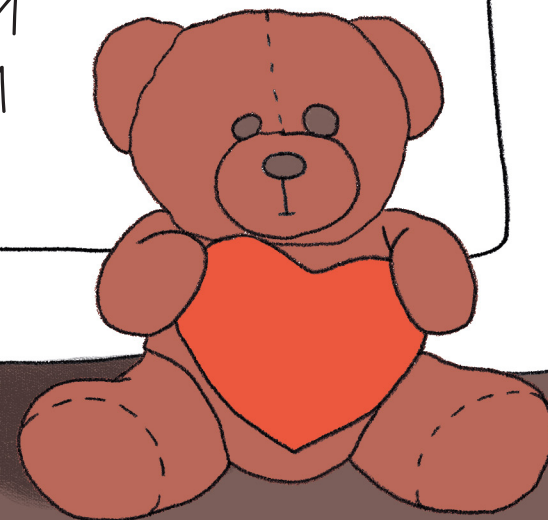


ВИ ЗАСЛУГОВУЄТЕ НА **ЗАХИСТ ВІД НАСИЛЬСТВА** Й **МАЄТЕ ПРАВО ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЮ ДУМКУ**, ЯКА МАЄ БУТИ ПОЧУТОЮ. ЯКЩО ВИ ПОТЕРПАЄТЕ ВІД НАСИЛЬСТВА, ТАКІ ПОЧУТТЯ ЯК СУМ, ЗЛІСТЬ АБО НАЛЯКАНІСТЬ Є НОРМАЛЬНИМ ЯВИЩЕМ. ТАКОЖ ЦІЛКОМ НОРМАЛЬНО, ЯКЩО ВИ НЕ ЗНАЄТЕ, ЩО ВІДЧУВАЄТЕ. **ВИ ЗАВЖДИ МОЖЕТЕ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ.** ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВИ НЕ САМІ ТА Є ЛЮДИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВАМ ДОПОМОГТИ.



**ПОТУРБУЙТЕСЯ ПРО СВОЮ БЕЗПЕКУ - ПСИХОЛОГІЧНЕ
ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХО-СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА**

ЯКЩО ВАМ ВАЖКО ВПОРАТИСЯ ЗІ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ САМОСТІЙНО, ДУЖЕ ВАЖЛИВО ОТРИМАТИ СТОРОННЮ ДОПОМОГУ.

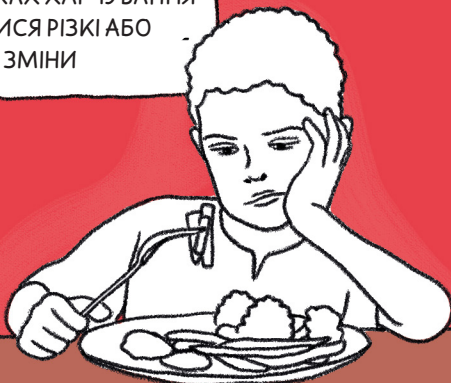


ВИ МОЖЕТЕ ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ ДО ПРЕДСТАВНИКА ТОВАРИСТВА ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА ЧИ ЧЕРВОНОГО ПІВМІСЯЦЯ АБО ДО ДОРΟΣЛОГО, ЯКОМУ ВИ ДОВІРЯЄТЕ, У ВИПАДКУ БУДЬ-ЯКИХ ІЗ ЦИХ ТРИВОЖНИХ ОЗНАК:

