

Альбом візуалів ТИ ЯК?



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Що для тебе цінно у житті?



Ти як?

Добре, але...

Добре, але...

глибоко всередині я відчуваю
втому і вже не можу дочекатися
відпочинку

Добре, але...

глибоко всередині я святкую
маленьку перемогу, але поки
не хочу ділитися нею зі світом

Добре, але...

глибоко всередині
я відчуваю страх, бо не знаю,
чи все буде добре

Добре, але...

глибоко всередині я відчуваю
велику радість, але вважаю,
що зараз недоречно її проявляти

Добре, але...

глибоко всередині я відчуваю
тугу, бо бракує того,
що вже не повернути

Добре, але...

глибоко всередині я відчуваю,
що час змінити життя
кардинально

Добре, але...

глибоко всередині я відчуваю
розгубленість, бо не знаю,
з чого почати

Добре, але...

глибоко всередині я відчуваю
зневіру, бо не бачу результатів
своїх зусиль

Добре, але...

глибоко всередині маю велику
надію, що все буде ще краще.
У ній моя стійкість

7 ознак,
що ти на межі
емоційного
виснаження



«Хай ще тільки раз
таке трапиться...!»
І ти точно зірвешся



Ти ніби і добре спиш вночі,
але зранку відчуваєш втому
і виснаження



Хочеш сховатися від усіх і всього.
Навіть від тих людей, занять і
речей, що так любиш зазвичай



Помічаєш, що часто
дратуєшся, втрачаєш терпіння,
занадто бурхливо реагуєш
на ситуації, у яких насправді
щиро хочеш допомогти



Кажеш собі
«Хоч би цей день
швидше закінчився».
І так майже щодня



Тобі важко
зосередитися
або завершувати
розпочаті справи



Тобі здається,
що краще точно
не буде

Дай знати, якщо
помічаєш за собою такі ознаки



Глімери, чув? Не чув? Розповідаємо



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я



Аромат улюбленого напою, сміх дитини, тепле сонячне проміння на обличчі або хрускіт паперу нової книги — усе це глімери, **маленькі радощі, які ми можемо знайти в повсякденних речах**



На відміну від тригерів, які викликають негативні емоції та стрес, глімери допомагають нам **зосередитися на позитивних емоціях, заспокоїтися та насолодитися моментом**



Як помічати свої глімери?

- ♥ досліджуй та помічай, що дозволяє тобі почувати себе краще
- ♥ фокусуйся на «тут і зараз»
- ♥ спостерігай за тим, що тебе оточує
- ♥ фіксуй маленькі моменти радості у фото чи текстом
- ♥ практикуй подяку за дрібниці



Пам'ятай: життя складається з моментів.

Роби паузи, помічай красу навколо і дозволь собі насолоджуватися маленькими моментами щастя



Аромат улюбленого напою, сміх дитини, тепле сонячне проміння на обличчі або хрускіт паперу нової книги — усе це глімери, **маленькі радощі, які ми можемо знайти в повсякденних речах.**

На відміну від тригерів, глімери допомагають нам зосередитися на позитивних емоціях, заспокоїтися та насолодитися моментом

Як знати, за що
хвилюватися,
а за що — не дуже?

Проста вправа

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

А тобі теж іноді здається,
що ти маєш зробити більше,
ніж можеш?

І ти засмучуєшся, адже з'являється думка,
наче ти з чимось не справляєшся.

Тоді спробуємо з'ясувати, які твої зони
відповідальності. З вправою «Кола контролю»



Намалюй коло,
а всередині нього — ще одне.
А тоді записуй у них:



У маленькому колі —
те, що можеш контролювати.
Ось як:

- час, який ти приділяєш близьким;
- те, як проводиш власний час;
- що робиш для того, аби позбутися поганих звичок.



Звісно, ми не можемо
постійно уникати думок про те,
що у великому колі.

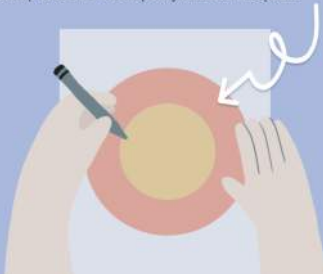
Але можемо частіше
концентруватися на тому,
що у маленькому.

Спробуєш?



У великому колі —
те, про що турбуєшся,
але на що не можеш вплинути:

- повномасштабна війна триває майже три роки;
- інші люди ігнорують правила безпеки;
- люди не відрізняють ІПСО;
- смерть;
- друзі втрачають роботу;
- на вулиці багато безпритульних тварин.



А тобі теж іноді здається,
що ти маєш зробити більше,
ніж можеш?

І ти засмучуєшся, адже з'являється думка,
наче ти з чимось не справляєшся.

Тоді спробуємо з'ясувати, які твої зони
відповідальності. З вправою «Кола контролю»
Намалюй коло, а всередині нього — ще одне.
А тоді записуй у них:



У маленькому колі — те, що можеш
контролювати. Ось як:

- час, який ти приділяєш близьким;
- те, як проводиш власний час;
- що робиш для того, аби позбутися поганих звичок.



У великому колі — те, про що турбуєшся,
але на що не можеш вплинути:

- повномасштабна війна триває майже три роки;
- інші люди ігнорують правила безпеки;
- люди не відрізняють ІПСО;
- смерть;
- друзі втрачають роботу;
- на вулиці багато безпритульних тварин

ОБІЦЯЮ,
КОЛИ Я ВИРОСТУ...

