



**Bądź dla siebie wsparciem!**  
jak dbać o swoje samopoczucie?

**Будь для себе підтримкою!**  
як піклуватися про своє самопочуття?

**Будь для себя поддержкой!**  
как заботиться о своем самочувствии?

**Support yourself**  
how to look after your wellbeing?

# Jak dbać o swoje dobre samopoczucie?

Te 5 elementów to podstawy zdrowia psychicznego. Wspaniale byłoby, gdybyś miał/a w swoim życiu po trochu z każdego punktu.

## 1. Dbaj o swoje ciało.

Wysypiaj się, pij dużo wody, dobrze się odżywiaj. Uprawiaj dowolny sport, biegaj, tańcz, spaceruj. Ruch to świetny sposób na stres.



## 2. Twórz i ucz się nowych rzeczy.

Rysuj, maluj, buduj, lep, szuj, graj na instrumentach, twórz coś z niczego. Kiedy jesteśmy kreatywni nasz mózg nabiera sił.



## 3. Zrób każdego dnia kilka potrzebnych rzeczy.

Trochę nauki, drobne obowiązki domowe lub inne zadania, których zrobienie sprawi, że będziesz z siebie zadowolony/a.



## 4. Dbaj, o to byś miał/a kontakt z innymi:

z rówieśnikami, ze wspierającymi i troskliwymi dorosłymi, a nawet ze zwierzętami.



## 5. Odpoczywaj.

Daj sobie czas na sen, odpoczynek, lenistwo i trochę nudy. To bardzo potrzebne organizmowi.

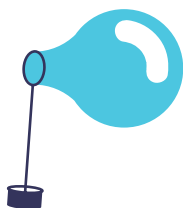


## A może któreś z tych sposobów są dla Ciebie dobre?

Zaznacz, te które lubisz i te, które możesz wypróbować.



