



Інструментарій з підтримки добробуту в Роскоммоні

Засоби та ресурси для забезпечення здоров'я та добробуту
дітей і молоді в Роскоммоні

татом співпраці між

родинним ресурсним центром у Бойлі (Boyle Family Resource Centre), молодіжними службами Роскоммона, організаціями Foróige, Tusla, службою психічного здоров'я дітей та підлітків HSE, комітетом із питань охорони здоров'я дітей та молоді Роскоммона (CYPSC). Фінансування цього проєкту здійснював Фонд стійкості спільнот до зовнішніх негативних чинників.

Інструментарій базується на сучасних знаннях у цій галузі. Він носить виключно рекомендаційний характер. Не всі наведені засоби можуть бути застосовані до конкретної дитини, підлітка чи ситуації. За наявності проблем із психічним здоров'ям звертайтеся по підтримку й консультацію до спеціаліста.



Cúram Sláinte Phobail, Iarthar
Community Healthcare West



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Подяки

Висловлюємо вдячність молоді Роскоммона, яка взяла участь у фокус-групі, організованій Foróige, і запропонувала свої ідеї для створення цього інструментарію. Також дякуємо таким фахівцям із Роскоммона, які допомогли визначити потребу у створенні цього інструментарію, і членам робочої групи, які надали матеріали:

- Лінда Делейні (Linda Delaney), молодіжна служба Роскоммона
- Аойфе Ханлі (Aoife Hanley), організація Foróige
- Кетрін Тарабулсі (Catherine Tarabulsi), родинний ресурсний центр у Бойлі (Boyle Family Resource Centre)
- Фіона Малві (Fiona Mulvey), служба CAMHS Roscommon

Ми вдячні Керолайн Дуїньян (Caroline Duignan) і Марі Гіббонс (Marie Gibbons) з комітету CYPSC Роскоммона за підтримку реалізації та керування фінансуванням цього проєкту.

Карен Делейні (Karen Delaney)

Луїза Моран (Louise Moran)

родинний ресурсний центр у Бойлі (Boyle Family Resource Centre).

У чому полягає важливість добробуту?

Добробут — це стан, коли людина переважно відчуває гармонію із собою та у своєму повсякденному житті. Це означає, що вам легше справлятися зі звичайними життєвими стресами. Докладаючи незначних зусиль для покращення добробуту можна стати більш стійким та задоволеним життям. Є багато речей, які можуть вплинути на добробут. До них можна віднести спілкування з іншими людьми, активність, благодійність, вивчення нового та уважне спостереження за світом навколо себе. Для отримання додаткової інформації перегляньте відео за посиланням:

<https://www.mentalhealthireland.ie/five-ways-to-wellbeing/>

Мета цього інструментарію — допомогти дітям і молодим людям з Роскоммона усвідомити важливість свого здоров'я та добробуту і надати їм засоби та підтримку для здійснення малих кроків, що допоможуть покращити їхній добробут. Діти й молоді люди зможуть вчитися керувати почуттями та набувати навичок їх контролю завдяки ресурсам, що надаються в цьому інструментарії.



Як батьки та фахівці можуть підтримати дітей і молодих людей, які використовують цей інструментарій.

Для того, щоб допомогти дітям чи молодим людям виконати вправи із цього інструментарію, батьки та фахівці можуть працювати з ними безпосередньо. Або ж інструментарій можна надати дитині та попросити її виконувати вправи у вільний час. Необов'язково виконувати всі вправи й дотримуватися того порядку, у якому вони наведені. Ви помітите, що деякі вправи, спрямовані на підтримку здоров'я та добробуту, більше підходять для дітей молодшого віку, а деякі — для дітей старшого віку та молодих людей. Багато вправ є універсальними і підходять як для дітей, так і для молоді різного віку.

Блакитним кольором позначено вправи та засоби, які, на нашу думку, більше підходять для **дітей молодшого віку**, а жовтим — для **старших дітей і молоді**.



Однак це лише рекомендація. Ви можете використовувати ресурси так, як найкраще підходить вашій дитині.

Фахівці, які працюють з дітьми та молоддю, також повинні дотримуватися політики та процедур своєї організації щодо будь-яких аспектів, пов'язаних із питаннями захисту дітей.

Цей інструментарій не є заміною психіатричній допомозі. Якщо ви занепокоєні психічним здоров'ям або добробутом дитини, вам слід звернутися до лікаря загальної практики (терапевта) для подальшої консультації.



Перші кроки

Ми раді представити вам інструментарій для підтримки добробуту в Роскоммоні. Його розроблено з метою надання корисної інформації та засобів, які допоможуть вам краще зрозуміти своє здоров'я та добробут. Ви можете опрацьовувати одну сторінку в день, або декілька сторінок за один раз. Якщо вам не хочеться заповнювати сторінки, просто розфарбуйте їх або малюйте, поки не відчуєте, що будете готові робити записи.

Ви можете працювати з інструментарієм у спокійному місці, де можна зосередитись та відчувати себе комфортно. Вправи допоможуть зрозуміти почуття, знайти способи почуватися спокійніше та людей, з якими можна поговорити про свої проблеми. Сторінки та порядок роботи над ними ви обираєте самостійно. Ви можете виконувати вправи самостійно або разом із дорослим, якому ви довіряєте у такій справі.

Пам'ятайте: кожную проблему можна вирішити чи обговорити. Навіть, якщо здається, що вона занадто велика. Багато дітей і підлітків час від часу потребують додаткової допомоги. Ви можете звернутися до спеціалізованих організацій, якщо хочете поговорити з кимось, хто не входить до кола ваших родичів або друзів. Там працюють досвідчені фахівці, які знають як вам допомогти. У кінці інструментарію наведено список таких організацій.

Якщо ви відчуваєте тривогу або сум, вам може знадобитися допомога, щоб зрозуміти, чому ви так почуваетесь. Якщо ви вважаєте, що вам потрібна допомога щодо вашого стану думок чи почуттів, найкращим варіантом буде звернутися по подальшу консультацію до свого лікаря. Попросіть одного з батьків або опікуна записати вас на прийом або, якщо вам виповнилося 16 років, ви можете записатися на прийом самостійно.



Інформація про мене

Мене звати _____

Мені ____ років.

Я добре вмію...

Я не люблю...

Людина або люди, з якими я дуже люблю
проводити час, це...

