



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# Створення культури відновлення.



Доктор Магдалена Будзішевська  
Факультет психології  
Варшавського університету



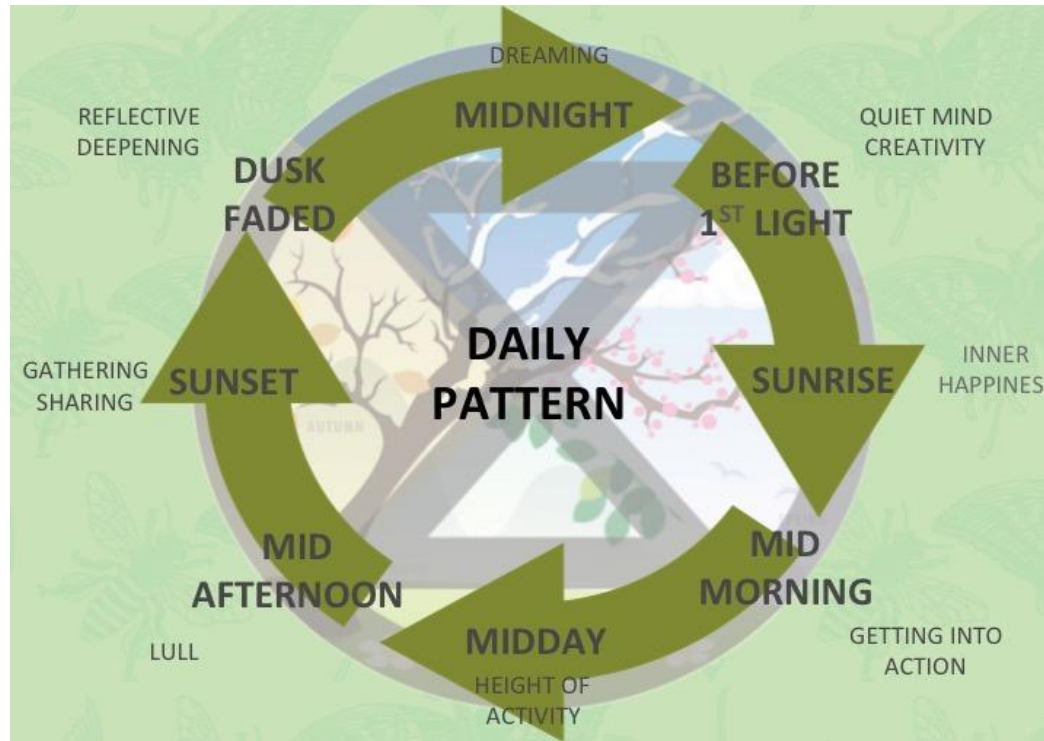
# Культура відновлення — що це?

