



ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

(газета психологічної служби КФКФВ)

ЛИСТОПАД 2025 р.

1. Жартівливий Психологічний тест

2. Смішні лайфхаки для психічного здоров'я, які насправді працюють

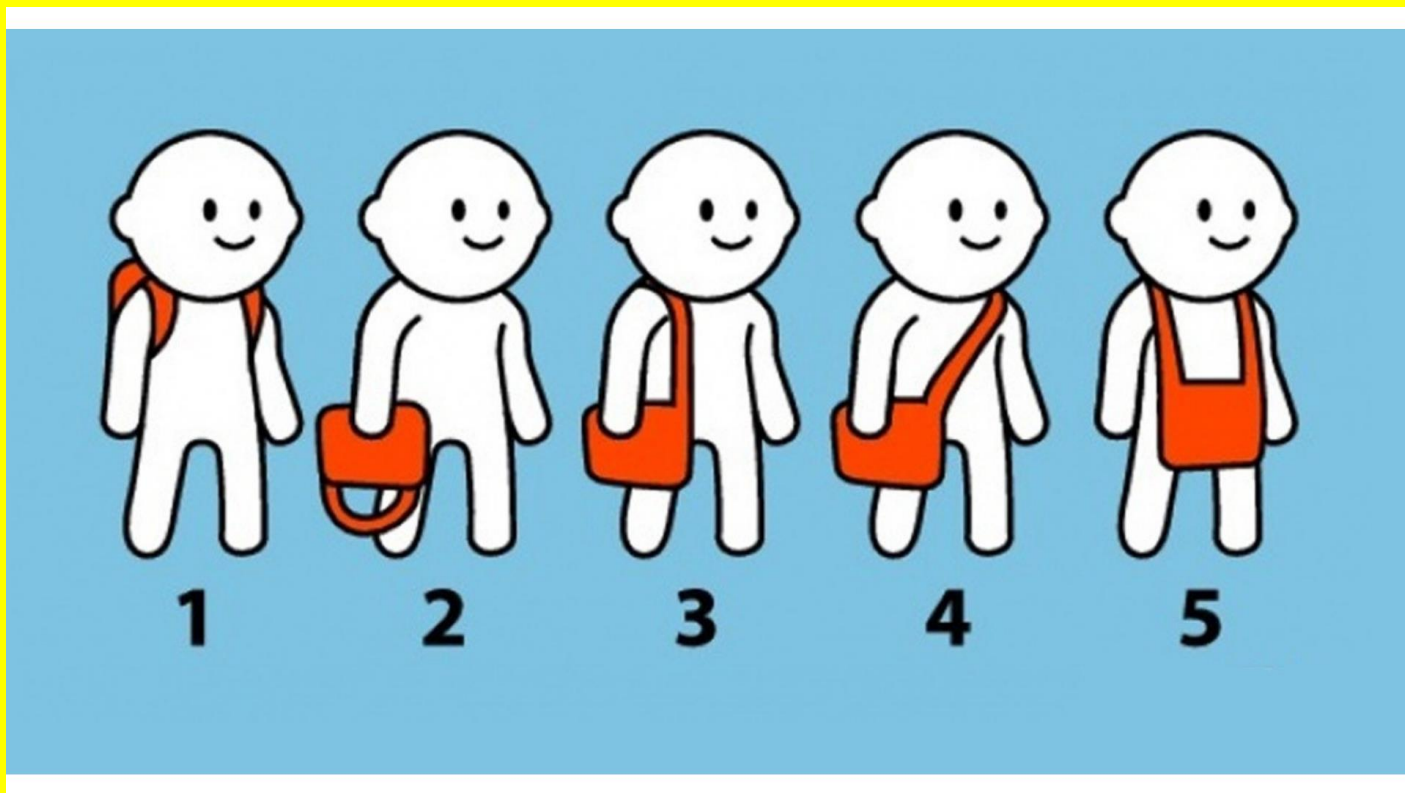
3. 25 листопада – Міжнародний день боротьби з насильством щодо жінок.