Моє улюблене місце

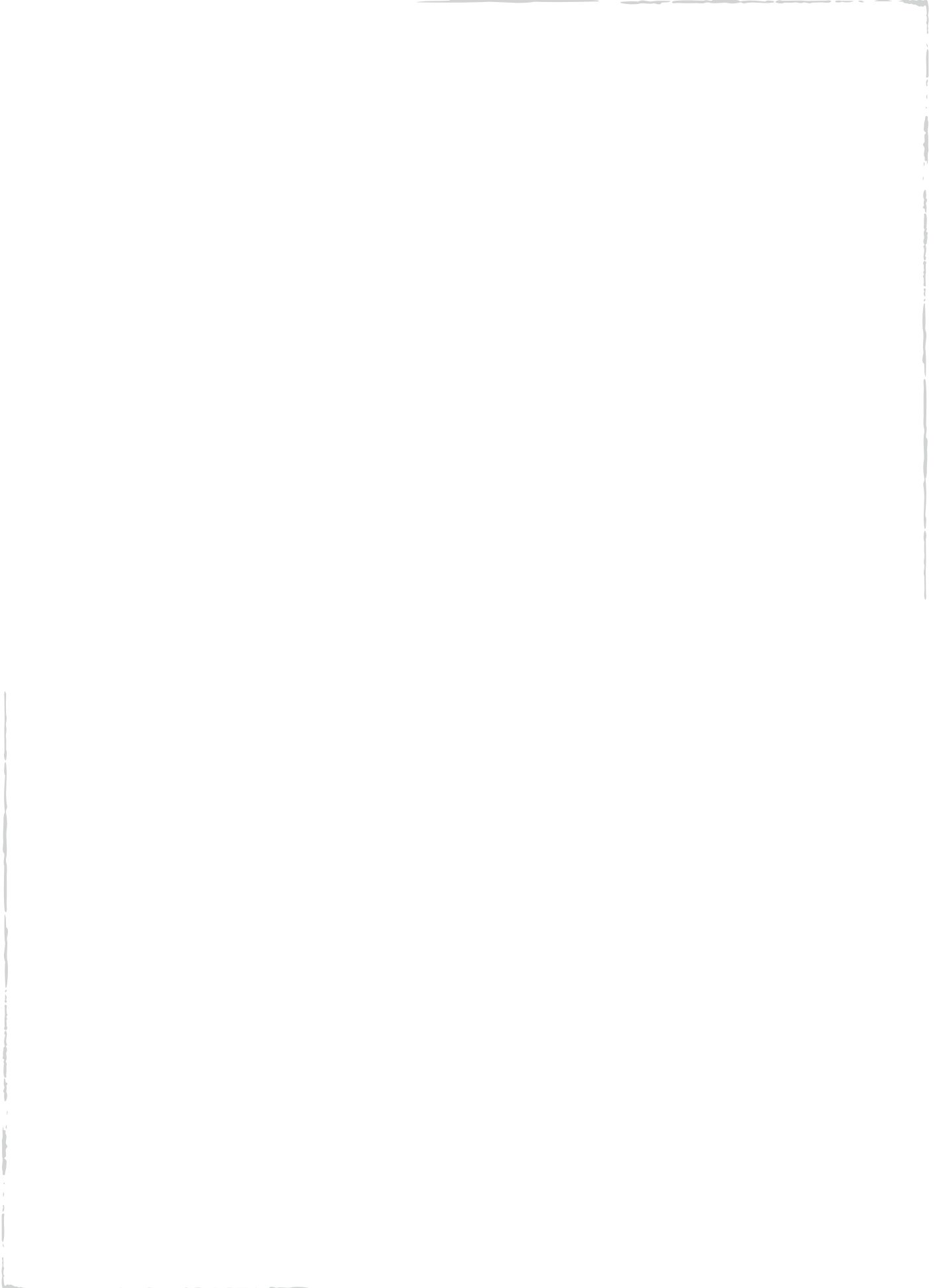
Укажіть усі позитивні слова, які описують вас:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Сьогодні я відчуваю...

Інформація про мене

Намалюйте те, з чим ви себе асоціюєте, або свій автопортрет:

A large, empty rectangular box with a thin gray border, intended for drawing or painting. The box occupies the majority of the page below the text, providing a space for a self-portrait or an association drawing.

Створення розпорядку дня

Розпорядок дня — це режим, у якому ви зазвичай робите щось протягом дня. Регулярний розклад допоможе зменшити стрес у моменти перенавантаження, а також створити відчуття передбачуваності й контролю. Крім того, завдяки розкладу можна розбивати великі завдання на менші, більш досяжні кроки. Також це дозволяє виділити час на улюблені справи.

Поради щодо розпорядку дня

- **Ранок і підготовка до сну.** Намагайтеся щодня вставати і лягати спати в той самий час.
- **Розклад у наочній формі.** Це може бути календар, щоденник або настінна дошка, де ви вказали завдання, які плануєте виконати цього дня, тижня або місяця. Проявіть креативність при створенні візуальної форми свого розкладу. Використайте різнокольорові листочки та напишіть на кожному, що вам потрібно зробити. Упорядкуйте їх за датою або важливістю. Розмістіть їх на стіні або в будь-якому видному місці у вашій кімнаті чи робочій зоні. Коли ви закінчите виконання завдання, знімайте відповідний листок зі стіни. Ви відчуватимете досягнення.
- **Виділіть час на різні види діяльності.** Виділіть час для занять, які вам подобаються, але не забудьте запланувати час для повсякденних справ і домашньої роботи. Насправді важливо не забувати приділяти час собі. Наприклад, ви можете вирішити, що суботній вечір — це вечір кіно або гри, а понеділок і середа — час тренувань. Уникайте надмірного планування, виділіть для себе достатню кількість перерв і вільного часу.
- **Використання нагадувань.** Іноді може бути важко визначити пріоритетність щоденних завдань, особливо тих, які включають турботу про себе. Може бути корисно встановити нагадування на телефоні, щоб не забути про час на себе.



Пам'ятайте!
Будьте ласкаві до себе.
Розпорядок дня не є непорушним правилом; він потрібен нам, щоб допомагати залишатися на правильному шляху або повертатися на нього.

Вибір на користь здоров'я

Щоб подбати про здоров'я та добробут ви можете дещо зробити для свого тіла й розуму. Наприклад, обирайте здорову їжу та робіть фізичні вправи. Це допоможе покращити фізичне й психічне самопочуття.

Поради щодо здорового харчування¹

- Для гарного початку дня потрібно добре поснідати

Мозку потрібен добрий сніданок, тому що він голодував усю ніч. Снідайте вівсяною кашею, цільнозерновими пластівцями, молочними продуктами або фруктами. Якщо у вас немає часу вранці, подбайте про сніданок напередодні ввечері або приготуйте вівсяні пластівці — це швидко та легко. Подивіться рецепти в інтернеті.

- Не пропускайте прийоми їжі

Важливо щодня снідати, обідати й вечеряти. Це дозволяє підтримувати стабільний рівень енергії. Якщо ви пропускаєте прийом їжі або обмежуєте себе в харчуванні, це позбавляє тіло та мозок поживних речовин, необхідних для належної роботи.

- Використовуйте харчову піраміду

Якщо ви не впевнені, чи харчуєтеся збалансовано, ознайомтеся з харчовою пірамідою. Вона допоможе спланувати пропорції необхідних у щоденному раціоні харчових продуктів. Для отримання додаткової інформації перейдіть за посиланням <https://www2.hse.ie/wellbeing/how-to-eat-well.html>



Джерело: Департамент охорони здоров'я, 2016 р.

¹ <https://www2.hse.ie/wellbeing/mental-health/eat-healthily.html>

- Вживайте правильні жири

Мозок людини працює на глюкозі, але в основному він складається з жирів. Жирні сорти риби, як-от лосось і скумбрія, є одним з основних джерел омега-3 жирів.

- Їжте більше фруктів і овочів

Фрукти й овочі є чудовим джерелом вітамінів і мінералів. Додайте до свого раціону темно-зелені й оранжеві фрукти та овочі. Включіть такі продукти, як квасоля і сочевиця.

- Пийте правильні напої

Зневоднення може призвести до погіршення пам'яті, відчуття втоми або нечіткого мислення. Намагайтеся випивати принаймні 2 літри води на день або пийте трав'яні чаї чи розбавлений фруктовий сік. Спробуйте обмежити споживання кофеїну, оскільки він може діяти як стимулятор. Кофеїн міститься в чаї, каві, енергетичних і газованих напоях.