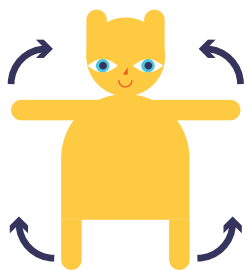
układaj puzzle



puszczaj bańki mydlane



maluj, rysuj



rób pajacyki



licz do tyłu



przytulaj siebie



pobaw się ze zwierzątkiem



przez kilka sekund napieraj na ścianę, a potem rozluźnij mięśnie



czytaj książkę



spaceruj w przyrodzie



przywołaj 3 miłe wspomnienia



pisz pamiętnik



piecz ciasteczka



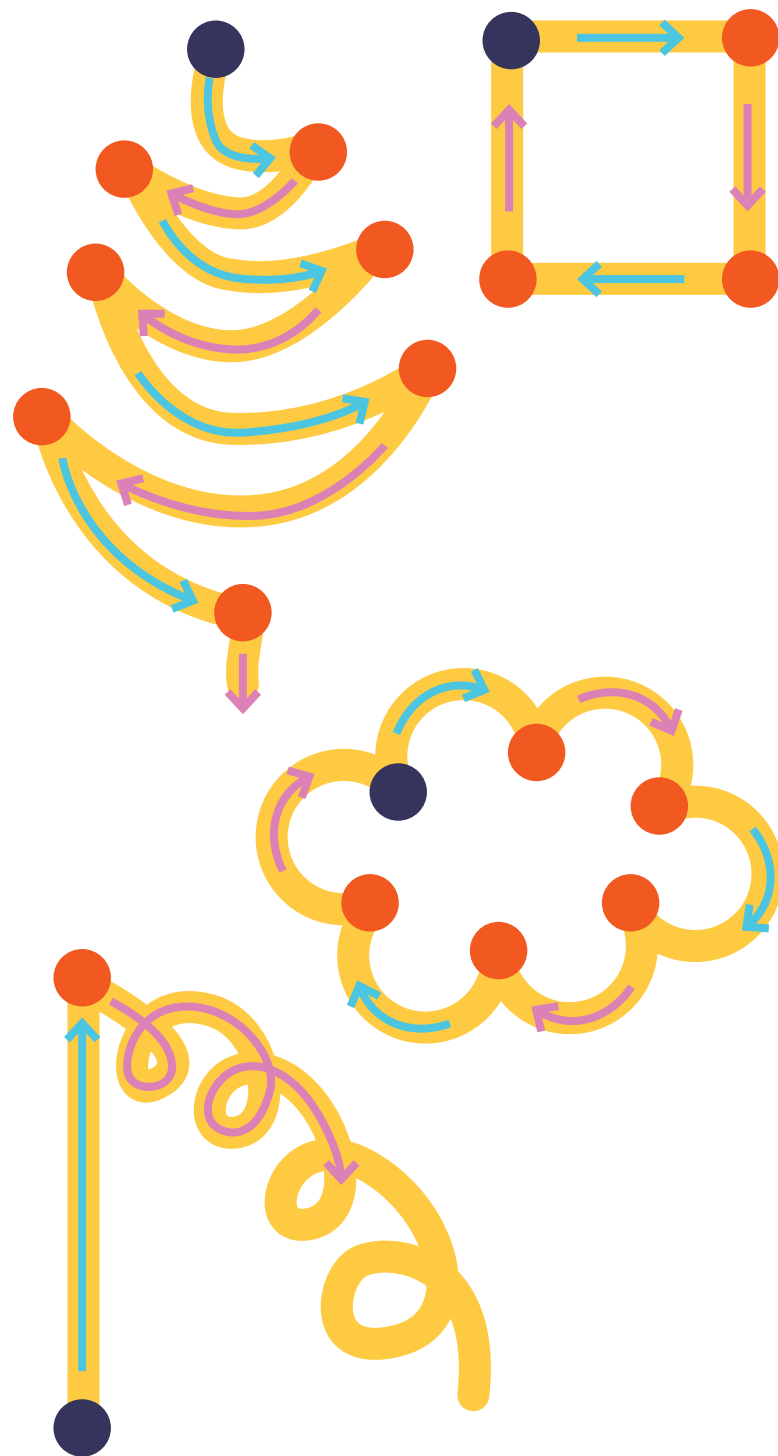
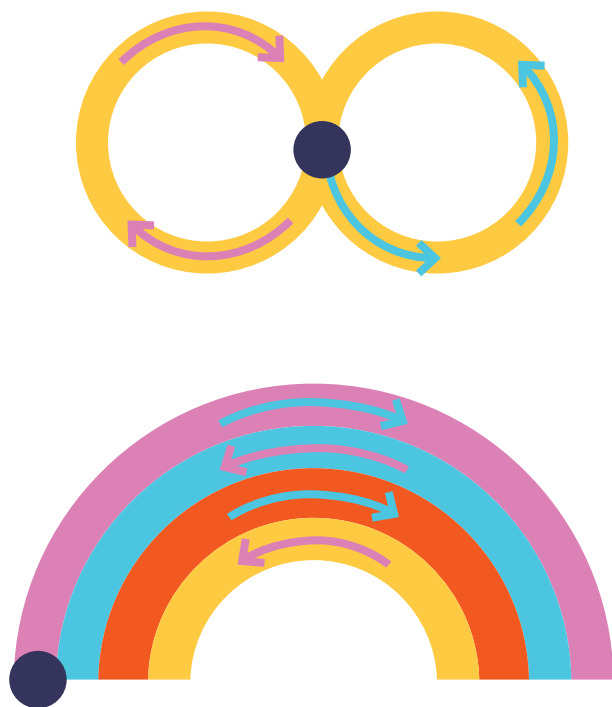
przytulaj pluszaka



słuchaj muzyki

## Co zrobić, gdy pod wpływem myśli i trudnych wspomnień poczujesz silny lęk?

Możesz zauważyć, że kiedy się boisz lub stresujesz Twoje serce szybciej bije, głowa boli, ręce drżą. To wszystko naturalne reakcje. Twój oddech pomoże ci poczuć się lepiej. Weź kartkę i przez kilka powolnych oddechów rysuj wdech i wydech wg wybranego wzoru.