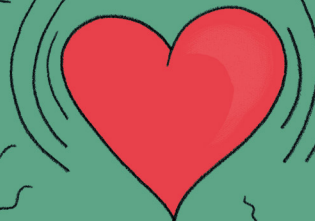
ВИ НЕ МОЖЕТЕ ЗАЙМАТИСЯ ЗВИЧНИМИ СПРАВАМИ ЧЕРЕЗ СВОЄ САМОПОЧУТТЯ



У ВАШИХ ЗВИЧКАХ ХАРЧУВАННЯ ТА СЛУ ВІДБУЛИСЯ РІЗКІ АБО ДОВГОТРИВАЛІ ЗМІНИ



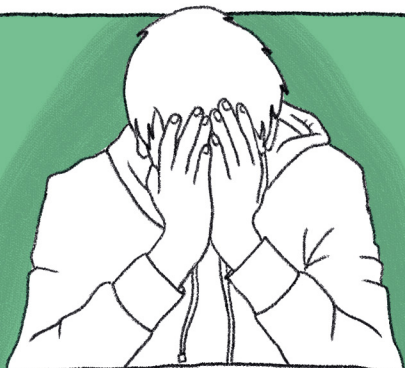
ВИ ЧАСТО ВІДЧУВАЄТЕ ПАНИКУ, НАПРИКЛАД, ВІДЧУВАЄТЕ ЗАДИШКУ ЧИ СИЛЬНЕ СЕРЦЕБИТТЯ, І НЕ МОЖЕТЕ ЗАСПОКІТИСЯ



ВИ ВЖИВАЄТЕ АЛКОГОЛЬ АБО НАРКОТИКИ, ЩОБ ВПОРАТИСЯ З СИТУАЦІЄЮ



ВИ ВІДЧУВАЄТЕ, ЩО ЖИТТЯ ВТРАТИЛО СЕНС



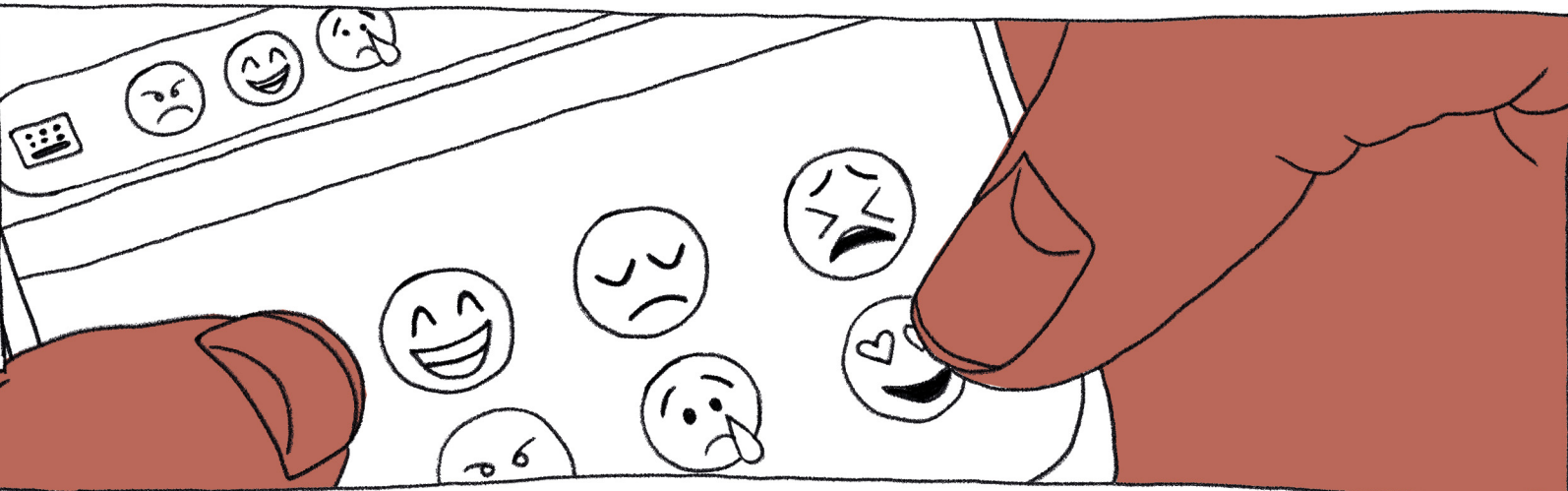
ВИ ПОТЕРПАЄТЕ ВІД НАСИЛЬСТВА ЧИ ЖОРСТОКОГО ПОВОДЖЕННЯ



У ВАС З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ДУМКИ ПРО ЗАПОДІЯННЯ ШКОДИ ІНШИМ ЧИ СОБІ АБО ДУМКИ ПРО САМОГУБСТВО