Поставте собі нову ціль здорового харчування:

[illegible]

Фізичні вправи

Усі діти й молоді люди повинні мати фізичну активність, від середнього до високого рівня, принаймні 60 хвилин щодня². Наведені далі поради допоможуть вам збільшити кількість фізичних вправ, які ви виконуєте щодня.

- **Починайте спокійно.** Почніть з 5–10 хвилин кілька разів на тиждень і поступово збільшуйте до рекомендованих 60 хвилин 5 днів на тиждень
- **Ходіть** якомога більше протягом дня. Це чудова й безкоштовна вправа. Користуйтеся сходами, якщо трапляється така можливість
- **Приєднайтеся** до спортивної групи або активної спільноти.
- **Активні види спорту**, такі як футбол, їзда на велосипеді, ходьба, біг, плавання, теніс, чудово підходять для зміцнення здоров'я та добробуту. Якщо запросити друга, це допоможе зробити заняття приємнішим
- **Спробуйте безкоштовні** тренування онлайн або завантажте програму для вправ, наприклад Cosmic Yoga, Joe Wicks PE
- **Відвідайте місцевий парк** і вирушайте на прогулянку!
<https://www.visitroscommon.ie/brochures/Roscommon-Walks-Booklet.pdf>
- **Відвідайте уроки фізичних вправ** у місцевій спільноті. Пошукайте в інтернеті інформацію спортивного товариства Роскоммона, організації Foróige або активної спільноти у вашому районі.



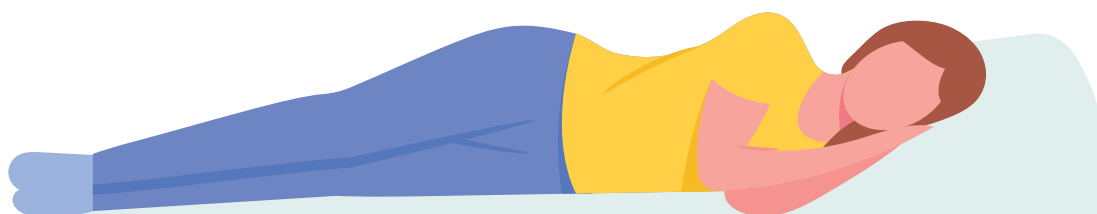
Поставте нову ціль з виконання вправ

² Департамент охорони здоров'я та захисту дітей, Виконавчий орган охорони здоров'я (2009 р.), Національні рекомендації щодо фізичної активності для Ірландії

Поради щодо покращення якості сну (іноді їх називають «гігієною сну»)

За результатами нещодавнього дослідження встановлено, що 56 % підлітків з Голвей-Мейо та Роскоммона не висипаються³. Коли молоді люди не висипаються, це може вплинути на їхнє здоров'я та добробут.

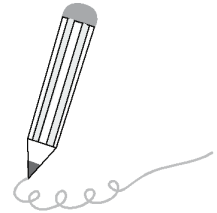
- 1. Для того, щоб допомогти організму підготуватися до сну,** установіть регулярний режим розслаблення перед сном. Це допомагає організму зрозуміти, що настав час спати. Спробуйте відпочити принаймні 30 хвилин перед сном. Це може включати прийняття теплої душі або ванни, читання книги, відпочинок або прослуховування музики. Написання списків справ на наступний день може впорядкувати ваші думки та покращити концентрацію.
- 2. Середовище для сну повинно бути приємним:** Матрац і подушки повинні бути зручними. Для оптимального сну температура в спальні має бути достатньо прохолодною. Яскраві джерела світла, як-от екрани, можуть заважати заснути, тому вимикайте світло та пристрої або регулюйте яскравість, де це можливо. Подумайте про використання масок для очей або берушів, щоб блокувати світло та шум.
- 3. Зменшіть час використання електронних пристроїв:** Уникайте використання пристроїв з екранами приблизно за годину до сну, щоб дати розуму можливість розслабитися.
- 4. Обмежте денний сон:** до 30 хвилин. Денний сон не компенсує недостатній нічний сон. Однак короткий денний сон (20–30 хв.) може допомогти покращити настрій, бадьорість і працездатність.
- 5. Фізичні вправи:** Фізичні вправи допомагають покращити якість сну. Але слід уникати виснажливих тренувань перед сном.
- 6. Забезпечення достатнього рівня природного освітлення:** Сонячне світло вдень і темрява вночі допомагають підтримувати здоровий цикл сну і неспання.



³ Дослідження Planet Youth.

Гігієна сну

Контрольний лист



	НД	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
 Послідовний режим перед сном							
 30 хв відпочинку							
 Фізичні вправи							
 Тьмяне світло							
 Вимкнення приладів з екраном							
 Блокування шуму							
 Спробуйте один з методів релаксації							
 Правильна температура в спальні							
 Природне світло протягом дня							

Мозок



Щоб зрозуміти, як керувати емоціями та підтримувати добробут, спочатку треба зрозуміти, як працює мозок.

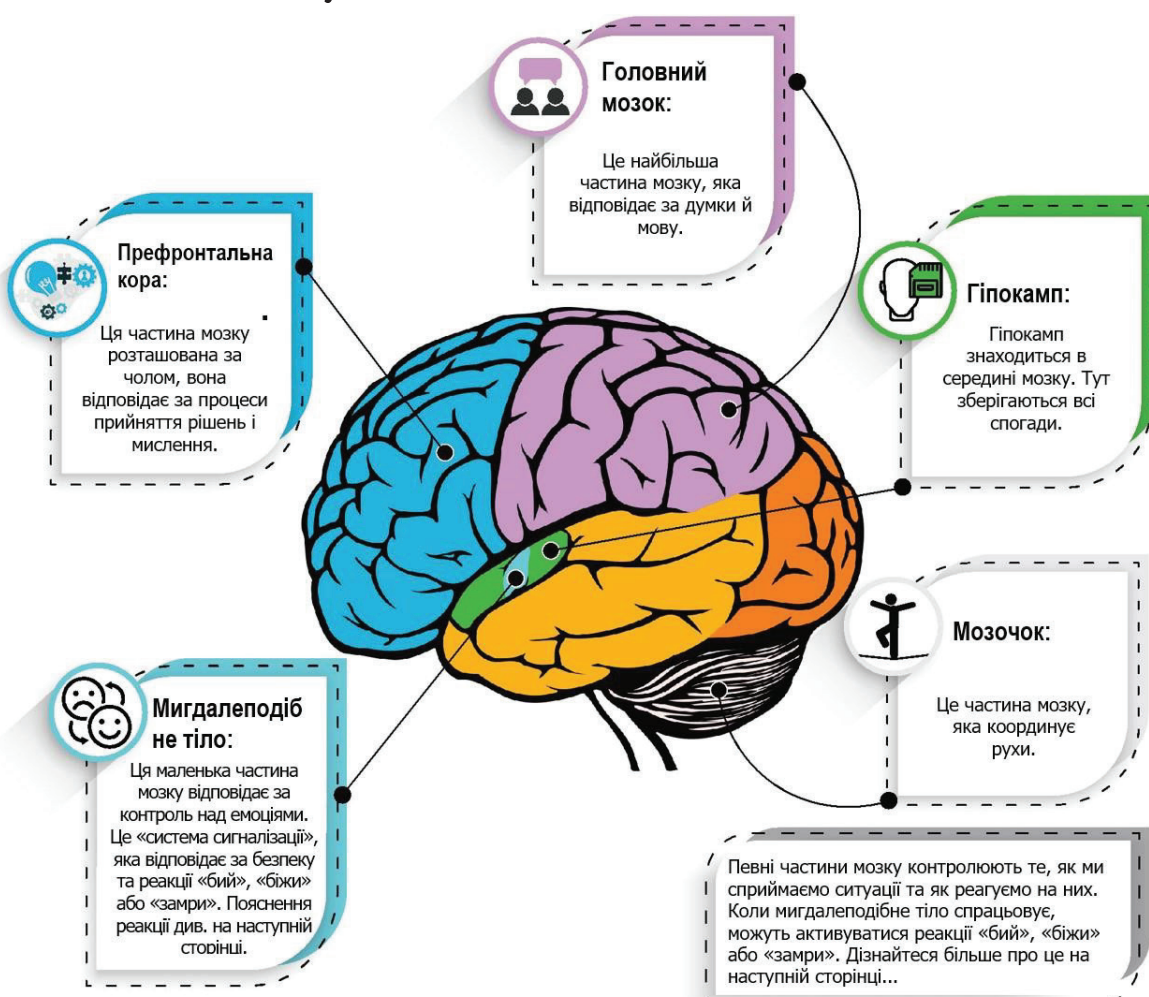
Мозок:

