

#МЫВМЕСТЕ.ОПЕКА

УРОК 04

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Это умение сохранять оптимальное функционирование психики в изменяющихся обстоятельствах, в обстановке стресса.

# ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ ВОЛОНТЕРА

- Реалистичные планы и шаги к их реализации;
- Вера в себя;
- Понимание того, что ты не один.

Психологическая устойчивость - это не врожденная характеристика человека, ее можно укреплять.

# СПОСОБЫ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

- Используйте техники саморегуляции и профилактики стрессовых реакций;
- Медитируйте и уделяйте время духовным практикам;
- Создавайте хорошие отношения с членами семьи, близкими и друзьями;
- Принимайте помощь и поддержку от тех, кто заботится о вас;
- Старайтесь не воспринимать кризисы, как непреодолимые проблемы;
- Принимайте изменения, как неотъемлемую часть жизни. Проанализируйте, на что вы можете повлиять, а что вам неподконтрольно;
- Ищите возможности для саморазвития в кризисной ситуации.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАБОТЕ О СЕБЕ ПРИ ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ ДРУГИМ

- Перед оказанием помощи, определите форматы взаимодействия с семьей военнослужащего и честно для себя решите, сколько времени вы готовы уделять этой деятельности;
- Помните, что вы вправе не отвечать на личные вопросы или отказаться от предлагаемых угощений со стороны членов опекаемой семьи;
- Обращайте внимание на свои собственные потребности и чувства. При первых признаках эмоционального выгорания обратитесь за помощью к координатору;
- Находите возможность для отдыха и участия в мероприятиях, которые доставляют вам удовольствие, регулярно занимайтесь спортом.