4. ЩО ТАКЕ ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО ТА ЯК ЙОМУ ПРОТИДІЯТИ

4. ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМАГА: протидія страху та панічним думкам



**Жартівливий психологічний тест:
виберіть чоловічка, який тримає сумку так
само, як ви**



Що говорять про нас наші повсякденні звички? Дуже багато! Виявляється, навіть те, як ми носимо сумку, може багато розповісти оточуючим.

1. За спиною

Якщо ви віддаєте перевагу рюкзаку, то ви, ймовірно, завжди готові до пригод і можете відправитися в шлях в будь-який момент. Ви також дуже уважні до речей і іншим людям, що робить вас людиною, за яким охоче будуть слідувати.

2. В руках

Якщо ви міцно тримайте свої речі в руках, то ваш девіз – повний і тотальний контроль над всім. Ви любите бути в курсі всього і завжди маєте свою думку. Ви можете розповісти іншим всю правду про себе. Ваша надійність легендарна.

3. На плечі

Люди, які носять сумку на плечі, люблять читати: ця позиція дозволяє їм виловлювати свою улюблену книгу, навіть коли для неї практично немає місця. Вони настільки тактовні, що, навіть якщо вони заснуть під час вашого монологу, то зроблять це з відкритими очима, час від часу киваючи на знак згоди.

4. Через плече

Якщо ви носите свою сумку через плече, жоден злочинець не зможе вкрати ваш дорогоцінний вантаж. Ви трохи схильні хвалитися своїм величезним багатством, але в той же час ви дуже щедрі. Будьте обережні, так як деякі можуть сприймати цю вашу рису як слабкість і використовувати вас у своїх інтересах.

5. На животі

Що це промайнуло повз них на величезній швидкості? Торнадо? Ні, це людина, яка несе свою сумку на череві, адже це єдиний спосіб зробити так, щоб його не здуло вітром! Ексцентричність таких людей часто не піддається ніяким обмеженням, але це досить показово для їх швидкого розуму і яскравого уяви.

А ви згодні з результатами цього тесту?

Смішні лайфхаки для психічного здоров'я, які насправді працюють



Можна, звісно, сказати «медитуй», «роби дихальні вправи» і «визнай свою емоцію». Але давайте чесно — бувають дні, коли хочеться просто втекти в ковдру, а не в усвідомленість.

Тому ловіть добірку лайфхаків, які звучать смішно, але мають цілком серйозний ефект:

■ **Заведіть «песика-відмовника»**
І кожного разу, коли хтось просить вас зробити ще одну маленьку штуку, уявляйте, як цей песик скаже замість вас: «Гав. Ні». Навіть якщо це в голові — вже полегшення.

■ **Говоріть із собою, як із собакою друга**
«Ти молодець. Розумничка. Все зробила. Заслужила пюре». Не недооцінюйте силу добрих слів, навіть якщо вони у вас — у третьому обличчі.

■ **Одягніть** **«шкарпетки** **перемоги»**

Так, ті смішні з динозаврами. У них ви здаєте податки, сваритесь у банку чи переживаєте складну зустріч. Бо маленька дурничка знижує градус серйозності. А нервова система це цінує.

■ **Коли дуже погано — зробіть щось абсурдне. Але безпечно.** Включіть пісню з 2007 і потанцюйте так, як тоді. Поговоріть з кавоваркою. Назвіть свою тривогу «Галина Степанівна» й попросіть її на вихід. Іноді психіка просто хоче трошки гри, а не драм.

■ **Замість «я нічого не зробив/ла сьогодні» кажіть: «Я вижив/ла.** Це **теж** **задача»** Бо іноді «вижити» — це вже 10 з 10. І ваша нервова система вдячна за це.

■ **Назвіть свої рутинні дії «ритуалами зцілення»** Мити посуд — ритуал спокою. Заплітати волосся — ритуал самотурботи. Лежати 20 хвилин — глибоке тілесне відновлення. Назви — це сила. *Ваш мозок вірить словам. Навіть жартам.*

Ментальне здоров'я — це не завжди про глибоку терапію чи складні практики. Іноді — це про сміх, абсурд, теплі шкарпетки й здатність бути з собою без надриву.