Мозок контролює думки, відчуття, відповідає за навчання, а також основні функції, такі як дихання та биття серця. Починаючи з дитинства до підліткового віку він зазнає змін. Розуміння того, як працює мозок, допоможе приймати рішення та навчитися керувати сильними емоціями.

Мозок робить дуже багато речей:

- Думає, говорить та вчиться.
- Зберігає спогади.
- Приймає рішення.
- Контролює емоції.
- Рухає м'язи та координує рух.

Робота мозку⁴



⁴ <https://kidshealth.org/en/teens/brain-nervous-system.html?ref=search>

Як наш організм реагує на стрес



-«Бий», «біжи» або «замри»⁵

Мигдалеподібне тіло (див. попередню сторінку) сповіщає вас про небезпеку чи стрес. Тіло отримує повідомлення і готується до **БОРОТЬБИ**, або **ВТЕЧІ**, або до **ЗАМИРАННЯ**. Для отримання додаткової інформації про реакції «бий», «біжи» або «замри» перегляньте відео за посиланням:

<https://www.anxietycanada.com/articles/fight-flight-freeze-anxiety-explained-for-kids/>

Реакції «бий», «біжи» або «замри» — це вбудовані природні системи тривоги, які повідомляють, що щось не так і що потрібно з цим розібратися. Отже, коли ви відчуваєте стрес або загрозу, тіло готується до таких заходів:

Боротьба за виживання.

Утеча: Ви біжите, тікаючи від небезпеки

Замирання: Тіло «вимикається» і чекає, поки загроза мине

Навіть загрози емоційному добробуту, як-от страх осоромитися під час виступу перед аудиторією, можуть спровокувати реакції «біжи» або «замри».

Що відбувається з організмом під час кожної із цих реакцій?

«Бий». М'язи напружуються, кулаки стискаються, ви можете закричати або вдарити.

«Біжи». Ви можете відчувати запаморочення, нудоту, прискорене дихання, тривогу, занепокоєність або шукати вихід.

«Замри» . Заціпеніння та оніміння.

Як керувати реакціями «бий, біжи або замри»?

Ви можете переживати їх перед іспитом чи тестом, або якщо почуєте гучний шум. Ви можете навчити розслаблятися і заспокоювати свій організм, глибоко дихаючи й розслабляючи м'язи.

Але якщо ці реакції призводять до спалахів гніву або постійної тривоги, саме час проконсультуватися з фахівцем.

⁵ <https://www.children1st.org.uk/help-for-families/parentline-scotland/guidance-advice/coping-with-stress/>

Реакції «бий», «біжи» або «замри»

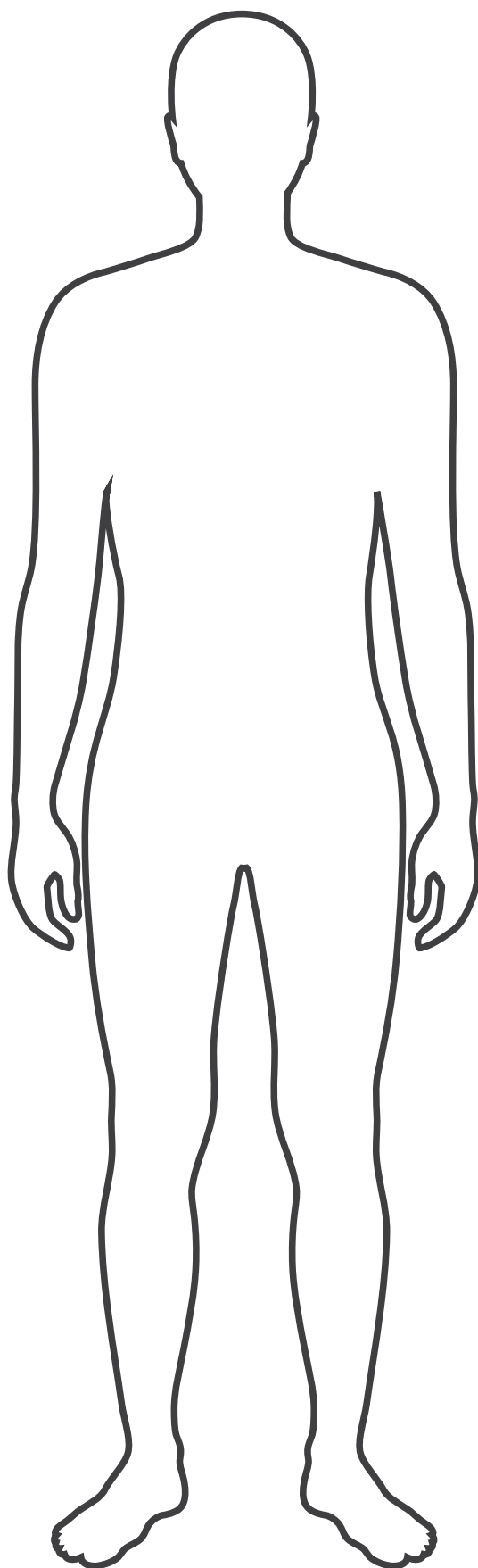


Згадайте момент, коли ви були засмучені і відреагували «боротьбою», «втечею» або «замиранням» — що сталося з вашим тілом?

Що це за відчуття?

**Де ви відчули це
у своєму тілі?**

17



Розуміння своїх почуттів і емоцій



Емоції дають нам інформацію про те, що ми переживаємо, і допомагають нам розуміти, як реагувати⁶

Ось кілька основних фактів про емоції.

- **Емоції приходять і йдуть.** Більшість із нас відчуває багато різних емоцій протягом дня. Деякі з них тривають лише кілька секунд або хвилин, а інші можуть затягнутися, впливаючи на настрій
- **Емоції можуть бути помірними, інтенсивними або десь посередині.** Інтенсивність емоцій залежить від ситуації та від людини
- **Якою б не була емоція, важливим є те, як ми на неї реагуємо.** Але розрізняють хороші та погані способи вираження емоцій (або впливу на них).
- **Намагайтеся не уникати їх.** Уникнення певних емоцій або вдавання, що ви не відчуваєте те, що відчуваєте, може призвести до зворотних наслідків. Якщо ви намагаєтесь уникати важких почуттів і дозволяєте їм забуватися, буде важче з ними впоратись. Вам не потрібно зациклюватися на своїх емоціях або постійно говорити про те, що ви відчуваєте. Емоційна свідомість просто означає помічати, поважати та приймати свої почуття такими, якими вони є. Висловлення своїх почуттів словами допоможе вам краще зрозуміти свої емоції та почувати себе краще.

