



Україна SOS

# НЕГАТИВНІ ДУМКИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ

5 лайфхаків  
від психолога «Україна SOS»  
Ганни Папко

# 1. НЕ ПРИГНІЧУЄМО НЕГАТИВ

Не пригнічуйте негативні  
емоції та переживання.

Признайте, що вони існують.

Можна пропускати їх через себе.

Але важливо уникати прокручування  
болючої теми раз за разом  
у голові, вступаючи у внутрішній  
діалог із самим собою.

НЕ ЗАЦИКЛЮЙТЕСЬ.



## 2. СТВОРЮЄМО ПОЗИТИВНИЙ АНАЛОГ

На кожну негативну думку придумайте позитивний аналог. Або знайдіть там щось для себе ресурсне, те що Вас надихає, розслабляє, заспокоює.

Це складно, але можливо.

Можливо – з гумором.

Згадайте пісню про російський корабель.



## 4. НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ? СПРИЙМАЄМО НОРМАЛЬНО.

Навчитися нормально сприймати  
як позитивні, так і негативні емоції.

Дайте їм право бути,  
ІСНУВАТИ.

Не все в житті буває веселим та  
радісним. Хоч у минулому,  
хоч у майбутньому.



### 3. УТРИМУЄМО ПОЗИТИВНИЙ АНАЛОГ СИЛОЮ ДУМКИ

Кожний позитивний аналог утримуйте  
в думках не менше 30 секунд.

Потім можна придумати наступний.

При цьому слід відстежувати,  
як змінюється Ваш емоційний стан.

Після трьох вдалих  
спроб Ви відчуєте покращення.



## 5. ШУКАЄМО ПОЗИТИВНІ МОМЕНТИ

Концентруйтеся на позитивних моментах — відмічайте для себе пташиний спів, промінчик сонця, посмішку друга, смачний чай, тепло спілкування. Позитивні хвилинки — ключ до емоційної рівноваги та підвищення душевних сил.



Україна SOS