## Kiedy ktoś jest w silnym stresie,

albo doświadczył trudnych przeżyć, musiał uciekać ze swojego kraju, może:



- mieć trudności ze snem, brak apetytu, albo chęć objadania się, obgryzać paznokcie, odczuwać ból czy nie mieć siły wstać z łóżka

- łatwo się denerwować, odczuwać smutek i tęsknotę, za tym co było kiedyś, dużo się martwić i złościć na wszystkich wokół



- mieć trudności z koncentracją, zapamiętywaniem informacji, nauką w szkole, zwłaszcza w nowym języku

- mieć trudności w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami, nie mieć ochoty na poznanie nowych osób, nowego miejsca zamieszkania, nowego języka



- zacząć wpadać w tarapaty, robić rzeczy niebezpieczne dla swojego zdrowia.

## Gdyby tak było u Ciebie:

- powiedz o tym dorosłemu, któremu ufasz: rodzicowi, nauczycielowi
- zadzwoń na telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:
  - tel. 116 111
  - (po ukraińsku i rosyjsku w godz. 14:00-18:00)
  - tel. 800 12 12 12
  - tel. 22 484 88 01
- skorzystaj z pomocy psychologa w szkole lub w Fundacji Polskie Forum Migracyjne
  - tel. +48 22 255 22 02
  - tel. 692 913 993

[www.slowopomoc.pl](http://www.slowopomoc.pl)  
[www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)



- pamiętaj że w Polsce dzieci chronione są prawem. Nikt nie może cię krzywdzić, bić, czy poniżać. Gdyby tak było, powiedz o tym nauczycielowi, lub zadzwoń!

**Dbaj o siebie!**  
**Jesteś ważna/ważny!**  
**Zależy nam na Tobie!**



# Як подбати про своє самопочуття?

Ці 5 елементів є основою психічного здоров'я. Буде чудово, якщо у твоєму житті буде всього потроху.

## 1. Піклуйся про своє тіло.

Висипайся, пий багато води, добре харчуйся. Займися будь-яким видом спорту, бігай, танцюй, ходи.

Рух - чудовий спосіб зняти стрес.



## 2. Створи та вивчай нове.

Малюй, будуй, клей, ший, грай на музичних інструментах, створи щось із нічого. Коли ми творимо, наш мозок набирає сили.



## 3. Щодня роби кілька необхідних справ.

Трохи навчання, домашні прибирання або інші завдання, які змусять тебе почуватися краще.



## 4. Стеж за тим, щоб у тебе був контакт з іншими:

однолітками, підтримуючими та турботливими дорослими, а також з тваринами.



## 5. Відпочивай.

Дай собі час на сон, відпочинок, лень і трохи нудьги. Це необхідно організму.

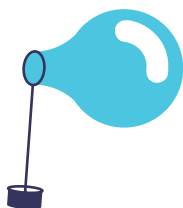


## Чи якийсь із цих способів підходить тобі?

Познач ті, що подобаються, і ті, які можеш спробувати.