Бути емоційно здоровим і усвідомлювати свої емоції не означає, що ви ніколи не відчуватимете важких або сильних емоцій. Але ви можете навчитися краще керувати цими почуттями та справлятися з ними. Називаючи свої емоції, ми можемо навчитися використовувати різні інструменти для подолання труднощів і кращого керування ними.

Корисно спробувати назвати те, що ви відчуваєте. Це перший крок до того, як впоратися з емоціями. Якщо вам важко назвати почуття, вам може допомогти дослідження своїх емоцій. Додайте інші емоції, якщо у переліку немає того, що ви відчуваєте.

Дослідження, де саме у вашому тілі ви відчуваєте емоції, може допомогти керувати добробутом. На наступній сторінці ви можете дізнатися більше про емоції...

⁶ <https://kidshealth.org/en/teens/understand-emotions.html>



Список емоцій



Сподівання

Щастя

Страх

Заздрість

Тривога

Схвильованість

Злість

Радість

Збентеження

Сум

Нудьга

Стрес

Розчарування

Переляк

Самітність

Сором

Задоволення

Стурбованість

Існує вебсайт, за допомогою якого ви можете визначити емоції та зрозуміти, чому ви їх відчуваєте.

Його розробив психолог Пол Екман. Відвідайте вебсайт за посиланням:

<http://atlasofemotions.org/>

Розпізнаючи та називаючи свої емоції, ви можете краще усвідомлювати їх. Це може допомогти вам дослідити засоби, які дозволять керувати емоціями. На наступних кількох сторінках ви можете прочитати більше про деякі глибокі емоції, які ви можете відчувати час від часу. На наступній сторінці міститься інформація для дітей молодшого віку про емоції та почуття.

Почуття й емоції



Люди можуть мати багато різних почуттів. Почуття називають ще одним словом — емоції. Емоції дають нам інформацію про те, що відбувається навколо нас, і вони можуть змінюватись завдяки нашим думкам.

- **Емоції приходять і йдуть.**

Більшість із нас відчуває багато різних емоцій протягом дня. Деякі тривають недовго, а інші — трохи довше.

- **Емоції можуть бути сильними або слабкими.**

Деякі емоції можуть відчуватися краще, ніж інші.

- **Немає хороших чи поганих емоцій.**

Це нормально відчувати те, що ви відчуваєте, навіть якщо це не дуже приємно.

- **Намагайтеся не уникати їх.**

Висловлення своїх почуттів словами допоможе вам краще зрозуміти свої емоції та почувати себе краще.



Тривога



Що таке тривога? Тривога — це нормальне почуття, яке говорить вам, що щось не так і що вам потрібно із цим упоратися. Мати турботи — це нормально, час від часу вони виникають у кожного. Тривога також має корисну мету, оскільки вона допомагає вам побачити можливі небезпеки, тож ви можете захистити себе. Ви можете непокоїтися щодо складання іспиту або про дружбу чи гроші. Коли тривога стає непосильною, ви можете виконати спеціальні вправи. Важливо вміти впоратися і контролювати цю емоцію, щоб вона не стала для вас надто важким тягарем.

Тривога може відчуватися як:

- Відчуття нудоти чи дискомфорту в животі
- Тремтіння чи пітливість
- Кошмари
- Проблеми зі сном
- Швидкий пульс та часте дихання
- Труднощі зі сном
- Погана концентрація
- Відчуття паніки або втрати контролю
- Страх, що трапиться щось погане
- Ватні ноги
- Кидає в жар

Можливі причини тривоги:

- Іспити
- Розрив стосунків
- Сварка з друзями або членом сім'ї
- Кризова ситуація
- Незручне становище
- Проблеми з грошима
- Адаптація в новому колективі

На що схоже ваше відчуття тривоги?

Що викликає тривогу?

(Наприклад, чи є такі події, люди, місця чи думки, які викликають у вас більшу тривогу ніж інші?)

Керування тривогою



Простий спосіб впоратися з тривогою — зосередитися на розв'язанні проблеми, яка її викликала. Це вимагає багато практики, тож не опускайте руки. Отож, спробуймо...

Подумайте про тривогу, яку ви наразі відчуваєте

Виберіть одне рішення, яке, на вашу думку, може спрацювати

Подумайте над рішеннями цієї проблеми
(запишіть усе, що спадає вам на думку)

Як ви дізнаєтесь, чи воно спрацювало?

Ці дві сторінки з інформацією про тривогу більше підходять для старших дітей і молоді, а наступна сторінка — для дітей молодшого віку.

Тривога



Тривога — це нормальне людське почуття. Тривога сигналізує нам, що щось не так і що ми повинні із цим упоратися. Мати турботи — це нормально, час від часу вони виникають у кожного. Важливо вміти впоратися і контролювати цю емоцію, щоб вона не підкорила вас і не стала надто важким тягарем.

Причини тривоги:

- Іспити в школі
- Сварка з друзями або членом сім'ї
- Кризова ситуація
- Незручне становище
- Відносини з друзями або однокласниками

Намалюйте або опишіть те, що вас тривожить

(Наприклад, чи викликають у вас тривогу якісь події, люди, місця чи думки?)



Тривога може відчуватися як:

- Відчуття нудоти чи дискомфорту в животі
- Пітливість
- Швидкий пульс та часте дихання
- Труднощі зі сном
- Страх, що трапиться щось погане
- Ватні ноги

Намалюйте або опишіть те, що ви відчуваєте

Сум

Сумувати — це нормально. Це лише одна з багатьох емоцій, які ми відчуваємо. Ви можете відчувати сум, коли хтось погано ставиться до вас, коли ви відчуваєте самотність, коли у вас поганий день або коли ви погано склали іспит. Сум зазвичай триває деякий час і минає сам по собі.

На що схоже ваше почуття суму?

Що ви робите, щоб упоратися з почуттям суму?

Перелічіть людей, з якими ви можете поговорити, коли вам сумно:

Злість

Злість — це не погане почуття⁷. Відчувати злість і розчарування — це нормально. Це спосіб нашого тіла сказати нам, що з нами щось не так. Дізнайтеся про свою злість і навчіться виражати її здоровим способом. Дізнайтеся про причини, що викликають злість, наприклад, чи є щось, що завжди змушує вас відчувати злість? Злість може вплинути на те, що ви говорите або робите, перш ніж ви усвідомите, що відчуваєте. Перший крок до керування злістю — це навчитися розпізнавати ранні ознаки її появи. Це дасть вам підказку про те, як ви почуваєтеся, і допоможе вам заспокоїтися. Деякі із цих ознак можуть виникнути, коли ви лише трохи роздратовані, а інші можуть виникнути лише тоді, коли ви відчуваєте сильну злість.

Деякі з ранніх ознак:

- Обличчя червоніє
- Стиснені кулаки
- Стиснена щелепа й примружені очі
- Підвищення голосу або крик
- Кидає в жар
- Плач
- Застосування фізичної сили
- Кидання речей
- Погане самопочуття
- Говорите людині щось погане

Якщо ви знаєте про свої ранні ознаки, ви можете бути готовими до їх настання, а також зрозуміти їх і вжити заходів, щоб їх попередити.



