



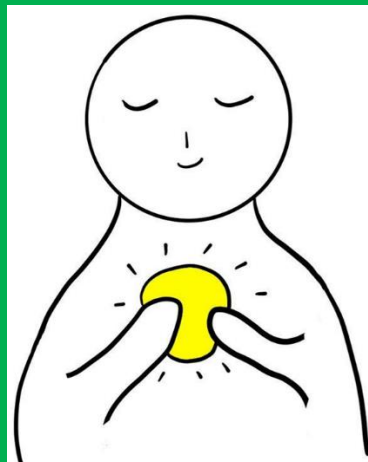
ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

(газета психологічної служби КФКФВ)

ВЕСНЯНИЙ 2025-2026 Р.

1. Тест з метеликами що «розкриє» найяскравіші риси вашого характеру
2. Фрази, які приводять до самознецінювання
3. Вправа для зниження тривожності
4. Стрес та емоційне вигорання
5. Фізичні аспекти самодопомоги
6. Техніка, яка допомагає заснути.

Зустрінь новий день з позитивом



Тест з метеликами що «розкриє» найяскравіші риси вашого характеру



Чи замислювалися ви коли-небудь, що ваші уподобання можуть розповісти про ваш характер? Щоб дізнатися про себе більше, пройдіть невеликий тест, у якому достатньо просто обрати одного з шести зображених вище метеликів.

Ваші головні риси — ентузіазм та допитливість. Ви відчуваєте радість у кожному моменті життя і навіть у складні

періоди зберігаєте оптимізм. Ваш найбільший страх — це нудьга, вона — немов в'язниця для вашого розуму.

Метелик 2

Ви — творча натура, яка прагне досконалості. Здатність бачити красу в деталях і любов до аналізу допомагають вам створювати справжні шедеври. Ви не просто бачите квітку — ви уявляєте всесвіт у ній.

Метелик 3

Амбіційність і працелюбність — ось що вас вирізняє. Ви прагнете великих цілей і невпинно рухаєтесь до них, не визнаючи ліні.

Метелик 4

Логіка й ідеалізм формують ваш світогляд. Ви завжди аналізуєте ситуації об'єктивно та мислите критично, залишаючись вірними моральним принципам. Чинити правильно — обов'язкова умова вашого життя.

Метелик 5

Ваш внутрішній спокій — ваша суперсила. Ви прагнете гармонії у всьому, хоча іноді важко впоратись зі стресом. Ви вірите, що баланс — це ключ до щастя.

Метелик 6

Ваша щирість і чутливість — рідкісний дар. Емпатія та доброта — ваші постійні супутники, навіть якщо це іноді шкодить вам самим.

Фрази, які приводять до самознецінювання

Ви таке точно чули, і не звертали увагу

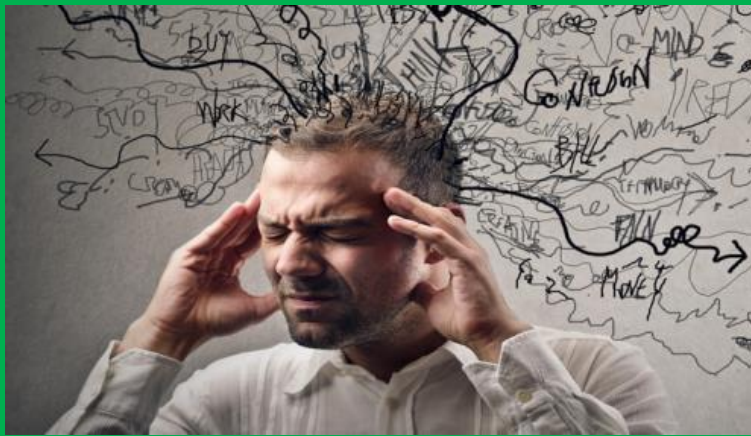


Психічне здоров'я — це не постійна усмішка й не вічний позитив. Європейські фахівці з ментального благополуччя дедалі частіше наголошують: показний спокій і надмірна «зручність» для інших можуть приховувати глибоку невпевненість та страх відторгнення.

Одна з фраз, яка, за спостереженнями психологів, часто вказує на внутрішню нестабільність, — **«Я нікому не потрібен»** або подібні формулювання. Чому ці слова вважають тривожним маркером і як вони пов'язані з самооцінкою — розбираємося нижче.

Чому знецінення себе через слова — небезпечний сигнал
Коли людина говорить про власну «непотрібність», це зазвичай не просто емоція конкретного дня. Це відображення глибшої установки: переконання, що її присутність або внесок не мають цінності.

