



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



ЄІПГЗ
ЄВРОПЕЙСЬКИЙ
ІНСТИТУТ ПОЛІТИКИ
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



ДБАЮ ПРО СЕБЕ. ДБАЮ ПРО БЛИЗЬКИХ. ДБАЮ ПРО ГРОМАДУ.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – ЩОДНЯ

Ця листівка розроблена, щоб нагадати як можна подбати про себе, чи як нагадати іншим подбати про себе, чи про близьких. Вона починається від переліку активностей турботи про себе. Наступним кроком ми пропонуємо спланувати їх на тиждень, а на звороті спланувати місяць турботи про себе та близьких.

ДЕНЬ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ

Я Дбаю про себе, коли:

- Підтримую свою фізичну активність (наприклад, ходжу пішки, плаваю, займаюсь йогою)
- Дотримуюсь збалансованого та здорового харчування
- Намагаюсь спати 7-8 годин
- Практикую медитацію, дихальні вправи та/або техніки самопомоги
- Ходжу на прогулянки на природі
- Відпочиваю
- Цікавлюсь чимось новим або займаюсь тим, чим захоплююсь
- Маю хобі
- Читаю книжки/веду щоденник
- Маю час на сфокусовану активність
- Плекаю стосунки з друзями та рідними, обіймаюсь
- Відвідую групи психологічної підтримки у громаді



ТИЖДЕНЬ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ

Тут ми пропонуємо запланувати якісь з перерахованих активностей щодня протягом цього тижня і спробувати втілити їх в життя, та спостерігати як Ви будете почуватись.

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	Руханка						
Вечір							

МІСЯЦЬ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ

Нижче ми пропонуємо запланувати регулярні активності турботи про себе щодня зранку і ввечері протягом наступного місяця. Будь ласка, проставте дати місяця в якому Ви будете турбуватись про себе і напишіть по 2 активності.

Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя



А цим QR кодом Ви можете знайти аудіовправи для подолання стресу, з посібника "Важливі навички в періоді стресу: Ілюстроване керівництво. 3 курсу ВООЗ з управління стресом Self-help Plus (SH+)

ТИ ЯК?



**ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ**



ЦЕНТРИ
КОНТРОЛЮ ТА
ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ

Створення і друк буклету стали можливими завдяки підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку в межах проекту "Розбудова стійкої системи громадського здоров'я" який впроваджує організація Пакт. Зміст не обов'язково відображає точку зору USAID або Уряду США.