



Урок ментального здоров'я. Частина 2: «Внутрішня опора та емоційна стійкість»

- 
- **Мета:** * Поглибити знання про стресостійкість.
 - Ознайомити з тілесними методами зняття напруги.
 - Навчити технікам емоційної регуляції та планування в умовах невизначеності.



Чому любов до себе є фундаментально ВАЖЛИВОЮ:

- Фундамент ментального здоров'я.
- Відповідальність та самореалізація.
- Здорові кордони.
- Позитивні стосунки.
- Прийняття та розвиток.
- Фізичне здоров'я.

- 
- **Що таке "Вікно толерантності"?** Це стан, у якому ми можемо ефективно справлятися з емоціями. Під час війни це вікно звужується: ми або "вибухаємо" (гіперзбудження), або "завмираємо" (гіпозбудження).
 - **Резильєнтність** — це наша здатність "пружинити": згинатися під ударами долі, але не ламатися і повертатися в початковий стан.



Техніка «М'язова релаксація за Джекобсоном»

- ▶ **Інструкція:** За командою міцно стисніть кулаки (на 5 секунд), потім різко відпустіть. Те саме з плечима (підтягніть до вух), ногами та обличчям (зжмуртеся).
- ▶ **Ефект:** Мозок отримує сигнал: "Напруга закінчилася, можна відпочивати".



Вправа «Метелик»

- Схрестіть руки на грудях так, щоб права долоня лягла на ліве плече, а ліва — на праве.
- Почергово м'яко поплескуйте себе по плечах, ніби крила метелика.
- **Чому це працює:** Це білатеральна стимуляція мозку, яка допомагає заспокоїти нервову систему під час сильного хвилювання.



Техніка «Коло контролю»

- **Завдання:** Намалюйте велике коло.
 - **Всередині кола** запишіть те, на що ви **впливаєте** (ваш режим дня, що ви їсте, кому телефонуєте, як виконуєте роботу).
 - **За межами кола** — те, що ви **не контролюєте**.
- **Висновок:** Спрямовуйте 80% енергії на те, що всередині кола.



. Вправа «Лист підтримки у майбутнє» (7 хв)

- ▶ Напишіть собі 3 речення, які ви прочитаєте, коли буде дуже важко.
- ▶ Приклад: «Ти вже проходив через важкі часи», «Це почуття не вічне», «Я пишаюся твоєю стійкістю».



Взаємопідтримка: «Естафета сили» (5 хв)

- ▶ **Завдання:** Кожен учасник має сказати (або написати в чат) одну рису, яка допомагає йому залишатися стійким.
- 