Згадайте час, коли ви відчували злість. Що відбувалося з вашим тілом?

Що ви відчували в тілі, коли були злі? (Ви напружили м'язи чи стиснули щелепу?)

⁷ <https://www.parentingni.org/family-wellness-project/family-resources/anger/>

Як навчитися справлятися з емоціями та почуттями, коли все складно

Коли справи здаються складними, буває важко впоратися. Навчання впорядковувати свої емоції та вміння позитивно реагувати допоможуть вам жити більш здоровим і щасливим життям. Ось кілька інструментів, які можна використовувати, щоб упоратися.

Спілкуйтеся з людьми

Спілкуйтеся з друзями, родичами та членами спільноти, які можуть бути гарною підтримкою.

- Попросіть друга або когось із родичів зробити щось разом з вами, наприклад, вийти на прогулянку.
- Намагайтеся дотримуватися спільних планів і змінюйте їх, якщо у вас змінюються обставини.

Мережа підтримки

У кожній хмаринці напишіть ім'я дорослої людини, якій ви довіряєте і з якою можете поговорити, та яка може допомогти вам або підтримати вас. Це може бути вчитель, батьки, працівник у справах молоді або опікун.

Поговоріть про свої думки та почуття з кимось, кому довіряєте, або з дорослою людиною, яка вас розуміє та допоможе в складних ситуаціях. Вам не потрібно чекати значної проблеми, щоб говорити про свої почуття. Практикуватися — це корисно. Ви можете поговорити з друзями, членами сім'ї, своїм учителем або будь-ким, хто, на вашу думку, здатен вас вислухати.

Вправи не змусять важкі відчуття никнути. Але вони можуть трохи зменшити інтенсивність емоцій, які ви відчуваєте. Вони допомагають очистити ваші думки та бути спокійними під час розв'язання проблем.

- Прогулянка або пробіжка
- Плач
- Крик у подушку
- Стискання м'ячиків для зняття стресу
- Спів і танці
- Спортивні ігри
- Робота по дому

- Глибоке дихання
- Медитація
- Майндфулнес
- Розслаблення м'язів

Якщо ви використовуєте свій творчий потенціал, ви можете розвивати таланти, про які навіть не здогадувалися.

- Заведіть щоденник
- Малювання або розфарбовування
- Гра на музичних інструментах

- Обнімання домашньої тварини, подушки чи іграшки
- Розслаблююча ванна або душ (використовуйте бомбочки для ванн, сіль)
- Прослуховування улюбленої музики
- Виконання доброї справи для себе

- Прослуховування подкастів або радіо
- Перегляд телебачення або фільму
- Перегляд смішних відео
- Заняття улюбленою справою
- Вивчення чогось нового
- Розмова або зустріч з друзями

- У всіх нас бувають важкі дні, тому не забувайте бути добрими до себе. Поводьтеся із собою так, як ви ставитеся до друга в такій самій ситуації.

Вкажіть навички подолання, які використовуватимете для того, щоб упоратися, коли виникнуть складні обставини.

- [illegible]

Майндфулнес

Майндфулнес — це практика приділяти увагу всьому, що відбувається в цей момент, і переживати це без оцінки. Практикувати майндфулнес може кожен. Цю практику легко вписати в свій день. Ви можете робити це протягом однієї хвилини.⁸

Виділіть на це час і будьте терплячими до себе. Зміни в поведінці не відбуваються миттєво! Але ми можемо навчитися керувати своїми тривогами й не дозволяти їм захопити нас. Не існує занадто малих або великих проблем, про які б не можна було поговорити з кимось.



Переваги практик майндфулнес

- Майндфулнес допомагає перенести вас у сьогодення.
- Це допомагає зосередитися на тому, що відбувається прямо зараз.
- Практика дозволяє формувати нову поведінку, яка послаблює старі та шкідливі звички мислення.
- Усвідомлення теперішнього моменту може допомогти отримувати більше насолоди від навколишнього світу

Як бути уважнішим

Першим кроком до уважнішого сприйняття є звернення уваги на свої думки, почуття, відчуття та світ навколо вас.

Способи, які допоможуть бути уважнішими щодня

- Візьміть щось із сильним і приємним запахом, наприклад апельсинову цедру, і піднесіть до носа. Спробуйте зосередитися на запаху цілу хвилину.
- Виберіть той самий час щодня, щоб зосереджуватися на світі навколо себе.
- Прогуляйтеся і зосередьтеся на процесі. Які рухи виконує кожна нога під час кроку? Яка частина вашої стопи першою торкається землі? Які відчуття викликає на дотик земля під вашою ногою чи черевиком?
- Із заплющеними очима уважно прислухайтесь до звуків, які ви чуєте. Через одну хвилину відкрийте очі й запишіть усе, що почули.
- Завантажте безкоштовний застосунок і попрактикуйтесь або спробуйте використовувати практику малювання для цього.

⁸ <https://www2.hse.ie/wellbeing/mental-health/mindfulness.html>

Ось кілька прикладів інших вправ, які ви можете спробувати.

Дихання

- **16-секундне дихання:** вдих протягом 4 секунд — затримка на 4 секунди — видих протягом 4 секунд — затримка на 4 секунди та повторення.
- **Дихання 7–11:** вдихайте через ніс протягом 7 секунд — потім видихайте через рот протягом 11 секунд
- **Дихання животом:** глибокий повільний вдих животом через ніс і видих через рот, доки ви не відчуєте, що розум і тіло починають розслаблятися.



Прогресивне розслаблення м'язів

- **Кисті** Стисніть кисть і відчуйте напругу у м'язах руки. Тепер розслабте її. Ви відчуваєте, наскільки краще руці у розслабленому стані? Повторіть вправу з іншою рукою.
- **Руки й плечі** Уявіть, що ви іграшка Stretch Armstrong, і витягніть руки перед собою. Продовжуйте робити це деякий час. Тепер підніміть їх високо над головою. Вище. Ще вище. Відчуйте, як плечі розтягуються. Потягніться ще вище. Тепер опустіть руки вниз вздовж тіла в природне положення і повторіть вправу.
- **Плечі й шия** Потягніть голову до плечей, а плечі підніміть до вух, ніби черепаха, яка ховається у свій панцир. Тримайте положення в напруженому стані. Потім відпустіть плечі й відчуйте, як ваші м'язи розслабляються. Повторіть вправу.
- **Обличчя і ніс** Уявіть, що у вас свербить кінчик носа, а руки зайняті, і ви не можете доторкнутися до нього. Стисніть носа, утворюючи якомога більше зморшок. Зімніть його. Вітаю, свербіж зник. О, зачекайте. Він повернувся. Повторіть.
- **Ноги й стопи** Уявіть, що ваші ноги торкаються теплого, але мокрого піску на пляжі. Наче після спаду хвилі. Занурте пальці ніг у пісок. Розведіть їх і відчуйте, як між ними хлюпає мокрий пісок. Потім розслабте ноги та не напружуйте пальці на ногах. Повторіть.

Вдячне ставлення

Вдячність — це визнання позитивних аспектів нашого життя та вираження подяки за них, незалежно від їхньої ваги. Іноді нам необхідно пригадати про це. Можна спробувати практикувати вдячність, записуючи щодня одну річ, за яку ми вдячні. Можна завести **щоденник вдячності** та кожного дня записувати в ньому те, за що ми вдячні.