Якщо смішний лайфхак працює — він не смішний. Він розумний. Просто з почуттям гумору ;)

ВСЕУКРАЇНСЬКА АКЦІЯ



16 днів проти наси́льства

Період кампанії охоплює
такі важливі дати:



25 листопада – Міжнародний день
боротьби з насильством щодо жінок;



1 грудня – Всесвітній день боротьби зі
СНІДом;



2 грудня – Міжнародний день
боротьби з рабством;



3 грудня – Міжнародний день людей з
інвалідністю;



5 грудня – Міжнародний день
волонтера;



6 грудня – Вшанування пам'яті
студенток, розстріляних у Монреалі;



9 грудня – Міжнародний день
боротьби з корупцією;



10 грудня – Міжнародний день прав
людини.





25 листопада
Міжнародний день боротьби за ліквідацію
насильства над жінками та старт
Міжнародної кампанії
«16 днів проти насильства»

Щорічно в Україні з 25 листопада до 10 грудня включно проводиться Міжнародна кампанія «16 днів проти насильства», яку ініціював Третій всесвітній інститут жіночого лідерства у 1991 році.

Дати початку та завершення кампанії вибрані не випадково. Вони створюють символічний ланцюжок, поєднуючи заходи проти насильства стосовно жінок та дії щодо захисту прав людини, підкреслюючи, що будь-які прояви насильства над людиною, незалежно від її статі, є порушенням прав людини.

Шістнадцяти денний період кампанії охоплює наступні важливі дати:

- 25 листопада – Міжнародний день боротьби з насильством щодо жінок. Офіційно цей день був оголошений Генеральною Асамблеєю ООН у 1999 році.
- 1 грудня – Всесвітній день боротьби зі СНІДом.
- 2 грудня – Міжнародний день боротьби з рабством.
- 3 грудня – Міжнародний день людей з обмеженими фізичними можливостями.
- 5 грудня – Міжнародний день волонтера.
- 6 грудня – Вшанування пам'яті студенток, розстріляних у Монреалі.
- 9 грудня – Міжнародний день боротьби з корупцією.
- 10 грудня – Міжнародний день прав людини.

Насильство в сім'ї є однією з найбільш розповсюджених форм порушення прав людини. У більшості випадків протиправні дії проти когось із членів родини супроводжуються актами агресії, приниження та жорстокої поведінки. Подібні дії з боку насильника приводять до негативного фізичного, психічного та соціального стану здоров'я постраждалої особи. Як правило, найбільше страждають від сімейного насильства жінки та діти.

На жаль, в нашому суспільстві переважає думка, що проблеми жорстокого поводження із членами сім'ї є внутрішньою проблемою цієї сім'ї і не потребує втручання суспільства, а тим більше держави. Але саме право на захист від насильства над особою, особливо в сім'ї, є одним із найголовніших прав громадян та дітей зокрема. Насильство дуже часто присутнє в нашому житті і ми відіграємо в ньому певну роль. Залежно від ситуації ми є свідками, жертвами або ж кривдниками. Трагічність ситуації в тому, що свідки чи жертви насильницької діяльності переносять модель кривдницької поведінки у власне життя та продовжують чинити насильство.

Жінки по всьому світу стають жертвами зґвалтувань та зазнають побутового насилля, до того ж, масштаби та істинна природа його нерідко приховані. Дуже важливо, щоб кожен з нас усвідомив, що насилля проти жінки – це не міф, а реальна проблема, від якої навіть сьогодні, у ХХІ столітті, потерпають українські жінки.

Україна як держава докладає зусиль, аби викоринити насильство в сім'ї, зокрема, було ухвалено відповідний закон, країна приєдналась до кампанії ООН проти побутового насильства, започатковано загальнодержавну кампанію "Стоп-насильству".