ДЕЯКІ ОБСТАВИНИ, ТАКІ ЯК НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ, МОЖУТЬ ВИКЛИКАТИ БАГАТО СКЛАДНИХ ЕМОЦІЙ. ВИ МОЖЕТЕ ВІДЧУВАТИ СТРЕС І РОЗГУБЛЕНІСТЬ ВІД УСЬОГО, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ НАВКОЛО. ВАМ МОЖЕ БУТИ ВАЖКО ВПОРАТИСЯ З ЦИМИ ПОЧУТТЯМИ, РОЗПОВІСТИ ПРО НИХ ІНШИМ І ПОПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ.



СЛІД ПАМ'ЯТАТИ, ЩО ВІДЧУВАТИ СИЛЬНІ ЕМОЦІЇ ПІД ЧАС КРИЗИ - ЦЕ НОРМАЛЬНО. ВИ МОЖЕТЕ ВІДЧУВАТИ НАСТУПНІ ЕМОЦІЇ:

ГЛИБОКЕ ХВИЛЮВАННЯ ЗА ІНШИХ

СТРАХ

БАЖАННЯ РИЗИКУВАТИ БІЛЬШЕ, НІЖ ЗАЗВИЧАЙ

ГОРЕ

ГНІВ

БЕЗНАДІЮ

ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ Й СОРОМ

ГОРЕ

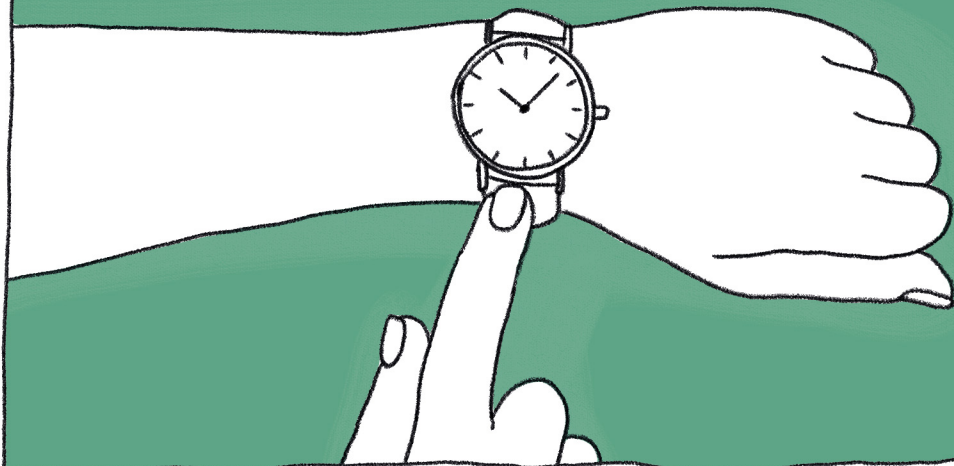
ВТРАТУ СЕНСУ Й МЕТИ

АГРЕСІЮ

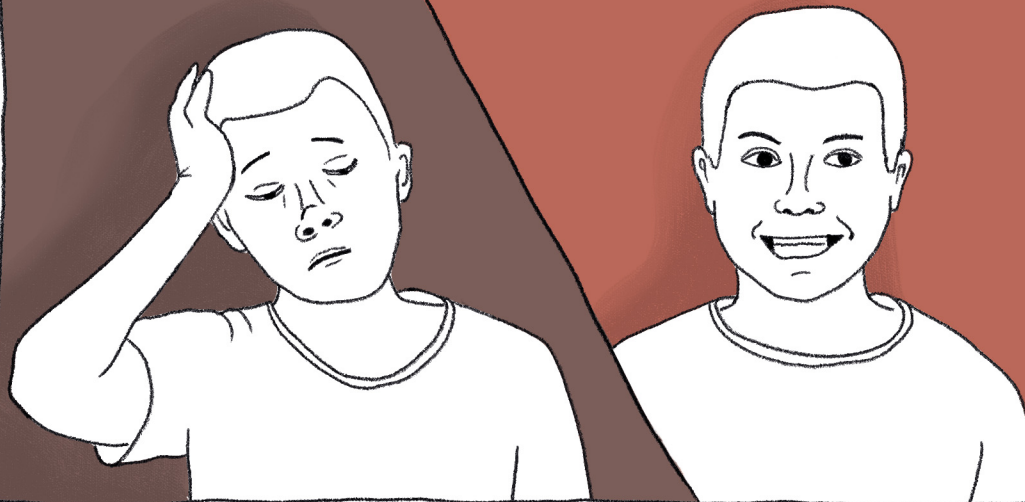