І ще одна порада: створіть власну **банку вдячності** та напишіть на листочках паперу речі, за які ви вдячні кожного дня (виріжте сторінку нижче та пишіть на листочках). Потім, наприкінці місяця, подивіться на все, за що ви вдячні. Детальніші інструкції можна знайти за посиланням:

<https://www.mindbodygreen.com/0-11062/how-to-create-a-gratitude-jar.html>

Напишіть на банці внизу все, за що ви вдячні.



Прислухайтеся до свого тіла та розуму

Мозок може відправляти сигнали по всьому тілу, якщо він відчуває небезпеку, навіть якщо у реальності це не зовсім так, а просто щось, що викликає у вас страхи. Це може призвести до таких реакцій, як пітливість, нудота та пришвидшення серцебиття. Коли ви відчуєте, що почуття тривоги починає охоплювати тіло, ви можете спробувати деякі вправи, які дозволять впоратися із цим станом і знову відчути спокій.⁹

метод 54321

Наші п'ять органів чуття можуть допомогти нам почуватися спокійно. Подивіться навколо й зверніть увагу на:

**5**

речей, які ви можете побачити

**4**

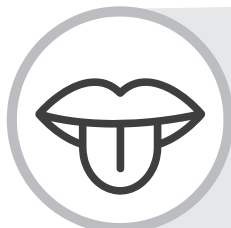
речі, які ви можете відчувати

**3**

речі, які ви можете почути

**2**

речі, які ви можете відчувати на запах

**1**

річ, яку ви можете спробувати

⁹ <https://jigsaw.ie/asking-for-help/>

на смак

Дихальна активність через руки

Крок 1. Витягніть руку й покладіть кисть на цю сторінку.

Крок 2. Обведіть контур руки олівцем або маркером.

Крок 3. Прикрасьте контур руки будь-яким способом.

Крок 4. Потім вказівним пальцем іншої руки проведіть угору і вниз по контуру пальців на сторінці.

Крок 5. **ВДИХАЙТЕ**, коли проводите пальцем угору.

Крок 6. Затримайте дихання, коли дійдете до кінчика пальця.

Крок 7. **ВИДИХНІТЬ**, коли проводите пальцем униз.

Крок 8. Повторіть вправу з усіма пальцями.

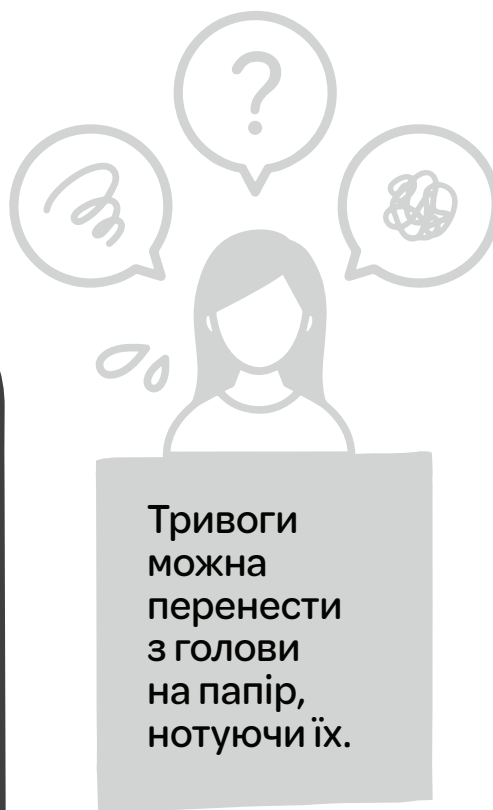


Її можете виконувати будь-де й будь-коли. Замість того, щоб обводити руку, ви можете зробити контур пальцем протилежної руки. Під час вдихання ви підіймаєтесь з однієї сторони пальця, а під час видихання — опускаєтесь протилежною стороною. Невелика затримка дихання може допомогти заспокоїтись та зменшити тривогу.

Розв'язання проблем

Створіть банку тривог

Вона слугуватиме тимчасовим сховищем для тривог, щоб ви могли відпочити. Занотуйте свої тривоги в банці внизу. Тривоги можна перенести з голови на папір, нотуючи їх. Рекомендуємо поговорити з батьками, вчителями або дорослими, яким ви довіряєте, про свої тривоги.



Служби підтримки

Цей інструментарій не є заміною психіатричній допомозі. Якщо ви серйозно занепокоєні з приводу психічного здоров'я, найкращим варіантом буде звернутися до вашого сімейного лікаря по подальшу консультацію. Лікар запропонує різні види терапії або організації, які можуть допомогти.

Служби підтримки Роскоммона

Jigsaw Roscommon

Jigsaw Roscommon — це безкоштовна, неупереджена та конфіденційна служба підтримки для молоді (12–25), яка проживає у місті та окрузі графства Роскоммон. Ця служба надає настанови та підтримку молоді, яка переживає важкі або тривожні часи. Там також нададуть поради та рекомендації усім, хто турбується про життя або роботу молоді. Зверніть увагу. Jigsaw Roscommon — це не цілодобова й не екстрена служба. Зверніться до Jigsaw Roscommon за номером 090 66 43010 або електронною поштою roscommon@jigsaw.ie.

Також ви можете скористатися онлайн-чатом **LiveChat** на вебсайті Jigsaw.ie і безкоштовним телефоном **FreePhone** — 1800 JIGSAW (544 729).

Крім того, ви можете надіслати повідомлення з текстом «call me» («передзвоніть мені») на номер 086 180 3880 та вкажіть бажаний день і час для дзвінка, з понеділка по п'ятницю, з 9:00 до 17:00.

CAMHS Roscommon

Служба психічного здоров'я дітей і підлітків HSE (CAMHS) — це спеціалізована служба, яка надає підтримку людям віком до 18 років із психічними проблемами. Під останніми ми розуміємо труднощі, які щодня впливають на думки, почуття та поведінку.

Деякі стани психічного здоров'я, якими займаються у CAMHS, включають:

- помірну або важку депресію
- тривожність
- розлади харчування
- самоушкодження

Ви повинні отримати направлення сімейного лікаря до CAMHS. Направлення також можна отримати від психологів, соціальних працівників або фахівців Jigsaw.

Якщо ви хочете дізнатися більше про діяльність CAMHS, ви можете відвідати вебсайт HSE.ie:

<https://www2.hse.ie/wellbeing/mental-health/child-and-adolescent-mental-health-services/introduction-to-camhs.html>

Родинні ресурсні центри графства Роскоммон

Родинні ресурсні центри надають низку універсальних і цільових послуг та можливостей розвитку, які задовольняють потреби сімей. У графстві Роскоммон є чотири такі центри: Boyle Family Resource Centre, Ballaghaderreen Family Resource Centre, Castlerea Family Resource Centre и South Roscommon Family Resource Centre.

Boyle Family Resource Centre

Тел.: (071) 9663000 info@boylefrc.ie

Ballaghaderreen Family Resource Centre

Тел.: (086) 7807438 lindadevine@ridc.ie

Castlerea Family Resource Centre

Тел.: (086) 4615537 castlreacfrc@gmail.com

South Roscommon Family Resource Centre

Тел.: (087) 2126078 southrosfrc@vitahouse.org

Tusla Family Support Services

Служба підтримки сімей призначена для сімей з дітьми, які потребують допомоги. Підтримка сімей зазвичай реалізується в їхніх власних домівках і спільнотах.