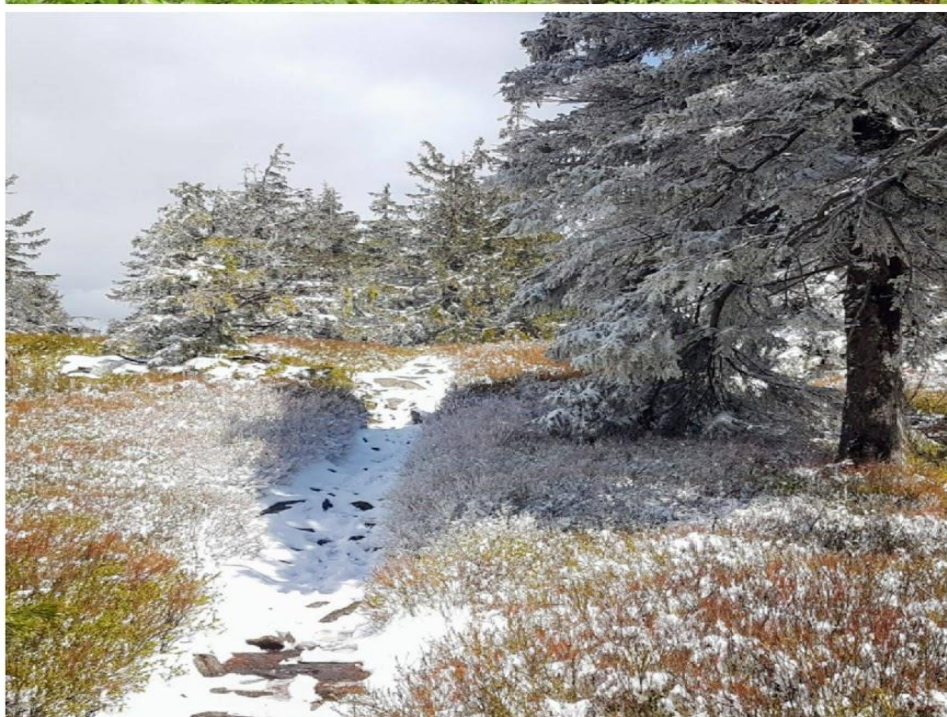
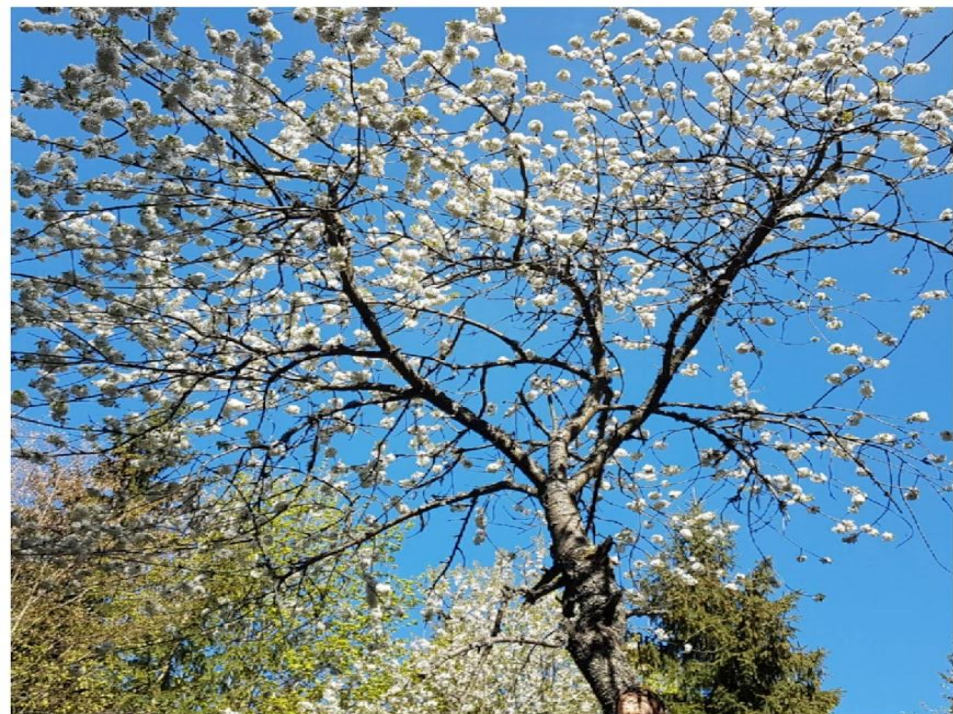
- Стан сучасного світу як ситуація одночасного перетину багатьох меж.
- Зв'язок з психічним здоров'ям.
- Захист — і активне відновлення.
- Напруженість між self-care (турботою про себе) та community care (турботою про громаду).
- Походження поняття.
- У презентації використана графіка від David Smart Knight, Regenerative Cultures XR. Фотографії власні.