Європейські психологічні асоціації підкреслюють: психічно здорова людина може відчувати смуток, самотність або втому, але не робить із цього глобального висновку про власну нікчемність. Тимчасовий стан — не тотожний самооцінці.



Проблема в тому, що подібні фрази формують поведінку:

- ✓ людина перестає ініціювати контакти;
- ✓ не просить про підтримку;
- ✓ уникає близьких стосунків;
- ✓ відмовляється від можливостей.

У результаті соціальні зв'язки слабшають — і переконання «я нікому не потрібен» ніби підтверджується. Виникає замкнене коло.

Звідки береться ця установка

Фахівці з психотерапії в країнах ЄС наголошують: коріння проблеми часто йде з дитинства або тривалого досвіду знецінення.

Серед типових факторів:

- ✓ постійні порівняння з іншими «не на користь» дитини;
- ✓ жорстка критика без підтримки;
- ✓ ігнорування емоційних потреб;

✓ токсичні стосунки в дорослому віці.

З часом зовнішній критичний голос стає внутрішнім. Людина починає сама повторювати те, що колись чула від інших.

Інша крайність: показна «ідеальність»

Не менш тривожний сигнал — постійне **«в мене все чудово»**, навіть коли очевидно, що це не так.

Психологічна практика в Європі показує: здорова психіка допускає різні стани. Ніхто не може бути постійно бадьорим і безтурботним. Придушення негативних емоцій забирає багато енергії й з часом призводить до емоційного виснаження.

Так само варто звернути увагу на надмірні вибачення:

«Вибачте, що турбую»

«Пробачте, що відволікаю»

«Даруйте, що займаю ваш час»

Якщо людина постійно вибачається за сам факт своєї присутності — це може свідчити про розмиті особисті межі та низьку самоцінність.

Як говорить людина з внутрішньою опорою

За даними досліджень у сфері ментального здоров'я в країнах ЄС, людина в гармонії з собою:

✓ спокійно приймає компліменти, відповідаючи простим «дякую»;

✓ може сказати «ні» без довгих виправдань;

✓ визнає власні емоції без сорому;

✓ не драматизує труднощі, але й не заперечує їх.

Ключова ознака — адекватний контакт із реальністю та з собою. Це означає здатність переживати складні почуття без саморуйнування.

Чому це важливо саме зараз

В умовах постійного стресу, економічної нестабільності та інформаційного перевантаження тема психічного здоров'я набуває особливого значення. Самознецінювальні установки можуть посилювати тривожність і депресивні стани.

Фахівці радять звернутися по професійну допомогу, якщо фрази про власну «непотрібність» стають регулярними й супроводжуються:

✓ втратою інтересу до життя;

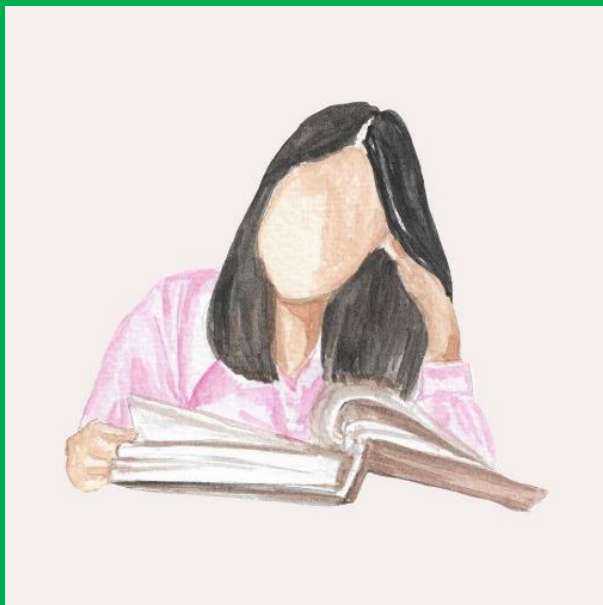
✓ ізоляцією;

✓ відчуттям безнадії;

✓ порушенням сну або апетиту.

Психічне здоров'я — це не про ідеальність. Це про здатність бути різним: сильним і вразливим, радісним і засмученим.

Фраза **«я нікому не потрібен»** — не просто слова. Часто це сигнал, що людині бракує підтримки, прийняття та внутрішньої опори. І чим раніше звернути увагу на цей сигнал, тим легше розірвати небезпечне коло самознецінення.



