

Новини від “Лінії підтримки психічного здоров'я”



Ця пора року в Україні дуже приємна, але в сезон дощів в Японії частіше може відчуватися втома і головний біль (на Хоккайдо сезону дощів немає).

Привіт! Ми – психологи, які з червня минулого року запустили лінію підтримки психічного здоров'я за підтримки Nippon Foundation і Японського товариства сертифікованих клінічних психологів (JSCCP). Ми хочемо повідомити про нашу лінію підтримки.

Щосереди 10:00~14:00

українською, англійською, японською та російською мовами

Телефоний номер: 03-3813-9990 (стягується плата згідно з вашим тарифним планом)

Skype ID: JSCCP JSCCP

Telegram ID: @Mental_JSCCP (аудіо та відео дзвінки)

Zoom setup: ukr.suporter.office@gmail.com



(Надішліть повідомлення на цю електронну адресу, і ми надішлемо вам посилання на Zoom. Відповідь буде надано протягом 3 робочих днів.)

♥ Маленький подарунок для вашого серця від нас ♥

Як часто ви буваєте добрими до себе? Наприклад, коли ми хвилюємося чи страждаємо, ми часто думаємо: «Мені потрібно більше працювати», «Я недостатньо хороша» або «Я не встигну». Ми природно стаємо самокритичними.

Уявімо ваше серце у вигляді повітряної кульки. Коли виникає напруга, серцева кулька розширюється. Якщо самокритика не припиняється або якщо ви постійно прискіпливі до себе, коли трапляється якась неприємність, то рано чи пізно ваша серцева кулька лопне. Самі того не знаючи, ми жорстоко ставимося до себе.

Схаменіться! Ми вже і так маємо забагато страждань! Настав час почати бути більш добрими та ніжними до себе. Чи можете ви сказати собі те, що ви б сказали своєму близькому другу в складній ситуації? Наприклад, скажемо: «Тобі не потрібно так себе напружувати», «Це нормально бути таким як ти», «Ти зробив це достатньо добре», «Ніхто не ідеальний». Давай скажемо собі це ніжним голосом. Також ви можете спробувати ніжно доторкнутися до серця посилаючи собі промені любові та турботи.

Що тоді відбудеться? Ваша серцева кулька зменшиться, і ви станете більш витривалими та гнучкими.

