

**ТРАВМА СВИДКА.
ЯК ПРИЙТИ ДО ТЯМИ
ПІСЛЯ ШОКУЮЧИХ НОВИН?**



**Психологічна
Служба**

ЩОБ ВИСЛОВИТИ СВОЇ ЕМОЦІЇ СКОРИСТАЙТЕСЯ ТАКИМИ ПОРАДАМИ:

- Пишіть про свої почуття в соц. мережах, розмовляйте з другими та трансформуйте свої емоції: зараз болячі і страшно, але окрім болю ми відчуваємо також і гордість за ЗСУ, за стійкість українського народу.

Ми переживемо війну, ми впораємось з усім, тому що ми українці.

- Нагадайте собі про факти: ЗСУ перейшли у наступ, нам допомагає увесь світ. Це не поверне загиблих, але ворог відповість за свої дії.

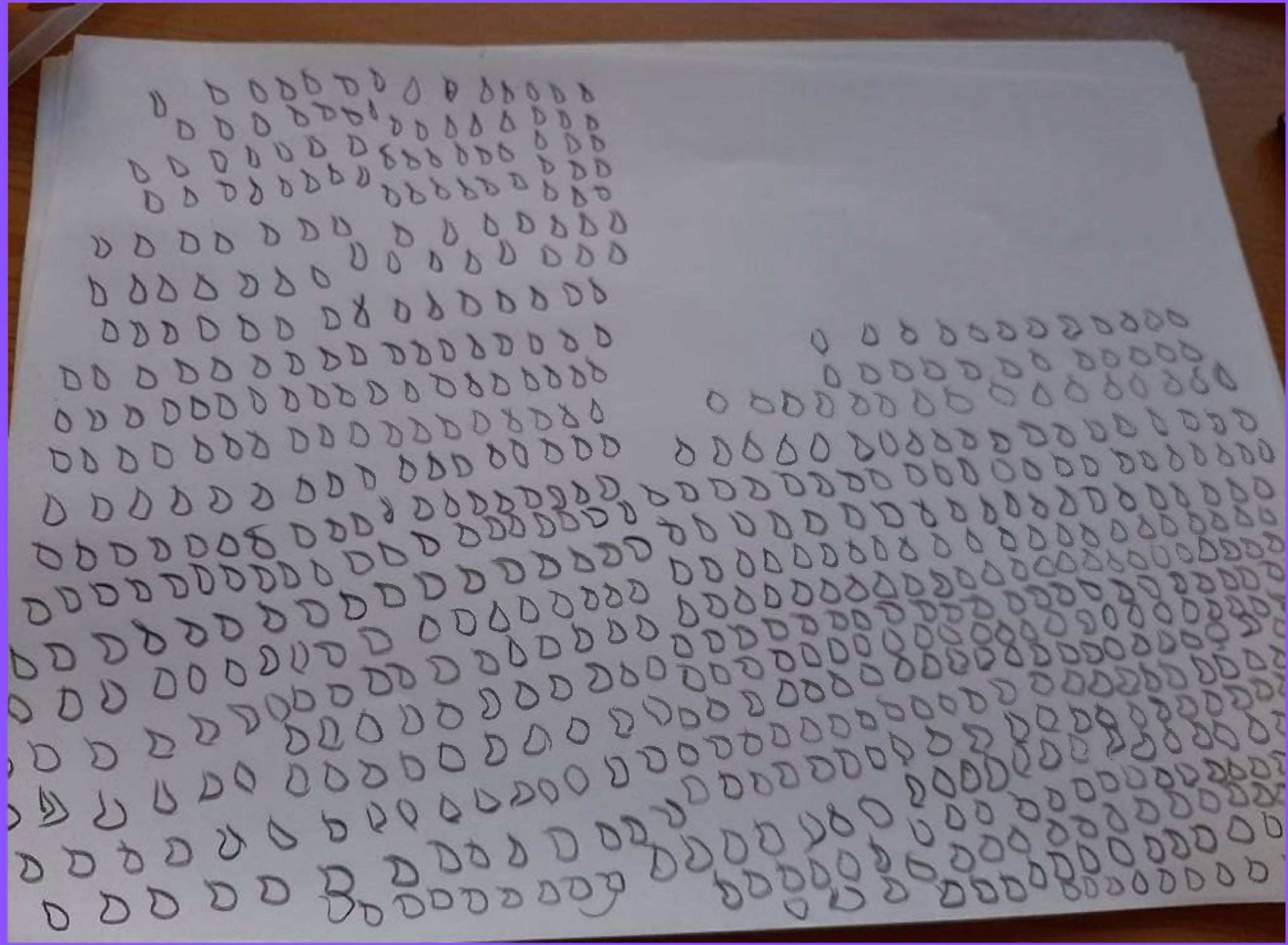
- Перетворіть свій біль на дію:

- - долучайтеся до волонтерства, навіть, якщо воно було одноразовим;**
- - виплесніть свої емоції через сварки в соц.мережах(але не з українцями - нам зараз треба триматися разом);**
- - приготуйте щось смачненьке теробороні, для своїх сусідів, своїм рідним, близьким, друзям. Помоліться, якщо ви релігійна людина.**

Техніка "1 000 сльозинок"




(якщо не можеш плакати)






ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ПОПЛАКАТИ


Сьогодні проснулась і відчула тяжкість дихання. Так було в перший тиждень війни. А після вчорашніх новин...


 Взяла папір і почала вимальовувати сльози.
Коли не можемо плакати, техніка 1000 сльозинок


Просто малюємо сльозки.

 Просто йшла за собою, рука викладала зліва направо.

Через якийсь час захотілось декілька глибоких видихів зробити.


 Далі з'явилося яскраве сонце, що заливає своїм промінням весь простір. Ще один видих. Бо дощ рано чи пізно закінчується і виходить сонце із за хмар.

 А далі хотілось кожен сльозинку заповнити блакитним, ніби життєдайною водою. Кожну окремо..це давало таке відчуття самопідтримки, ніби сама собі кажеш - кожна твоя сльозинка важлива і має значення. Іще пару глибоких видихів.


 Потім рука потягнулась до весняного салатого. Як ніби весняний дощик поливає благодатну землю, даючи ґрунт для нового життя!
Видих.

І знову захотілось поверх всього яскраве проміння сонця навести. Іще видих.

І лише потім блакитне небо захотілось додати.
Повний глибокий видих і розслаблення.

 Наповнилась вірою у відродження, силою продовжувати.
Попереду консультації, навчання, щоб потім бути опорою тим, кому складніше зараз.

Ділюсь технікою. Спробуйте! У вас це буде інакше, але, впевнена не менш дієво.
Ви зробите стільки і так, як Ви це відчуєте.
Свого часу, коли вперше спробувала цю техніку, малювала не менше години....просто сльози дуже дуже пор,д одна від одної. Тоді було так.

 Відновлюйте себе, щоб бути опорою діткам, щоб були сили молитись за чоловіків, що не поряд, за близьких і дорогих. Знаю, іноді це дуже не просто, але нас так важливо зберегти себе і відродити!

🌿 Як би не було складно, давайте фокус ставити на життя, боротись за життя, обирати життя!

І це наш не менший вклад у закінчення цього жахиття.

🙏 Якщо захочете і відчуєте, зробіть і поділіться своїм фото у коментарях. Біль легше проживати разом! У взаємопідтримці!

І за все слава Богу!