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



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 ЄДР випадків
домашнього насильства

Контроль поведінки
кривдника поліцією



ПЕДАГОГИ

повинні повідомляти
ювенальні служби
та поліцію про факт
домашнього насильства
не пізніше, ніж за добу



МЕДИКИ

повинні повідомляти
місцеву владу та поліцію
про травми, отримані
унаслідок домашнього
наси́льства

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**

Джерело: <https://velyka-bagachka-rada.gov.ua/protidiva-domashnomu-nasilstvu-1561471215/>
<https://www.prostir.ua/?news=yak-protydiyaty-domashnomu-nasylstvu>

Психологічна самодопомога.

Запобігаємо страху і тривожним думкам

ЯК СОБІ ДОПОМОГТИ?



У цей важкий час, коли ми перебуваємо у постійному стресовому стані, викликаному війною та її наслідками, стануть у нагоді методи та техніки психологічної самодопомоги для самостійного регулювання свого психоемоційного стану.

1. Нервово-м'язова релаксація (прогресивна релаксація)

Заснована на науково доведеному взаємозв'язку між напруженням м'язів і негативним емоційним станом людини. Ця методика спрямована на почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів: кінцівок, тулуба, пліч, шиї, голови та обличчя. Спочатку тримаєте у сильному напруженні свої м'язи протягом п'яти секунд, а потім їх розслабляєте.

- **Передпліччя:** стисніть кулак і зігніть кисть, потім розслабте руку.
- **Плече:** тисніть ліктем собі у бік, після цього розслабте руку.
- **Ікри:** витягніть ноги та потягніть кожну стопу на себе, розслабте.
- **Стегна:** сильно стисніть ноги, потримайте і розслабтесь.
- **Грудна клітка:** зробіть глибокий подих, затримайте дихання на 10 секунд, видихніть і розслабтесь.
- **Плечовий пояс:** підійміть плечі до вух на п'ять секунд, розслабтесь.
- **Шия:** відхиліть голову назад і затримайте її у такому положенні, розслабтесь.
- **Губи:** стисніть губи, не стискаючи зуби, розслабтесь.
- **Очі:** сильно зажмуртесь, потім розслабте м'язи обличчя.
- **Брови:** зморщте брови, розслабте м'язи обличчя.
- **Лоб:** підійміть брови, розслабте м'язи обличчя.

Один такий сеанс може тривати від 20 до 40 хвилин. У кінцевому підсумку разом із розслабленням м'язів тіла настає і психологічна релаксація.



2. Дихальна гімнастика

Перш за все це так зване "квадратне дихання". Спочатку людина робить глибокий вдих (5 секунд) і в максимальній його точці затримує своє дихання на 5 секунд. Потім робить видих (5 секунд), і у максимальній його точці знов затримує дихання на 5 секунд. Ця дихальна вправа робиться протягом приблизно семи хвилин.

Ефективним є також так зване "трикутне дихання", запозичене з йоги. Техніка виконання: сідаємо рівно тримаючи спину або лягаємо на тверду поверхню, заплющимо очі, робимо глибокий вдих зверху, від маківки, та протягуємо свій подих по хребетному стовпу до куприка, затримуємо дихання на 5 секунд, аж у куприку. Після цього робимо видих теж через хребетний стовп. І так повторюємо ці дії протягом 10 хвилин.

Ці дихальні вправи надають можливість не лише заспокоїти свою нервову систему, але і відчутти фізичну релаксацію.

3. «Сніжинка»

Вправа дуже корисна не лише для релаксації нервової системи, але і для попередження панічних атак, які, на жаль, зараз дуже розповсюджені.

Виконується ця вправа виключно очима. Голова та тіло при цьому не рухаються!

Техніка виконання:

- Сідаємо рівно тримаючи спину, розслаблюємося.
- Переводимо розплющені очі вправо-вліво (як маятник). Так потрібно зробити 10 разів. Робити ці рухи потрібно нешвидко, у комфортному для вас темпі.
- Переводимо 10 разів очі вгору-вниз.
- Переводимо 10 разів очі наліво вгору – направо вниз (по діагоналі).
- Переводимо 10 разів очі направо вгору – наліво вниз (також по діагоналі).

