



# Самодопомога в умовах війни

В умовах війни, самодопомога може стати надзвичайно важливою. У цій презентації ми розглянемо значення самодопомоги, аспекти потреб у самодопомозі, способи самодопомоги та що перешкоджає її здійсненню.

Автор: Ліля Гунько

# Значення самодопомоги



## Солідарність

Самодопомога базується на принципі взаємодопомоги та згуртуванні людей для досягнення спільної мети.



## Самопізнання

Самодопомога вимагає пізнання себе та своїх можливостей, розвитку внутрішнього потенціалу та вибору свого життєвого шляху.



## Захист від стресу

Самодопомога може бути ефективним засобом запобігання та лікування стресу, що є важливим аспектом в умовах військових дій.

# Аспекти потреб у самодопомозі

## Фізичний стан

Здорове тіло - ключовий елемент успішної самодопомоги.

## Емоційний стан

Сила розуму та позитивне мислення можуть допомогти подолати будь-яку складність.

## Духовність

Оздоровлення внутрішнього світу може позитивно вплинути на фізичний та емоційний стан та допомогти розвиватися.

## Соціальне середовище

Наших близьких та друзів можна допомогти, тоді коли ми самі знаходимось у скрутному становищі.

# Способи самопомоги

1

## Фізична активність

Оздоровчі вправи допоможуть розвитку фізичної стійкості та психічного здоров'я.

2

## Ментальні техніки

Медитація, йога та інші техніки допомагають зачищати мислення та позбавлять від негативних емоцій.

3

## Розвиток духовності

Читання книг, мистецький розвиток і просто відпочинок, можуть допомогти контролювати емоційний стан.

# Чинники, які перешкоджають самодопомозі

1

## Страх

Страх може перешкоджати психологічному здоров'ю та понижувати ефективність самодопомоги.

2

## Сором

Сором може негативно вплинути на здоров'я та спричинити відчуття нездатності до допомоги собі чи іншим.

3

## Пасивність

Пасивність може зіпсувати психологічний стан та перешкодити досягненню мети.



# Користь від самодопомоги



## Покращення життя

Сприятливо впливає на фізичне й психічне здоров'я та може здійснити позитивні зміни в житті.



## Зняття стресу

Ефективним засобом запобігання та лікування стресу являється надання собі допомоги.



## Краща сімейна атмосфера

Спільні заняття та поглиблена самодопомога допоможуть зберегти любов та взаєморозуміння в сім'ї.

# Приклади успішної самодопомоги

**Люди, які  
подолали власні  
обмеження.**

Наприклад, історії дітей, що пережили війну та змогли знайти себе у світі після неї.

**Історії громад, що  
самостійно  
розв'язали  
складні  
проблеми.**

Наприклад, організація власної охорони в місці з наявністю зброї чи ж ремонт електромережі.

**Фізичні  
досягнення  
спортсменів.**

Наприклад, досягнення у бігу на великі дистанції, завоювання золотих медалей на Олімпіаді тощо.

# Техніки релаксації

Практикуйте глибоке дихання, м'язове розслаблення та медитацію для зняття стресу і гармонізації думок та емоцій.

## 1 Дихання

Виконуйте глибоке та свідоме дихання, акцентуючи увагу на вдиху та видиху. Це може заспокоїти нервову систему і зменшити стресові реакції.

## 2 Розслаблення м'язів

Продумано розслабте м'язи різних частин тіла, починаючи з голови і закінчуючи ногами. Це може сприяти зниженню м'язового напруження і покращенню фізичного і психологічного стану.

## 3 Медитація

Сідайте в зручному положенні, сконцентруйтеся на диханні та природних відчуттях, щоб заспокоїти розум і зосередитися на моменті.



# Висновки

**Самодопомога – це процес.**

Стабільний та регулярний практикування самопомоги є головною рушійною силою на шляху до досягнення мети.

**Самодопомога – це шлях до самопізнання та інтроспекції.**

Допомагає більше зрозуміти себе, свої цінності та цілі.

**Самодопомога – це важливо.**

Допомагає зберігати психологічне та фізичне здоров'я, продовжувати та підвищувати якість життя.