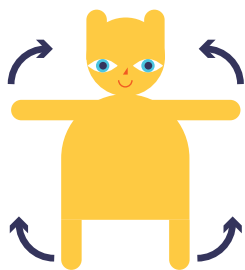
Скласти пазли



Пускати бульбашки



Малювати картину



Сtribати на місці



Рахувати в зворотному порядку



Самообійми



Грати з домашнім улюбленцем



Прогулянка на природі



Кілька секунд тисни на стіну, а потім розслаб м'язи



Читати книгу



Пригадати 3 спогади



Щоденник викликів



Пекти печиво



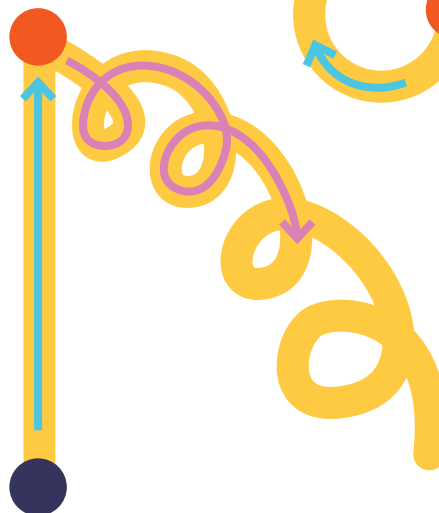
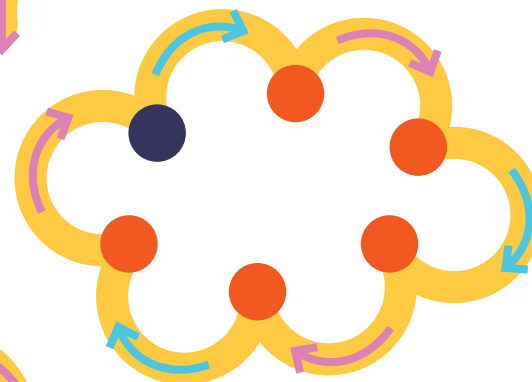
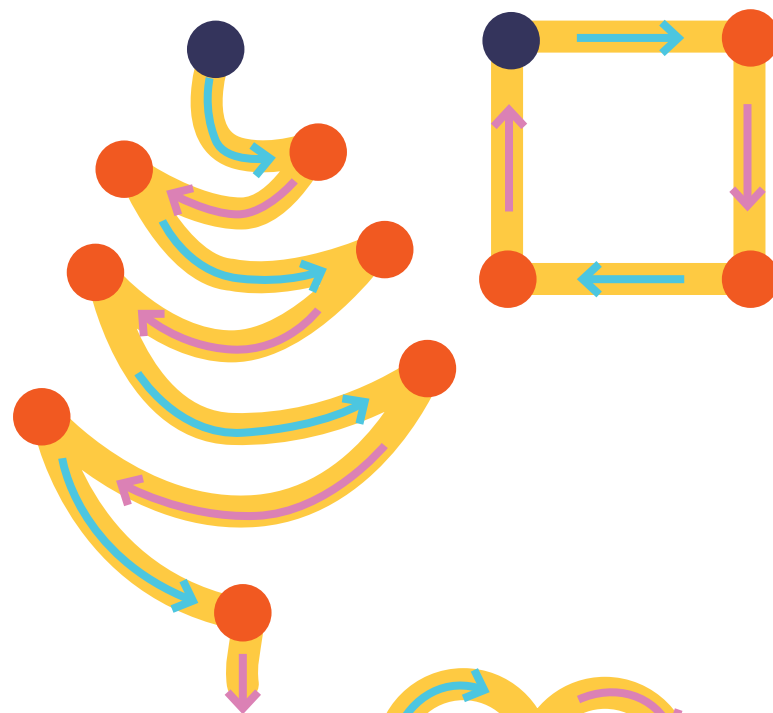
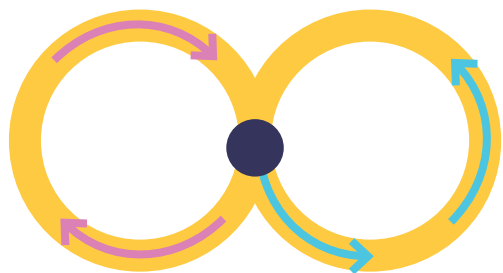
Обіймати іграшку



Слухати музику

## Що робити, коли під впливом думок і важких спогадів відчуваєш сильний страх?

Ти можеш помітити, що коли ти боїшся або під час стресу, серце б'ється частіше, болить голова, тремтять руки. Це все природні реакції. Твоє дихання допоможе почуватися краще. Візьми аркуш паперу й упродовж кількох повільних вдихів намалюй вдих і видих відповідно до обраної схеми.





## Коли хтось переживає сильний стрес

або пережив важкі події, мусив тікати зі своєї країни, тоді можуть початися:



- проблеми зі сном, відсутність апетиту або бажання переїздити, гризіння нігтів, відчуття болю в тілі або відсутність сили встати з ліжка;

- роздратування, сумування і туга за тим, що було. Людина починає багато хвилюватися і злитися на всіх навколо;



- труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням інформації, навчанням у школі, особливо новою мовою;

- труднощі у встановленні контактів з однолітками, відсутність бажання познайомитися з новими людьми, новим місцем проживання, новою мовою;



- бажання потрапити в халепу, людина починає робити небезпечні для здоров'я дії і вчинки.

## Якщо так було чи є в тебе, то, будь ласка:

- скажи дорослому, якому довіряєш: батькам, учителю
- зателефонуй на телефон довіри для дітей та молоді
  - тел.: 116 111 (українською та російською мовами з 14:00 -18:00)
  - тел.: 800 12 12 12
  - тел.: 22 484 88 01
- звернися за допомогою до психолога в школі або у фонді Польський Міграційний Форум
  - тел.: +48 22 255 22 02
  - тел.: 692 913 993
- Пам'ятай, що в Польщі діти захищені законом. Ніхто не може тебе образити, побити чи принизити. Якщо таке відбулося, обов'язково скажи про це вчителю або зателефонуй

[www.slowopomoc.pl](http://www.slowopomoc.pl)  
[www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)



**Дбай про себе!**

**Ти важлива / важливий!**

**Нам не все одно, як ти!**



# Как позаботиться о своем самочувствии?

Эти 5 элементов являются основой психического здоровья. Будет здорово, если в твоей жизни будет всего понемногу.

## 1. Позаботься о своем теле.

Высыпайся, пей много воды, хорошо питайся. Занимайся любым видом спорта, бегай, танцуй, гуляй. Движение — отличный способ снять стресс.



## 2. Создавай и изучай новое.

Рисуй, раскрашивай, строй, клей, шей, играй на музыкальных инструментах, создавай что-то из ничего. Когда мы творим, наш мозг набирает силу.



## 3. Выполняй несколько необходимых дел каждый день.

Немного учебы, немного работы по дому или другие задачи, которые заставят чувствовать себя хорошо.



## 4. Убедись, что у тебя есть контакт с окружающими:

со сверстниками, с поддерживающими и заботливыми взрослыми и даже с животными.



## 5. Отдыхай.

Дай себе время на сон, отдых, лень и немного безделья. Иногда это очень нужно организму.



## Возможно, какой-то из этих способов подходит именно тебе?

Отметь те, которые нравятся, и те, которые можешь попробовать.