North Roscommon Family Support

Boyle Health Centre, Termon Road, Boyle, Co. Roscommon (071) 9673606 Sinead.oneill7@tusla.ie

South Roscommon Family Support

Old Health Centre, Old Tuam Road, Monksland, Athlone, Co. Roscommon (087) 9894160
annemarie.kenny2@tusla.ie

Молодіжні служби Роскоммона

Молодіжні служби Роскоммона підтримують молодь, яка мешкає на території Роскоммона. Телефонуйте за номером 0906627751, щоб дізнатися про групи підтримки молоді.

Tusla Child Protection Services

Соціальні працівники цієї організації надають першочергові послуги дітям та сім'ям. Відповідальні фахівці займаються розв'язанням нагальних проблем з дітьми та молоддю, а також питаннями захисту дітей.

Каслрей (090) 6637851

Роскоммон (090) 6665228

Roscommon Young Carers Project

Проект Roscommon Young Carers Project пропонує багато цікавих заходів і підтримку молодим опікунам, щоб вони могли відпочити від своєї ролі. Ми пропонуємо багато цікавих заходів і підтримку, щоб молоді опікуни могли відпочити.

Email: youngcarersproject.frc@vitahouse.org

Тел.: (090)6628621 або (089)2388297

Відділки поліції в Роскоммоні

Відділок поліції у Бойлі (071) 9664620

Відділок поліції у Каслрей (094) 9621630

Відділок поліції у Роскоммоні (090) 6638300

Відділок поліції у Атлоні (090) 6492600

Бібліотеки Роскоммона

Бібліотеки графства Роскоммон і Nationwide мають колекцію книг про здоров'я та добробуту, які охоплюють теми здорового харчування, позитивного мислення та благополуччя. Книги можна взяти безкоштовно в кожній місцевій бібліотеці. В інтернеті також є вибір ресурсів щодо здоров'я та добробуту. Див. інформацію за посиланням <https://www.librariesireland.ie/elibrary>.

Nationwide Services

ChildLine

Лінія ChildLine працює цілодобово на території Ірландії для дітей і молоді віком до 18 років. Звернувшись на цю лінію, можна розповісти про все, що вас турбує. Зміст розмови є конфіденційним і не підлягає розголошенню. Там вас не засудять і не скажуть, що робити. ChildLine призначена для того, щоб вислухати та спробувати допомогти вам знайти найкраще рішення. Щоб скористатися лінією, необов'язково мати проблему. Ви можете безкоштовно зв'язатися з Childline цілодобово за номером 1800 66 66 66. Якщо ви віддаєте перевагу текстовим повідомленням, ви можете зв'язатися з ChildLine через онлайн-чат на їхньому вебсайті або надіславши **текстові** повідомлення на номер 50101.

Teen-Line Ireland

Гаряча лінія: 1800 833 634 Website: www.teenline.ie

Teen-line Ireland — це національна лінія допомоги підліткам, які почуваються втомленими, самотніми, засмученими, стурбованими або просто хочуть поговорити. На Teen-Line вас вислухають та підтримають, а також нададуть інформацію про інші служби підтримки у вашому регіоні.

Pieta House

Pieta House проводить професійну індивідуальну терапію для осіб, які перебувають у стані суїцидальної кризи, тих, хто належить до групи ризику самогубства, а також для тих, хто став свідком самогубства близької людини. Наразі найближчий до Роскоммона Pieta House знаходиться в Туамі. Адреса: Pieta West, Bishop St, Townparks (4th Division) Tuam Co Galway H54 PR24.

Pieta House у Туамі — 093 25586. Пн, вт, чт і пт: 9:00–17:00 Ср: 9:00–20:00 Сб: 10:00–14:00.

Безкоштовно зателефонуйте в Pieta House за номером 1800 247 247, щоб поговорити з терапевтом, якщо у вас криза. Або надішліть SMS з повідомленням HELP на номер 51444 (застосовуються стандартні тарифи на повідомлення).

Samaritans

Samaritans цілодобово надає конфіденційну неупереджену підтримку для осіб, які страждають від розпачі або відчаю.

Відвідайте їхній вебсайт: www.samaritans.org або зателефонуйте: 116 123 Повідомлення можна надіслати за номером: 50808

Це безкоштовний 24/7 текстовий сервіс, що надає різноманітну підтримку — від простої дружньої розмови до невідкладної допомоги — для людей, що перебувають у стані психологічної чи емоційної кризи.

Надішліть повідомлення з текстом HELLO на номер 50808 у будь-який час дня чи ночі. www.50808.ie

HSE

Інформаційна лінія YourMentalHealth — це телефонна служба, до якої можна зателефонувати в будь-який час. Член команди може розповісти про доступні ресурси та підтримку з питань психічного здоров'я, а також про те, як отримати доступ до різних послуг, які надають HSE та їхні фінансові партнери.

Безкоштовний виклик: 1800 111 888. **Вебсайт:** www.hse.ie/mentalhealth

Інформаційна лінія YourMentalHealth не є консультаційною службою

West be Well — це багатоканальна цифрова платформа, яка надає інформацію про добробут, зміцнення психічного здоров'я та ініціативи із запобігання самогубствам і підтримку в Голуеї, Мейо та Роскоммоні. Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сайт www.westbewell.ie.

BeLonG To

Тел.: 01 670 6223 (працює пн-пт, 9:00-17:00). Ел.пошта: info@belongto.org

Консультаційна служба BeLong To/Pieta House. Це служба безкоштовної підтримки для молоді ЛГБТІ+, які мають проблеми із завданням собі шкоди або думають про самогубство. Зателефонуйте за номером 01 623 5606 або надішліть електронний лист на lgbt@pieta.ie, щоб записатися на прийом сьогодні.

Служби невідкладної допомоги

Телефон 999 або 112

Корисні вебсайти:

www.yourmentalhealth.ie — **Your Mental Health** — це місце, де можна дізнатися про психічне здоров'я та про те, як підтримувати себе та інших. Знайдіть ресурси та служби підтримки поблизу.

www.spunout.ie — **Spunout** — це вебсайт для молоді, який зосереджується на здоров'ї та добробуті. Він містить корисний розділ з переліком ресурсів для молоді за графствами.

www.tackleyourfeelings.com — це кампанія з питань психічного здоров'я та добробуту, яка сприяє активному підходу до догляду за своїм психічним здоров'ям і благополуччям. Доступні ресурси охоплюють питання щастя, оптимізму та стійкості. Приєднуйтеся до спільноти й приймайте контроль над своїм психічним добробутом.

<https://www.walkinmyshoes.ie> — це кампанія та вебсайт, розроблені St Patricks Mental Health Services, які сприяють позитивному підходу до питань психічного здоров'я, борються зі стигматизацією та мають на меті змінити свідомість молоді щодо питання психічного здоров'я. На вебсайті є багато корисних ресурсів.

<https://www.ncn.ie/index.php/2-ncn/199-healthy-ireland-smart-start-emotional-wellbeing>
— цей вебсайт містить багато ресурсів для підтримки добробуту дітей молодшого віку.

<https://www.barnardos.ie/resources/young-people/wellbeing>
Цей сайт містить інформацію про добробут, а також про права дітей на підтримку та захист свого добробуту.

<https://www.hse.ie>
Цей вебсайт містить інформацію про безліч аспектів, пов'язаних зі здоров'ям і добробутом

<https://www.mindspacemayo.ie>
На цьому вебсайті є багато корисних ресурсів, пов'язаних зі здоров'ям і добробутом.



**KEEP WELL
RESILIENCE FUND**



**Cúram Sláinte Phobail, Iarthar
Community Healthcare West**



**Rialtas na hÉireann
Government of Ireland**