Вправа для зниження тривожності

Розділіть аркуш на 5 стовпців:

- 1 Опишіть ситуацію, яка викликає тривожність
- 2 Опишіть емоції та їх значимість за шкалою від 1 до 100
- 3 Запишіть страхи та побоювання, які ви відчуваєте в зазначеній ситуації
- 4 Дайте спростування цим думкам, спираючись на реальні факти
- 5 Опишіть у ньому все, що ви відчуєте після того, як поглянули на ситуацію з іншого боку.

Стрес та емоційне вигорання

Симптоми та ознаки

Стрес у психології та біології – це будь-який вплив фізичний або довкілля, що викликає реакцію організму. У більшості випадків стрес сприяє виживанню, оскільки змушує організми адаптуватися до умов навколишнього середовища, що швидко змінюються.



Важливо збагнути, що точнісінько так само як саме переживання стресу, так і сприйняття стресорів є найвищою мірою індивідуальним.

Іншими словами, те, що турбує одну людину, необов'язково може турбувати іншу.

Впливи, що викликають стресові реакції, називають стресорами.

Стресори поділяють на такі категорії:

- зовнішні (гучний шум, загроза чи небезпека),
- проблеми задоволення первинних потреб (сон, їжа, безпека),
- робоче навантаження (нестача часу, надмірні вимоги, а також, навпаки, занижені вимоги та нудна робота),
- соціальні стресори (соціальна ізоляція, міжособистісні конфлікти, цькування, дискримінація),
- внутрішньоособистісні конфлікти (важко розв'язувана суперечність між протилежно спрямованими інтересами, потребами, поривами).⁴

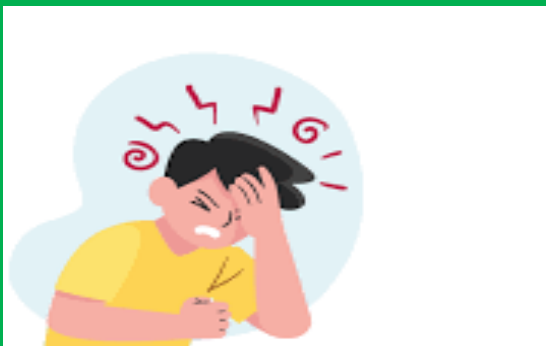


Утім, стрес не обов'язково має бути тільки негативним. Тип адаптивного стресу описують як **евстрес**. Він пов'язаний з приємними подіями, як-от весіллям або підвищенням по службі. Проте коли реакція

організму на стрес неадекватна або коли стрес занадто сильний, він може супроводжуватися напругою і тривогою та призвести до психічних розладів. Такий дезадаптивний стрес називають **дистресом**.

Стрес можна класифікувати й за іншими критеріями - наприклад, його **тривалістю**.

Гострий стрес виникає як реакція на раптову подію. Це може бути сильне травматичне переживання, зокрема загроза безпеці або фізичній цілісності людини (наприклад, природна катастрофа, напад, нещасний випадок, зґвалтування), втрата близької людини або надзвичайно різка та загрозна зміна в соціальному становищі та/або оточенні людини -- наприклад, втрата багатьох близьких або пожежа в домі.⁵



Гострий стресовий розлад

Поодинокі або повторювані стресові, психотравмуючі ситуації - наприклад, важка фізична або психічна травма, фізичне, сексуальне насильство або загроза

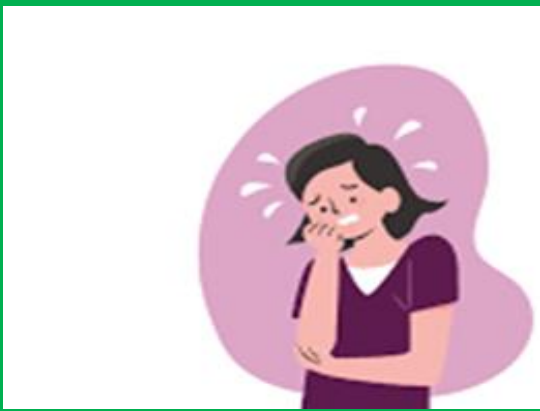
смерті, можуть спричинити появу симптомів гострого стресового розладу.