У такій послідовності робиться "перший блок". Потрібно зробити чотири таких "блоки".

Дуже суттєве зауваження: під час виконання рухів очима обов'язково треба рівно дихати. Бо є люди, які при цьому починають своє дихання затримувати.



4. Надування «кульки»

Покладіть одну руку на живіт, іншу – на грудну клітку. Повільно вдихайте через ніс, доки не відчуєте рукою рух живота. Груді водночас повинні залишатися в спокої. Уявіть, що живіт – це кулька, яку ви намагаєтеся надути, тим часом як груди не рухаються. Після вдиху напружте м'язи живота й видихайте крізь напівзстиснуті губи.

Таке дихання знижує тривогу, тому що допомагає використовувати менше енергії та зусиль для дихання і знизити кров'яний тиск, уповільнює пришвидшене серцебиття.

5. «Обійми метелика»

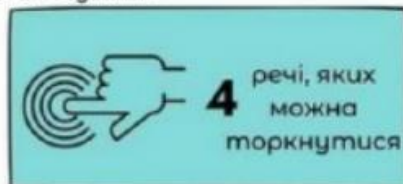
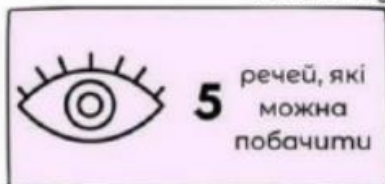
Ця вправа була розроблена в Мексиці для дітей, що пережили ураган, щоб посилити відчуття безпечного місця і зняти стрес.

Схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть знаходилася на лівому плечі, а ліва – на правому. Почніть повільні почергові постукування. Повторіть разів вісім.

Це допоможе подолати неспокій.

5 - 4 - 3 - 2 - 1 Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів



6. Зосередження на своїх п'яти почуттях.

Хороша техніка, яка повертає в реальність, – «5-4-3-2-1».

Потрібно подивитися навколо себе, відмітити:

- 5** предметів, які бачиш;
- 4** відчуття на тілі (дотик);
- 3** звуки, які чуєш;
- 2** запахи й **1** смак.

Це те, що допомагає отямитися, коли ви відчуваєте, що накопчується страх і паніка.

7. «Рухайтесь і рахуйте»

Якщо ви знаходитесь в укритті, робіть перерви на ходу. У разі підвищеної тривоги ходіть і рахуйте кроки. Можна навіть ходити на місці, щоб переробляти кортизол та адреналін, які виробляються в організмі під час стресу.



Якщо ж відчуття паніки повторюється часто й вам важко самотужки впоратися, зверніться до онлайн-служб із психологічної підтримки.

Зараз багато психологів пропонують безкоштовні консультації.

ФОРМУЛА БЕЗПЕКИ



ЗАПОБІГАТИ

(знати заходи безпеки і дотримуватися їх, поводитись так, щоб не створювати небезпеку)

УНИКАТИ

(розпізнавати небезпеку і не потрапляти в неї)

ДІЯТИ

(у разі необхідності правильно скористатися знаннями і діяти)

Домашнє завдання

Тест на виявлення виснаження від стресу

Джерело: "Психологічний портал Test-portal" | Оновлено: 21 квіт 2021



Виснаження від стресу є частиною життя. Це нормально. Однак, коли стресу завжди багато в житті, він стає накресом та може призвести до виснаження.

Цей опитувальник буде корисним для вас, щоб оцінити наскільки стресом навантажено ваше життя. Надайте відповіді на кожне питання, щоб отримати свій результат. Результати будуть доступні до цього тесту. Він покаже, наскільки ваше життя стало для вас доречним у вас будинку.



<https://tinyurl.com/test-stress>

**Будьмо здоровими!
Відчуваймо себе у безпеці!**



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@gmail.com

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ