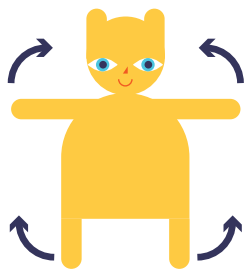
Собирать пазлы



Пускать пузыри



Рисовать картину



Прыгать на месте



Считать в обратном порядке



Самообнимание



Играть с питомцем



Прогулка на природе



Несколько секунд жми на стену, а потом расслабь мускулы



Читать книгу



Вспомнить 3 события



Дневник вызовов



Печь печенье



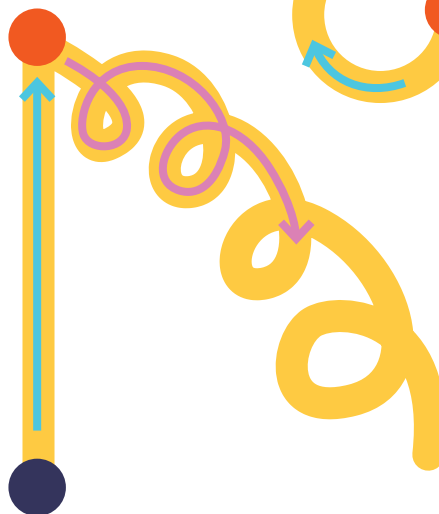
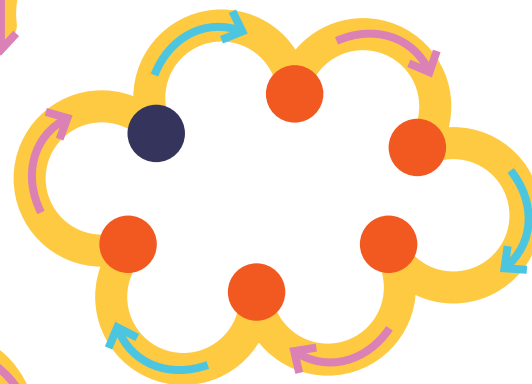
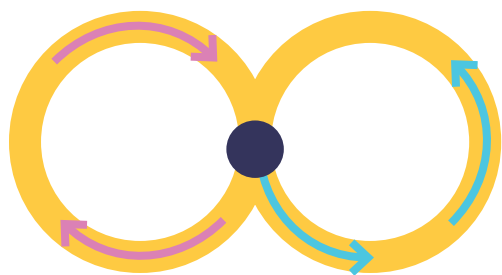
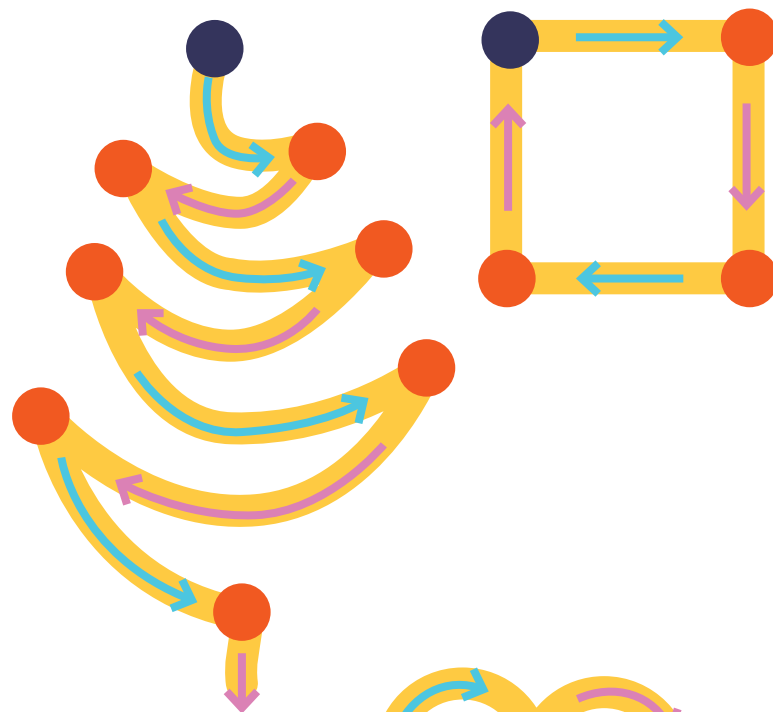
Обнять игрушку



Слушать музыку

## Что делать, когда под влиянием мыслей и тяжелых воспоминаний испытываешь сильный страх?

Ты можешь заметить, что когда боишься или испытываешь стресс, сердце бьется быстрее, болит голова, руки трясутся. Это все естественные реакции. Твоё дыхание поможет почувствовать себя лучше. Возьми лист бумаги и на нескольких медленных вдохах нарисуй вдох и выдох по выбранной схеме.



## Когда кто-то находится в состоянии сильного стресса,

пережил тяжелые испытания, был вынужден бежать из своей страны, в таком случае этот человек может:



- иметь проблемы со сном, отсутствие аппетита или наоборот переедает, может грызть ногти, чувствовать боль в теле или отсутствие сил встать с постели;

- легко раздражаться, грустить и тосковать по тому, что было раньше, много переживает и злится на всех вокруг;



- испытывать трудности с концентрацией внимания, запоминанием информации, обучением в школе, особенно на новом языке;

- испытывать трудности в установлении контактов со сверстниками, не иметь желания знакомиться с новыми людьми, новым местом жительства, учить новый язык;



- начать попадать в неприятности, делать опасные для здоровья вещи.