Симптоми гострого стресового розладу (якщо подія сталася протягом попереднього місяця):

- Інтенсивний психологічний чи фізіологічний дискомфорт при нагадуванні про травматичну подію;
- Періодично повторювані, мимовільні та настирливі неприємні спогади про подію;
- Дисоціативні реакції (наприклад, флешбеки), за яких людина відчуває ніби травматична подія повторюється знову;
- Дерезалізація (змінене відчуття реальності), під час якої в людини змінюється сприйняття, виникає відчуття приголомшення або уповільнення часу чи все сприймається «застиглим»;
- Порушення сну (труднощі з засинанням, уривчастий сон, безсоння, повторювані неприємні сни про подію);
- Спроби уникнути болісних спогадів, думок чи почуттів, пов'язаних із подією;
- Спроби уникнути зовнішніх нагадувань (людей, місць, розмов, предметів, ситуацій), пов'язаних з подією;
- Зміни в поведінці, що бентежать саму людину або людей, що її оточують (наприклад, агресивність, соціальна ізоляція або самоізоляція);
- Дратівливість або безпричинні спалахи гніву;
- Настороженість та гіперпильність;
- Проблеми з концентрацією уваги;
- Скарги на не пояснювані фізичним станом соматичні симптоми (наприклад, параліч, втрата мови або втрата зору).

Хронічний стрес, з іншого боку, викликають тривалі стресові стани, що поступово виснажують ресурси, необхідні організму для того, щоб упоратися з цими станами. Це може призвести до повного виснаження. До причин хронічного стресу належать тривалі подружні зради, велике навантаження, недосипання, погані міжособистісні стосунки або неадекватні умови життя.⁵

Дистрес-реакції



Стрес впливає на людину на різних рівнях. Він може дати ознаки на фізичному рівні за рахунок значного ослаблення імунної системи або виснаження кісткової та м'язової маси при

одночасному відкладанні жиру в області черева.⁸ А ще на фізичному рівні стрес може проявлятися різними болями - наприклад, болі в області грудей, головні болі, кишкові спазми та інші неприємні відчуття.⁹

Стрес, звісно ж, відбивається й на психічному рівні. Найпоширенішою реакцією на стрес є тривога. Інші реакції включають гнів, агресію або апатію, які можуть перерости в депресію.¹⁰ Не менш важливим є вплив стресу на здатність до навчання, адже стрес впливає на гіпокамп - центр у мозку, який відповідає за навчання та пам'ять.¹¹

Тривалий стрес може мати серйозні наслідки. У довготерміновій перспективі високий рівень глюкози в крові, спричинений стресом, є однією з причин діабету, який діагностується в людей похилого віку. Також стрес може бути причиною підвищеного кров'яного тиску, проблем із серцево-судинною системою, інсульту.¹²

Аби отримати додаткову інформацію про психосоматичні захворювання, можливо спричинювані стресорами, відвідайте розділ "Психосоматика". Інформаційні та допоміжні матеріали, що стосуються не тільки до стресу, а й синдрому емоційного вигорання, можна відшукати в розділі Мультимедіа.



Подолання стресу *

Стрес — невід'ємна частина життя. Хоча уникнути стресу не завжди в наших силах, ми можемо керувати тим, як із ним

справляємося, свідомо обираючи та вдосконалюючи власні стратегії подолання. Перший крок до контролю над стресом і вдосконалення механізмів подолання — це аналіз стратегій, які ми використовуємо зараз.

Нижче представлена **модель BASIC Ph**, розроблену професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad), яка систематизує різні підходи до подолання стресу, що застосовуються людьми. У цій моделі стратегії подолання стресу поділяються на позитивні й негативні.

Позитивні стратегії є ефективними в управлінні стресом, не створюючи додаткових проблем, тоді як негативні стратегії можуть принести короточасне полегшення, але з часом призвести до більш серйозних проблем. Наприклад, уживання алкоголю під час стресу може здатися дієвим у короткостроковій перспективі, але постійне використання цієї стратегії часто спричиняє алкогольну залежність.

Матриця BASIC Ph також групує стратегії подолання стресу в шість кластерів, що перетинаються:

- **Стратегії, засновані на переконаннях (B):** засновані на цінностях і переконаннях.

- **Стратегії, засновані на афектах (А):** зосереджені на переживанні, вираженні й управлінні емоціями.
- **Стратегії, засновані на соціумі (S):** покладаються на стосунки та соціальну взаємодію.
- **Стратегії, засновані на уяві (I):** використовують творчість, уяву й візуалізацію.
- **Стратегії, засновані на когніції (C):** базуються на пошуку інформації, міркуванні, плануванні та розв'язанні проблем.
- **Стратегії, засновані на фізичній активності (Ph):** включають фізичну активність.

У матриці нижче наведено приклади цих стратегій подолання, які допоможуть вам поміркувати над власними підходами.



