

Չգացմունքներ եւ դրական հաղթահարման միջոցներ



1



Տարբեր զգացմունքներ զգալը
նորմալ ու ընդունելի է:



Այսօր ինչպե՞ս ես զգում:



Ուրախ



Տխուր



Սոված



Չարմացած



Հոգնած



Հիվանդ



Ջղայն



Անհանգիստ



Անվստահ



Անհերթերթ



Նեղացած



Վախկոտ

Հնարավոր է, որ որոշ
զգացմունքները
չափազանց ծանր լինեն
եւ դուք չեք իմանա ինչ
անել նրանց հետ:



Կարելոր է առողջ
կերպով հոգ տանել այս
զգացմունքներին:

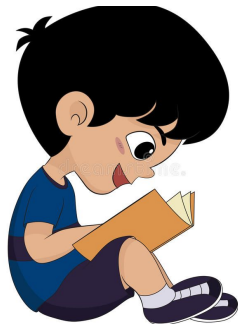


Այս առողջ ձեւերը
կոչվում են դրական
հաղթահարման
միջոցներ:

Ահա մի քանի դրական
հաղթահարման միջոցներ, կամ
ինչ կարող եմ անել եթե
վրձովված եմ.



Նկարել



Կարդալ



Խորը
շնչառություններ
ր. Շնչեք քթի
միջով, բերանից
դուրս:



Խնդրեք գրկել



Մտածել ուրախ
մտքերի մասին



Հաշվել մինչեւ 10



Յոգա պարապել

Հիմքավորվելը այլ տարբերակ է, որը կարող է
օգնել համակերպվել դժվար զգացմունքների հետ:
Գտեք 5 բաներ, որոնք կարող եք տեսնել, 4 բաներ,
որոնց կարող եք դիպչել, 3 բաներ, որոնք կարող եք
լսել, 2 բաներ, որոնք կարող եք հոտել և 1 բան, որը
կարող եք համտեսել:


☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

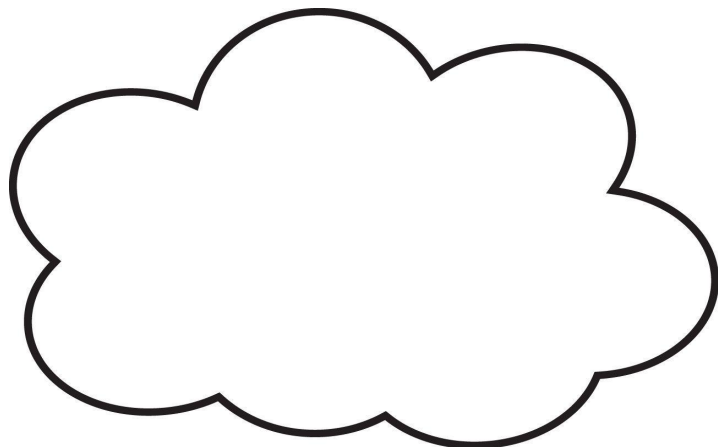
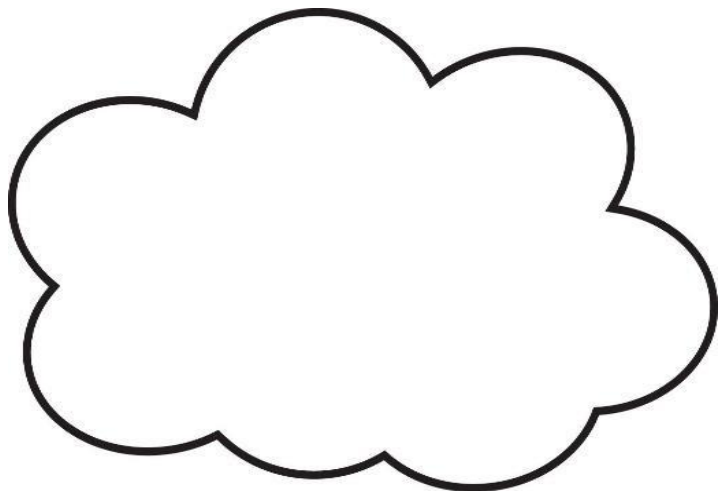
☐ ☐

☐

Եվ մի մոռացեք, որ կարող
եք նաև պարզապես խորը
շունչ քաշել:



Գրեք ամպերի մեջ դրական
հաղթահարման միջոցները,
որոնք կօգտագործեք, երբ
անհրաժեշտություն լինի:
Կարող եք նաև կազմել ձեր
սեփական գաղափարները:





THERAPISTS FOR ARMENIA

Special thanks to the following people for helping with these efforts:
Victoria Armineh Babikian, Melanie Buchaklian, and Heghine Mirzoyan.



TherapistsforArmenia@gmail.com



[@Therapists_for_Armenia](https://www.instagram.com/Therapists_for_Armenia)



[Therapists for Armenia](https://www.facebook.com/TherapistsforArmenia)