

# Як налагодити свій ресурсний стан?



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



Важливе

## **Зверніть увагу на ваші потреби**

Під час війни рівень хронічного стресу постійно високий, тому **дбайте про задоволення основних потреб: у якісній їжі та воді, достатній кількості сну, прихистку та зв'язку з іншими.**

**Пам'ятайте про задоволення базових емоційних потреб: у безпечній прив'язаності, автономії та визнанні, правилах і межах, висловлюванні емоцій, спонтанності та грі.**



## **Почніть робити ресурсні активності**

Це певні справи, які близькі вам до душі та приносять енергію.

Щоб розширити свій список ресурсних активностей, згадайте, що вам подобалося робити в дитинстві.

Ще один спосіб поповнити джерело енергії — вправи-антистрес.



## **Проаналізуйте, на що витрачається ваша енергія**

Протягом одного тижня спробуйте записувати, на що ви витрачали фізичні та ментальні ресурси.

Врахуйте також кількість часу, яку ви витратили на обдумування чи проживання певних ситуацій. Пам'ятайте, що емоційні переживання, зокрема відчуття тривоги, забирають багато енергії.






## Перегляньте свої пріоритети

Неправильна постановка пріоритетів виснажує організм. Це можуть бути нереалістичні пріоритети або такі, які не збігаються з вашими внутрішніми бажаннями.

Оцініть свій час та свій емоційний ресурс.

Запишіть ваші пріоритети та будьте готові їх переглядати, зважаючи на різноманітні обставини та ваш стан. 

## **Зверніться по допомогу**

Ресурсний стан буває складно налагодити самотійно, тому не соромтеся звертатися по допомогу до фахівців із ментального здоров'я.

Ваш сімейний лікар надасть вам базову психологічну допомогу, а також за потреби направить до інших фахівців.

Не бійтеся також звернутися до психолога чи психотерапевта.



**Гарячі лінії для зв'язку із професіоналами, готовими вас підтримати:**

Лінія Національної психологічної асоціації

**0 800 10 01 02**

з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»

**0 800 21 01 60**

цілодобово, дзвінки безкоштовні

збережіть допис та поділіться з тими, кому це може бути потрібно

