

Перша допомога при психологічних труднощах

Дихальні вправи при підвищеній тривожності

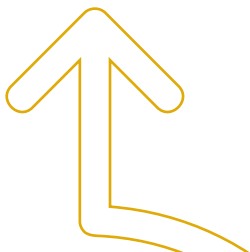
Дихальні вправи можна використовувати не тільки при підвищеній тривожності, але і в **будь-який час дня** для розслаблення м'язів і розуму.

Перший варіант

1. знайдіть тиху кімнату, сядьте в крісло або на підлогу так, щоб вам було зручно.
2. Зробіть **4-секундний** вдих.
3. Затримайте дихання на **7 секунд**.
4. Видихніть протягом **8 секунд**.
5. Повторіть весь цикл десять разів або поки не відчуєте полегшення. Техніку можна виконувати і з меншими інтервалами, але важливо, щоб видих був удвічі довшим за вдих.

Другий варіант

1. цю техніку можна робити сидячи, стоячи або лежачи.
2. Зробіть короткий вдих на **2-3 секунди**.
3. Затримайте дихання на **1 секунду**.
4. Плавно видихніть протягом **4-6 секунд**.
5. Простежте за своїм настроєм і відчуттям тривоги та повторюйте вправу щонайменше п'ять хвилин, доки не відчуєте полегшення.



Більше інформації доступно тут:



Консультації Юстина
Філіал у Празі
Elišovna 28, 160 00 Praha 6

особиста консультація по попередньому запису

+420 800 922 922

+420 773 177 636

Телефонні лінії відкриті пн-пт 9-17

poradna@in-ius.cz
www.poradnajustyna.cz



Ця брошура була видана за фінансової підтримки міста Праги.



IN IUSTITIA



**Ви стали жертвою
упередженого
насильства і вам потрібна
психологічна підтримка?**

Після нападу ви можете відчувати

- Страх, тривогу, сором
- Сум, злість, провину
- Відчуття, що ви не в безпеці
- Страх при пересуванні в громадських місцях
- Страх повторного нападу
- Погіршення якості сну
- Відсутність емоційної підтримки
- Неможливість нікому довіряти
- Що вам це не під силу
- Що ви самі по собі

Упереджене насильство трапляється тоді, коли на людей нападають за те, ким вони є. Такі напади можуть статися несподівано, без причини і без чиєїсь вини. **Це складна життєва ситуація**, над якою людина, що зазнала нападу, може втратити будь-який контроль і, за відсутності підтримки з боку оточуючих, залишитися наодинці з нею.

Сам досвід упередженого насильства підриває основи загального психологічного благополуччя і може залишити шрами як на тілі, так і на душі. Якщо ви відчуваєте деякі з перерахованих вище труднощів **після пережитого нападу, не соромтеся звертатися за допомогою до консультативної служби „Юстина“**, це не соромно і не є ознакою слабкості.

Якщо україномовний психолог/психотерапевт консультативного центру „Юстина“ буде недоступний, **ми забезпечимо вас послугами професіоналів, які співпрацюють з нами.**



Якщо ви помітили погіршення свого психологічного стану, будь ласка, не соромтеся звертатися за наступними контактами:

Інформаційна лінія, Благодійна організація
Чеської Республіки

731 432 431

Пн - Пт з 9:00 до 13:00 та з 14:00 до 18:00.

Кризова психологічна допомога Проект
ДУМКА

778 979 211

Пн - Пт з 9:00 до 17:00

Психосоціальна підтримка NÚDZ громадян
України, які постраждали від війни

283 088 467

Пн - Пт з 9:00 до 18:00

Кризова лінія допомоги Лінія ЛІА

800 601 020 - варіант 1

Пн - Пт з 8:00 до 12:30 та з 16:00 до 21:00

Субота - Неділя з 12:30 до 17:00

Лінія 1221 Психіатрична лікарня в Богніце

226 201 221 - варіант 8

Безкоштовна терапія для людей, які
страждають від ситуації в Україні

#втриматисьнаплаву

therapy.cz

Всі послуги, що надаються, є безкоштовними
та доступними українською мовою.

Рекомендації в мобільному додатку:

Nepanikař (CZ) / Don't Panic (EN)

Що таке психотерапія?

Психотерапія - це процес, під час якого кваліфікований фахівець використовує психологічні методи, і його мета - **зменшити ваші психологічні труднощі** та допомогти вам отримати ширший погляд на себе.

Що ви можете очікувати від безкоштовних терапевтичних сеансів у консультативному центрі „Юстина“

- **Безпечний простір**, де можна поділитися думками та емоціями про пережите насильство.
- Поважний та неупереджений підхід
- Встановлення **довірливих стосунків** без страху применшення труднощів або розголошення
- Довгострокова можливість зустрічатися особисто або онлайн

Важливо знати

- Терапевт не є радником, його/її мета - **зрозуміти** разом з клієнтом ситуацію, а потім успішно **провести** його/її через цю ситуацію.
- Терапія не є магічним процесом, іноді вона вимагає **більш тривалих** регулярних візитів і, перш за все, взаємної **співпраці**.
- Терапія не є зобов'язаною, кожен клієнт має **право припинити** процес або попросити змінити терапевта.
- Основною метою терапії не є постановка **діагнозу**, терапевт не призначає ліків.

