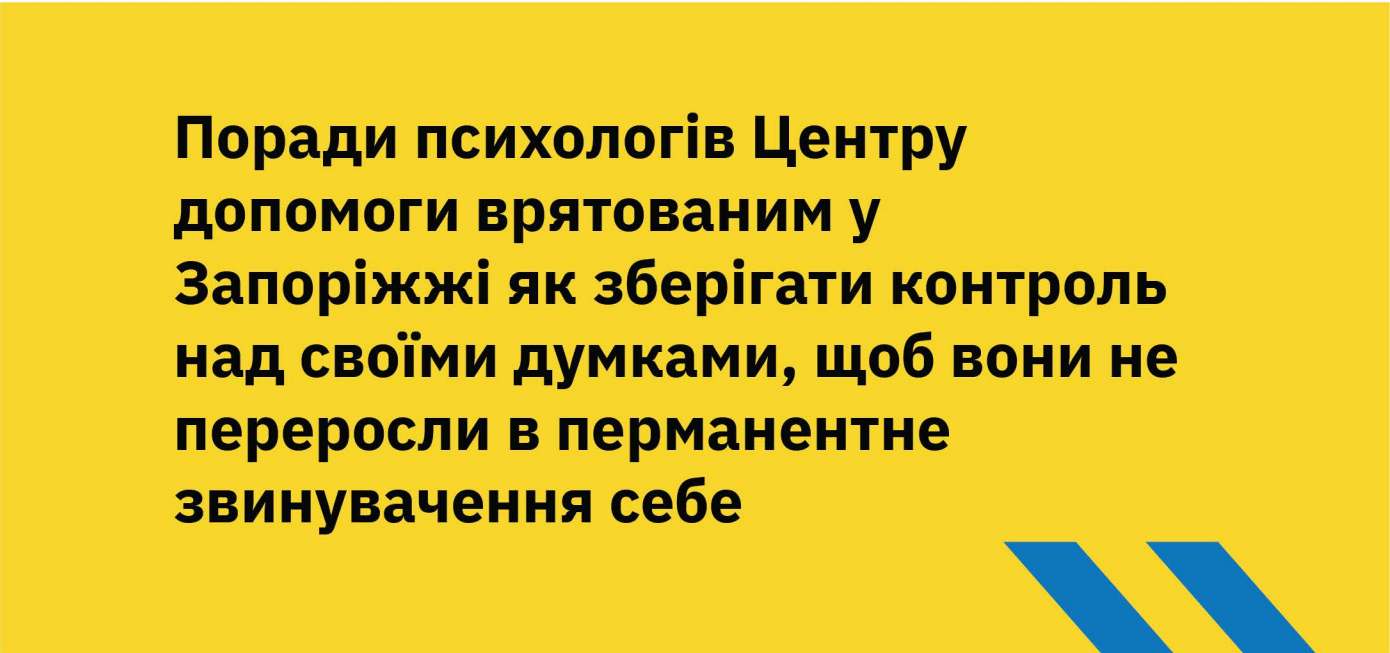


Two thick yellow diagonal bars on the left side of the page.

ЯК ПЕРЕСТАТИ СЕБЕ ЗВИНУВАЧУВАТИ?

A large yellow rectangular box containing text.

**Поради психологів Центру
допомоги врятованим у
Запоріжжі як зберігати контроль
над своїми думками, щоб вони не
переросли в перманентне
звинувачення себе**



ЯК РОЗПІЗНАТИ САМОЗВИНУВАЧЕННЯ?

Зверніть увагу на думки, які звучать приблизно так:

- Я мала(мав) би...
- Я не повинна(не повинен) був би...
- Я дозволила (дозволив) цьому статися
- Я заслужила (заслужив це)

! ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ:
не завжди проблема лише в нас і не на все
можна вплинути.

Краще замість
«чому це відбувається зі мною?»
запитайте себе
«для чого це відбувається зі мною?»

ЗНАЙДІТЬ АРГУМЕНТИ НА СВОЮ КОРИСТЬ:

- проведіть розмову зі своїм внутрішнім критиком
- думайте про себе, як про друга, часто ми можемо бути добрішими до інших, ніж до себе
- сприймайте кожну ситуацію, як цінний важливий для вас досвід
- проявіть доброту і співчуття до себе, навчіться прощати себе

Якщо ви маєте відчуття самозвинувачення регулярно — варто звернутися до фахівців Центрів допомоги врятованим. Там допоможуть вам розібратись з проблемою та, за потреби, скерують до відповідного фахівця.





Більше
інформації
можна знайти



ПЛАТФОРМА
ДОПОМОГИ
ВРЯТОВАНИМ