РОЗЧАРУВАННЯ У ВЛАДІ



ВАШІ ПОЧУТТЯ СПРАВЕДЛИВІ ТА ВАЖЛИВІ: ЦЕ НОРМАЛЬНО, КОЛИ ВАШІ ПОЧУТТЯ ЗМІНЮЮТЬСЯ. ЯКЩО ВИ ВІДЧУВАЄТЕ СТРАХ, СУМ ЧИ РОЗГУБЛЕНІСТЬ, НАГАДАЙ СОБІ, ЩО ЦЯ СИТУАЦІЯ ТА ВАШ НАСТРІЙ НЕ ТРИВАТИМУТЬ ВІЧНО.



НЕ ІСНУЄ «ПРАВИЛЬНИХ» ЧИ «НЕПРАВИЛЬНИХ» ЕМОЦІЙ. НАМАГАЙТЕСЯ БУТИ ТЕРПЛЯЧИМ ДО СВОЇХ ПОЧУТТІВ. ЯКЩО ВИ ПОМІЧАЄТЕ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄТЕ СКЛАДНІ ЕМОЦІЇ, СПРОБУЙТЕ СКАЗАТИ СОБІ: «Я ВІДЧУВАЮ ТРИВОГУ Й СТРАХ, АЛЕ ЦЕ НЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО Я НЕ ВПОРАЮСЯ».



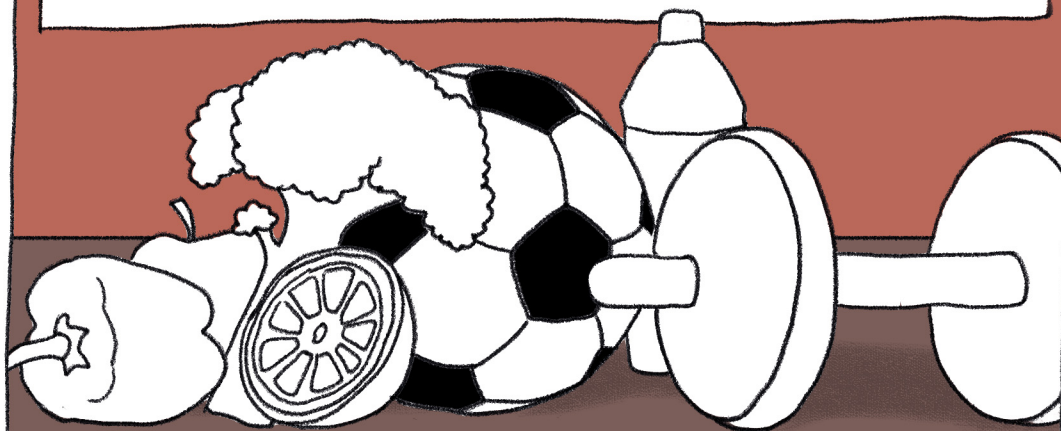
ВИ НЕ САМІ. СПІЛКУЙТЕСЯ ЗІ СВОЇМИ ДРУЗЬЯМИ ТА РІДНИМИ. СПІЛЬНЕ ПРОВЕДЕННЯ ЧАСУ, НАВІТЬ ОНЛАЙН, МОЖЕ СТАТИ ВЕЛИКОЮ ПІДТРИМКОЮ. РАЗОМ МИ СИЛЬНІШІ.