Питання для роздумів:

- Які стратегії подолання стресу я зазвичай використовую?
- До яких кластерів вони належать?
- Мої стратегії є позитивними чи негативними?
- Як я можу різноманітнити свої стратегії подолання стресу?
- Як я можу перетворити негативні стратегії на позитивні?

За словами Джорджа Бонанно, провідного дослідника життєстійкості, гнучкість у подоланні стресу є ключовим компонентом життєстійкості. Аналіз власних стратегій подолання стресу може допомогти вам урізноманітнити, вдосконалити й зробити їх більш адаптивними, що, зрештою, підвищить вашу здатність ефективно справлятися зі стресом.

BASIC Ph

	B — переконання, цінності	A — афект	S — соціальні аспекти	I — уява	C — когніція, міркування	Ph — фізичні вправи
Позитивні стратегії подолання стресу	Розуміння свого призначення, сенсу, важливості, віра в ідею, коріння, історія, релігія	Емоційна підтримка, <i>(позитивне)</i> вираження емоцій, контакт, театральне мистецтво, емпатія, самовираження (через письменництво тощо)	Належність до певної групи; можливість звернутися до когось по допомогу; наявність ролі чи функції; робота в команді; сімейні ресурси; консультація з експертом; групові обговорення й підтримка.	Креативне мислення, розв'язання проблем, зниження напруги через уяву, релаксація (через керовану уяву).	Збір інформації, вивчення попереднього досвіду, формування висновків, вивчення правил і законів суспільства, визначення пріоритетів, передбачувані сценарії, судження, реалістичне планування, план дій.	Релаксація, фізичні вправи, ігри, прогулянки, робота.
Негативні поведінкові характеристики	Фаталізм, забобони, фанатизм, песимізм, ригідність.	Емоційне перевантаження, розвиток депресії, агресія, надмірна чутливість	Повна залежність від авторитету / лідера. Соціальне / міжособистісне насильство, спілкування лише з подібними до себе людьми.	Заперечення ситуації, ескапізм, розважання себе фільмами, книгами, телебаченням або фантазіями. Схильність до ігнорування реальності або втрата контакту з нею.	Соціальна ригідність, інтелектуалізація, абстрагування, надмірна зосередженість на зборі інформації, ігнорування почуттів.	Переїдання, головні болі, зловживання алкоголем або наркотиками.

Джерело: <https://www.samopomi.ch/psichichne-zdorovia/stres-ta-emocijne-vigorannya>

Пам'ятайте, **що стрес має низку причин**. Ті з них, які можуть здаватися тривіальними одній людині, в іншої можуть спричинити дуже сильну реакцію. Не соромтеся звертатися по професійну допомогу, коли відчуваєте, що ви її потребуєте.

Діяти - це рішення завжди найкраще.

Як підтримати себе

Усвідомлюйте та дозволяйте собі проживати емоції

Вивчайте себе, дослідіть свої цінності та переконання

Просіть по допомогу та приймайте її

Конфронтуйте з голосом самотності та невпевненості

Ведіть щоденник

ФІЗИЧНІ АСПЕКТИ САМОДОПОМОГИ

Регулярно виконуйте фізичні вправи

Фізична активність потрібна як для фізичного, так і для психічного здоров'я.

Тіклування про своє тіло впливає на загальне самопочуття й важливе для зниження ризику вигорання.

Регулярні фізичні вправи ведуть до поліпшення загального самопочуття та якості життя, вони підвищують енергію та настрій, посилюють концентрацію уваги, сон та функціональні можливості, а також послаблюють симптоми стресу та депресії.

Лише 30 хвилин фізичних вправ на день здатні спричинити поліпшення самопочуття.



Рекомендація:

- Примусьте тіло рухатися вже цього тижня!
- Виберіть три дні для виконання фізичних вправ протягом 30 хвилин.
- Визначте місце та час (Ви можете записати їх до свого календаря). Це не означає, що Вам доведеться відразу пробігти цілий марафон! Йдеться про те, щоб змусити своє тіло рухатися трохи більше, ніж звичайно.
- Спробуйте знайти заняття до душі: біг, танці, йога, руханка, плавання чи просто ходіння. Важливо знайти те, що підходить Вам особисто! Вже після кількох тренувань Ви переконаєтеся, наскільки ліпше Ви почуватиметеся.



*Зустрінь новий
день з позитивом...*

- Почни ранок з подяки
- Прокинься трохи раніше і знайди час для себе
- Послухай музику, яка піднімає настрій
- Постав перед собою ясні цілі
- Посміхнись собі у дзеркало
- Скажи собі комплімент

Привіт, читачі!!!

Нагадуємо працює скринька довіри

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