## Если у тебя так было или есть, то, пожалуйста:

- расскажи взрослому, которому доверяешь: родителю, учителю;
- позвони по телефону доверия для детей и молодежи
  - тел.: 116 111 (на украинском и русском языках с 14:00 до 18:00)
  - тел.: 800 12 12 12
  - тел.: 22 484 88 01
- воспользуйся помощью психолога в школе или в Фонде Польский Миграционный Форум
  - тел.: +48 22 255 22 02
  - тел.: 692 913 993
  - [www.slowopomoc.pl](http://www.slowopomoc.pl)
  - [www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)
- Помни, что в Польше дети защищены законом. Никто не имеет права тебя обидеть, ударить или унижить. Если такое случилось, обязательно скажи об этом учителю или позвони



**Заботься о себе!  
Ты важная / важный!  
Нам не всё равно, как ты!**



# How to look after your wellbeing?

These 5 elements are the fundamentals of good mental health. It is great to have a little bit of each of these things in your life.

## 1. Take care of your body.

Get plenty of sleep, drink lots of water and eat well. Practise any sport, run, dance, walk. Staying active is a great way to combat stress.



## 2. Create and learn new things.

Draw, paint, build, mould, sew, play instruments, create something from scratch. When we are creative, our brain gets stronger.



## 3. Do a few essential things each day.

A bit of studying, some minor household chores or other tasks that will make you feel satisfied with yourself.



## 4. Ensure that you stay in contact with others:

with peers, with supportive and caring adults and even with animals.



## 5. Rest.

Give yourself time for sleep, rest, being lazy and even for some boredom. Your body really needs it.

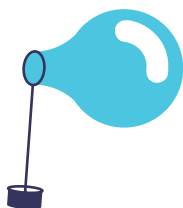


# Are any of these suggestions working well for you?

Mark the ones you like and the ones you could try.