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

ОБІЦЯЮ, КОЛИ Я ВИРОСТУ...
то не дозволю нікому
себе ображати

ОБІЦЯЮ, КОЛИ Я ВИРОСТУ...
то буду дивитися
мультки навіть вночі

ОБІЦЯЮ, КОЛИ Я ВИРОСТУ...
то точно знатиму,
ким хочу стати

ОБІЦЯЮ, КОЛИ Я ВИРОСТУ...
то влаштую собі
дні нічогонеробіння,
а може й тижні!

ОБІЦЯЮ, КОЛИ Я ВИРОСТУ...
то буду жити так,
як хочу я, а не говорять інші

ОБІЦЯЮ, КОЛИ Я ВИРОСТУ...
то з'їм цілу піцу сам/-а

ОБІЦЯЮ, КОЛИ Я ВИРОСТУ...
то пам'ятатиму
свої мрії і втілюватиму їх

ОБІЦЯЮ, КОЛИ Я ВИРОСТУ...

то не дозволю нікому себе ображати

то буду дивитися мультки навіть вночі

то точно знатиму, ким хочу стати

то влаштую собі дні нічого неробіння, а може й тижні!

то буду жити так, як хочу я, а не говорять інші

то з'їм цілу піцу сам/-а

то пам'ятатиму свої мрії і втілюватиму їх

Не контролювати все — це окей, бо...



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

коли дозволяєш собі відпустити контроль, твої справжні емоції починають проявлятися.



Ти чуєш себе та розумієш справжні бажання і потреби

допускаючи можливість помилок, ти стаєш відкритішим/-ою до нових ідей і поглядів.



Це збагачує твій досвід і робить тебе більш гнучким/-ою

залишаючи простір для несподіванок, ти дозволяєш життю приємно здивувати тебе.



Іноді найкращі моменти — це ті, на які ти не чекав/-ла

відпускаючи уявлення про те, як «має бути», ти звільняєш себе від зайвих очікувань.



Це допомагає тобі бути більш щирим/-ою з собою та іншими навколо тебе

балансуючи контроль із довірою, ти створюєш місце для спокою.



Довіра до життя зменшує тривожність і допомагає приймати все таким, яким воно є

Відпустити контроль — не слабкість. Це довіра до себе, до світу, до того, що все розгортається саме так, як потрібно.



І саме в цій довірі народжується справжній спокій

- коли дозволяєш собі відпустити контроль, твої справжні емоції починають проявлятися
- допускаючи можливість помилок, ти стаєш відкритішим/-ою до нових ідей і поглядів
- залишаючи простір для несподіванок, ти дозволяєш життю приємно здивувати тебе



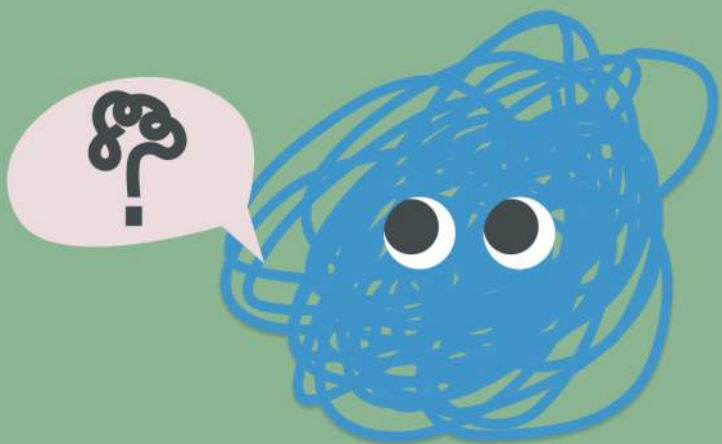
- відпускаючи уявлення про те, як «має бути», ти звільняєш себе від зайвих очікувань
- балансуючи контроль із довірою, ти створюєш місце для спокою



- Відпустити контроль — не слабкість. Це довіра до себе, до світу, до того, що все розгортається саме так, як потрібно.

І саме в цій довірі народжується справжній спокій





Невдача піде мені
на користь...

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

... адже я навчуся
розв'язувати проблеми
ефективніше



... бо я не боюся
ризикувати



... я зможу зрозуміти,
що дійсно важливо для мене



... бо тепер я не засуджую
тих, у кого не виходить



... я йтиму далі,
новим шляхом



... адже я можу визначити
слабкі місця свого нового
плану



Завжди нагадуй собі,
що помилки можуть лякати,
але вони не є причиною
здатися.

Спробуй знаходити
у кожній невдачі щось
корисне або нове,
чого можна навчитися.



... адже я навчуся розв'язувати
проблеми ефективніше
... бо я не боюся ризикувати
... я зможу зрозуміти, що дійсно
важливо для мене
... бо тепер я не засуджую тих,
у кого не виходить
... я йтиму далі, новим шляхом
... адже я можу визначити слабкі
місця свого нового плану

Бути собою:
як це робить природа?



ТИ ЯК? 



Я — цілий всесвіт можливостей



Як вода, я вмію адаптуватися до змін,
але зберігаю свій характер



Я можу поплакати, коли маю таку потребу,
щоб зняти напругу та покращити настрій



Як бджола, я чітко знаю, що мені потрібно:
коли — трудитись, коли — взяти паузу



Моя внутрішня опора стійка та непохитна,
як могутня сила Карпат



Я знаходжу час, щоб побути наодинці,
як і рись, що обирає власну стежку



Тримаю фокус на позитивних думках,
як рослини, що тягнуться до сонця



Як метелик, я змінююся,
зберігаючи свою унікальність



Як частинка природи, я живу
в гармонії з навколишнім світом

А ти?