

Безпечний  
простір

# «Аптечка моїх ресурсів»:

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ  
В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ  
(вправа)

За фінансової підтримки





## Що мені допомагає заспокоїтися в складних ситуаціях?

**\*Перелічіть та пронумеруйте від 1 до 10  
за важливістю ті речі, які допомагають  
вам в стресових ситуаціях**



## Що приносить мені задоволення та розслаблення?

**\*Запишіть 10 приємних справ, які  
допомагають вам розслабитися та  
отримати задоволення**



## 5 моїх кроків під час стресової ситуації

**\*Запишіть п'ять кроків (справ), які вам допомагають зосередитися та подолати стрес, використовуючи попередні пункти**

1.

2.

3.

4.

5.



**Що я можу зробити  
зараз, щоб попідкуватися  
про себе?**

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for a user to write their response to the question above.



**Що я можу робити  
регулярно, щоб дбати про  
себе і наповнюватися  
енергією?**

A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for writing answers to the question above.