ВИ МОЖЕТЕ ПОДІЛИТИСЯ СВОЇМИ ПОЧУТТЯМИ З КИМось, КОМУ ДОВІРЯЄТЕ. ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО НЕОБОВ'ЯЗКОВО ГОВОРИТИ ПРО ВСЕ, ЩО ВИ ВІДЧУВАЄТЕ, ОДРАЗУ. ДЛЯ ПОЧАТКУ МОЖНА ПРОСТО ТРОХИ РОЗПОВІСТИ АБО ДАТИ КОМУСЬ ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВАМ ПОТРІБНА ПІДТРИМКА.



ДБАЙТЕ ПРО СЕБЕ: ВАЖЛИВО ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СВОЄ ТІЛО Й РОЗУМ НАСІЛЬКИ ЦЕ МОЖЛИВО - НАМАГАЙТЕСЯ ЗАЛИШАТИСЯ ФІЗИЧНО АКТИВНИМ (НАПРИКЛАД, ГУЛЯЙТЕ, ЯКЩО ЦЕ БЕЗПЕЧНО, РОБІТЬ РОЗТЯЖКУ, ЗАЙМАЙТЕСЯ ОНЛАЙН-ТРЕНУВАННЯМ), ДОБРЕ ХАРЧУЙТЕСЯ І ЗАБЕЗПЕЧТЕ СОБІ ПОВНОЦІННИЙ СОН (НЕДОСТАТНІЙ ЧИ НАДМІРНИЙ СОН НЕ ДАСТЬ ВАМ НЕОБХІДНОЇ ЕНЕРГІЇ ТА РОЗУМОВОЇ КОНЦЕНТРАЦІЇ).



РОБІТЬ ПЕРЕРВИ: ВАЖЛИВО ВИДІЛЯТИ ЧАС НА СЕБЕ, АДЖЕ ВАШ МОЗОК ПОТРЕБУЄ ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ. ВИ МОЖЕТЕ ПЕРЕПОЧИТИ АБО ЗАЙНЯТИСЯ ЧИМось, ЩО ДОЗВОЛЯЄ ВАМ ВІДВОЛІКТИСЯ: НАПРИКЛАД, МАЛЮВАТИ, СЛУХАТИ МУЗИКУ, ГРАТИ В ІГРИ.



РОБІТЬ ПЕРЕРВИ: ВАЖЛИВО ВИДІЛЯТИ ЧАС НА СЕБЕ, АДЖЕ ВАШ МОЗОК ПОТРЕБУЄ ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ. ВИ МОЖЕТЕ ПЕРЕПОЧИТИ АБО ЗАЙНЯТИСЯ ЧИМось, ЩО ДОЗВОЛЯЄ ВАМ ВІДВОЛІКТИСЯ: НАПРИКЛАД, МАЛЮВАТИ, СЛУХАТИ МУЗИКУ, ГРАТИ В ІГРИ.



ВИ НЕ САМІ. ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО Є ЛЮДИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВАМ ДОПОМОГТИ. ЯКЩО ВИ НЕ ДОВІРЯЄТЕ НІКОМУ ЗІ СВОГО ОТОЧЕННЯ, ЗНАЙДІТЬ ПРЕДСТАВНИКА ТОВАРИСТВА ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА АБО ЧЕРВОНОГО ПІВМІСЯЦЯ, АБО КОГОСЬ З ІНШОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ, КОМУ ВИ МОЖЕТЕ ДОВІРЯТИ. ВИ МОЖЕТЕ ТАКОЖ ЗАТЕЛЕФОНУВАТИ НА МІСЦЕВУ ТЕЛЕФОННУ ЛІНІЮ ДОВІРИ.