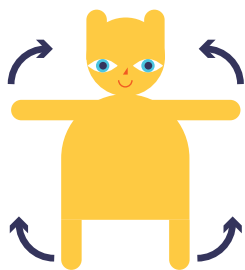
puzzle break



blow bubbles



draw a picture



jumping Jacks



count backwards



hug yourself



play with a pet



nature walk



push against a wall



read a book



recall 3 memories



challenge journal



bake cookies



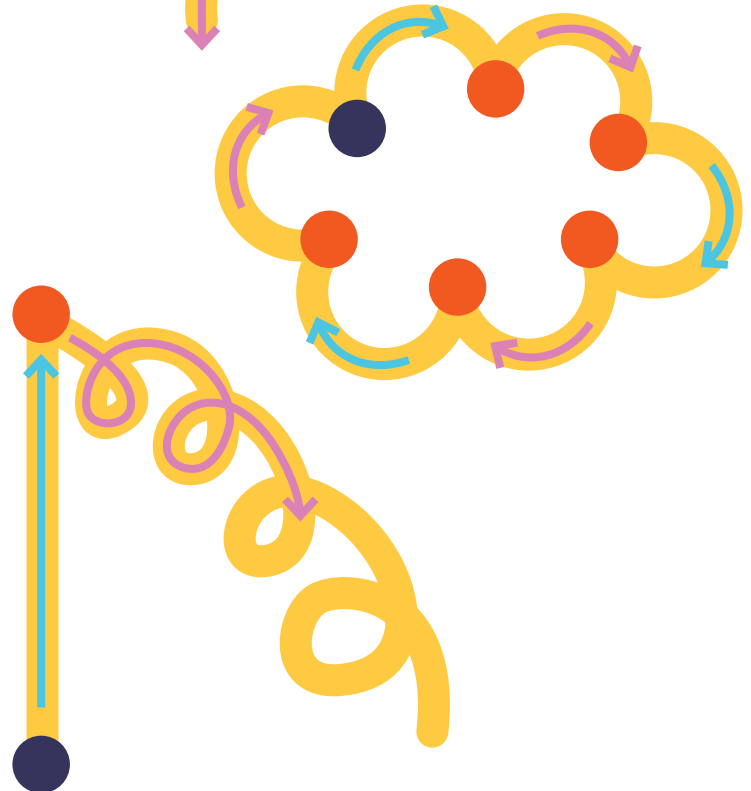
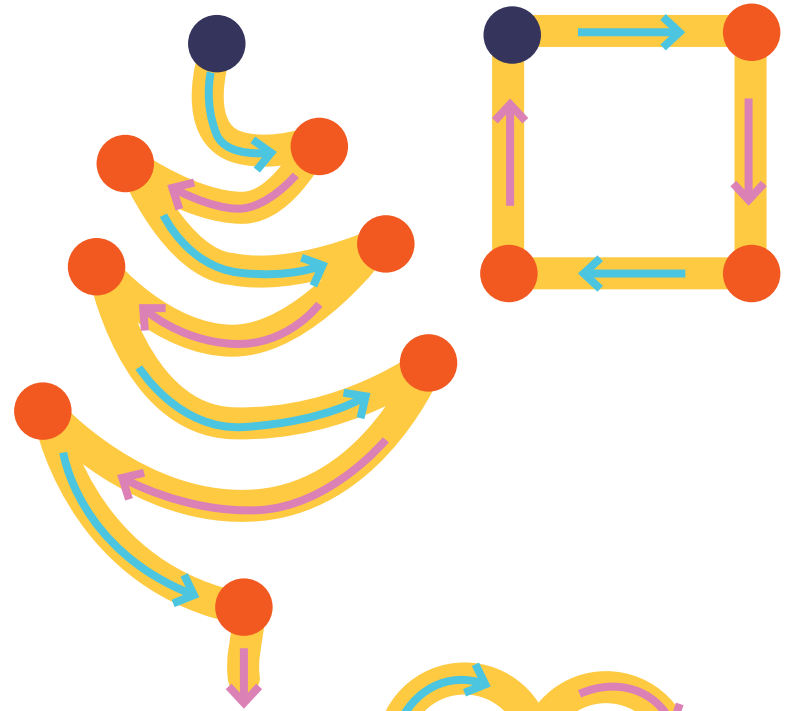
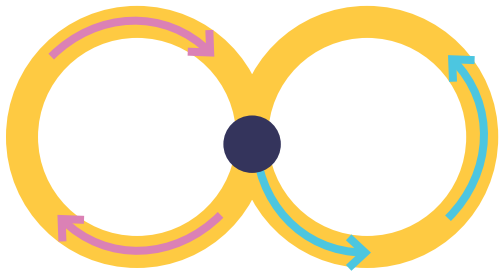
hug a stuffed animal



listen to music

## What should you do if you feel strong anxiety caused by racing thoughts and difficult memories?

You may notice that when you are scared or stressed, your heart beats faster, your head aches, your hands shake. These are all natural reactions. Breathing will help you feel better. Get a piece of paper and, while taking several slow breaths, draw the pattern of your breathing in and out, any way you like.





## When someone is under severe stress

or has experienced difficult events, such as having had to flee their country, they may:



- have difficulty sleeping, lack of appetite or the urge to overeat, chew their nails, feel pain or have no energy to get out of bed

- get easily upset, feel sad and miss the past, worry a lot and get angry at everyone around them



- have difficulty concentrating, remembering information, learning at school, especially in a new language

- have difficulty initiating contact with peers, have no desire to get to know new people, a new place to live, a new language



- start getting into trouble, doing things that are dangerous to health.



## If this applies to you:

- tell an adult you trust: your parent, teacher
- call the child and adolescent helpline
  - Tel. 116 111  
(in Ukrainian and Russian between 2 PM and 6 PM)
  - Tel. 800 12 12 12
  - Tel. 22 484 88 01
- seek the help of a school counsellor or from the Polish Migration Forum Foundation,
  - Tel. +48 22 255 22 02
  - Tel. 692 913 993
- remember that in Poland children are protected by law. No one is allowed to hurt, beat or humiliate you. If this is the case, tell your teacher, or call

[www.slowopomoc.pl](http://www.slowopomoc.pl)  
[www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)



**Take care!**  
**You are important!**  
**We care about you!**





Opracowanie: Marta Piegat-Kaczmarczyk i Karolina Kotowska