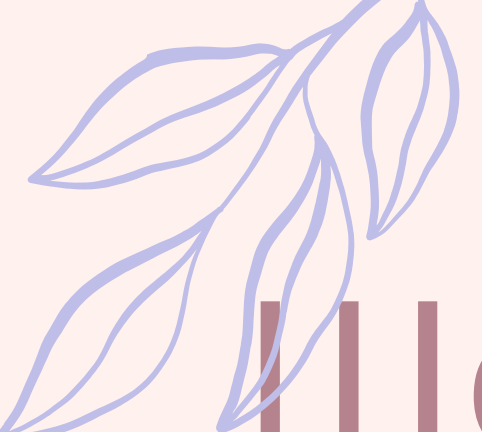


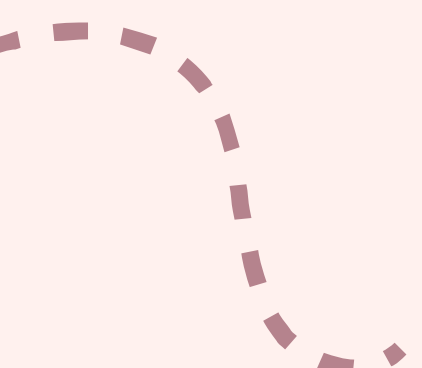
The background is a light pink color. It features several decorative elements: a blue wavy shape in the top right corner with a yellow circle and orange dots; a blue wavy shape in the bottom left corner with a yellow circle and orange dots; a dashed brown line in the top center; a dashed brown line in the middle left; and two floral motifs, one in the top left and one in the bottom right, rendered in blue and pink outlines respectively.

Аптечка Першої Психологічної Допомоги

Практичний інструмент для зниження стресу і
підтримки психічного здоров'я



Що таке Аптечка Першої Психологічної Допомоги



Це набір технік та ресурсів,
призначених для
зменшення тривоги,
підвищення спокою і
відновлення емоційної
рівноваги.



ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ АПТЕЧКИ

- Емоційна підтримка
- Зниження стресу
- Навички саморегуляції
- Кожен з елементів допомагає стабілізувати емоційний стан та підтримувати психічне здоров'я.



Дихальні вправи

- Глибоке дихання допомагає знизити рівень стресу.
- Спробуйте техніку 4-7-8: вдихайте на 4 рахунки, затримайте дихання на 7 і видихайте на 8.



Прийоми релаксації і медитація

1. Прогресивна м'язова релаксація допомагає розслабити тіло і зняти напругу. Поперемінно напружуйте і розслабляйте різні групи м'язів.
2. Щоденна медитація сприяє стабілізації емоційного стану і допомагає справлятися з тривогою.

Карта підтримки

- Звертайтеся до близьких, використовуйте гарячі лінії допомоги або звертайтеся до психолога для додаткової підтримки.





Як застосувати аптечку у повсякденному житті

Регулярно
практикуйте техніки,
прислухайтесь до
свого стану та
користуйтеся
підтримкою
оточуючих.





Підсумки

Практикуйте першу психологічну допомогу для підтримки свого психічного здоров'я і рівноваги.





Дякую за
увагу !