**Додаток 32 — Самодопомога та підтримка19**

Для тих, хто надає допомогу, дуже важливо піклуватися про себе так само, як і про людей, яким вони допомагають, — це називається турботою про себе. Існує вислів: «З порожньої чашки не наллєш».

Це означає, що важко бути поруч з кимось і пропонувати дружбу та допомогу, якщо ти сам відчуваєш себе виснаженим, втомленим або вигорілим. Кожен відчуває себе так час від часу —це не є ознакою слабкості чи егоїзму. Існують способи залишатися щасливими і здоровими та не піддаватися стресу, коли пропонуєш допомогу іншим та/або звертаєшся по допомогу в разі потреби.

Використовуйте принципи дії «ДИВИСЬ, СЛУХАЙ, ВЗАЄМОДІЙ» для піклування про себе:

**ДИВИСЬ:** Спостерігайте за своїм самопочуттям і реакцією на те, що відбувається навколо. Навчіться розпізнавати в собі ознаки стресу або вигорання.

**СЛУХАЙ:** Прислухайтеся до того, як ваші реакції та внутрішні відчуття впливають на вас. Іноді у вас можуть виникати внутрішні думки про те, що вам не хочеться щось робити — ви занадто втомилися або не маєте достатньо бажання, або про те, що світ несправедливий. Можливо, ви відчуваєте фізичне нездужання, або у вас є проблеми зі сном, або вам хочеться більше часу проводити на самоті, або ви стаєте дратівливими у спілкуванні з друзями та родиною.

Визнавайте і приймайте свої почуття — вони справжні, і те, що ви зрозуміли їх, є дуже позитивним сигналом!

Спробуйте визначити, що заважає вам розслабитися або займатися тим, що вам подобається. Можливо, ви ще не визначили для себе заняття, яке могло б допомогти, або вам варто прислухатися до себе і своїх потреб, щоб спробувати знайти те, що вам подобається і приносить користь.

Займайтеся діяльністю, яка може допомогти захистити ваш добробут, залежно від того, що вам подобається і що вам доступно.

**ВЗАЄМОДІЙ:** Налагодьте контакти з іншими. Звертайтеся до інших за підтримкою. Ви можете поговорити з друзями чи знайомими про те, що вас турбує, або просто зателефонувати чи зустрітися з ними, щоб поспілкуватися чи провести час разом, наприклад, прогулятися, вирушити в подорож чи зайнятися спортом, який вам обом подобається.

Якщо ви відчуваєте, що вам потрібно поговорити з кимось конкретним, або вам потрібна більш цілеспрямована допомога, зверніться за підтримкою. Можливо, ви можете залучити друга, щоб він допоміг вам.

Ви повинні чітко розуміти, яку підтримку вам пропонують і як часто ви можете звертатися по неї.

19 Адаптовано за матеріалами [**«Психосоціальний центр МФЧХ – Перша психологічна допомога для молоді – Посібник»**](https://pscentre.org/resource/psychological-first-aid-for-young-peers-a-handbook/)