
СКРИНЬКА ДОВІРИ

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScogv6sPUizjkXU9SCLWuaOijwJGPBpzdC9v_hGsO5m3nj0Vw/viewform

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ! УСПІХІВ!