

Психічне здоров'я - це також здоров'я

Ви хвилюєтеся? Страх і смуток тяжіють над вами і вже закінчуються сили? Погано спите та вам притаманні коливання енергії та настрою? Життя в новій країні може бути складним.

Як можете собі допомогти самі?

1. **Доглядайте за своїм тілом**, споживайте здорову їжу, регулярно займайтеся спортом або побалуйте себе рухом на свіжому повітрі.
2. **Сон** – основа фізичного стану та душевного спокою.
3. Під час тривоги та панічних атаках зупиніться і **зосередьтеся на диханні**. Глибоке дихання допомагає зменшити стрес і тривогу.
4. Ставте **невеликі цілі** і поступово їх доповнюйте. Складіть план надання першої допомоги на випадок погіршення стану.
5. Складіть **розклад дня та сплануйте свою діяльність**. Це дасть вам відчуття контролю над ситуацією.
6. Якщо у вас є на це сили, можете **допомогти іншим**. Відчуття мети та корисності допомагає подолати власні труднощі.
7. Якщо можливо, знайдіть **спільноту людей**, з якими у вас є спільні інтереси: спорт, культура, хобі.
8. Якщо ви віруючий і звикли розвивати **своє духовне життя**, не відмовляйтеся від нього навіть у новому середовищі.

Що погіршує ситуацію?

- Алкоголь, наркотичні речовини, зловживання наркотиками чи поєднання ліків і алкоголю.
- Придушення емоцій.
- Коли залишитеся з усім наодинці і не попросите про допомогу.

Не залишайтеся самотніми зі своїми труднощами. Попросіть про допомогу. Довіртеся комусь із близьких або зверніться до спеціаліста: **психолога, психотерапевта або психіатра**.

Інформаційна лінія МОЗ ЧР +420 226 201 221 – варіант 2 (пн–пт, 8:00–19:00)
психологічна підтримка, допомога в спілкуванні з українськими клієнтами

Лінія психологічної допомоги ІОМ для українців у ЧР +420 800 050 770 (пн–нд, 9:00–19:00)



На сайті **Samopomi.ch** знайдете інформацію, як собі допомогти, українською та російською мовами.
<https://www.samopomi.ch/>