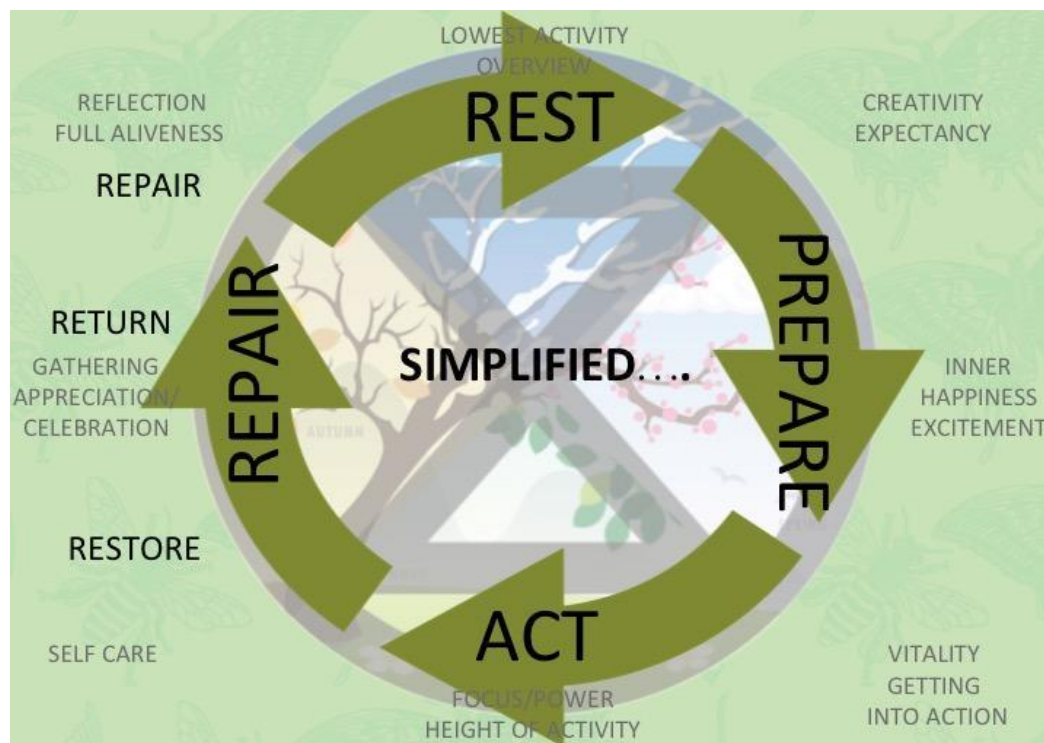
# Учимося від природних ЦИКЛІВ — ДНІ





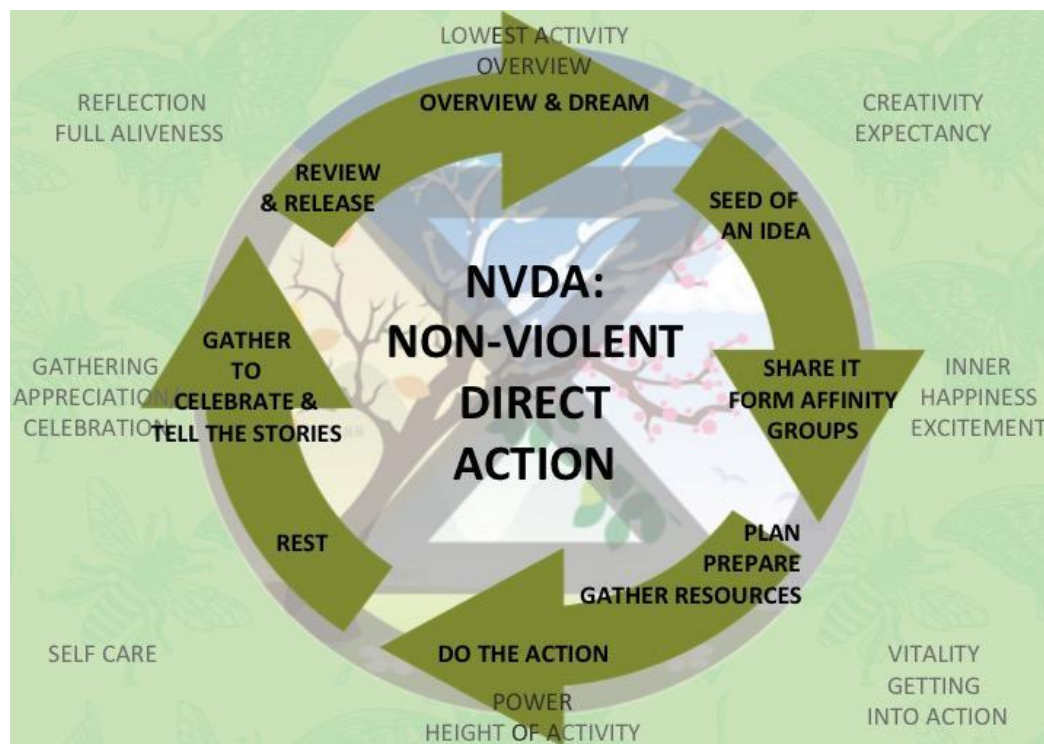


# Учимося від природних циклів — пори роки





# Учимося від природних циклів — діяльність



# Способи подолання стресу — поведінкові

- Діяти і робити перерви. (У мене перерва!)
- Веселитися та використовувати силу позитивних емоцій.
- Запроваджувати корисні рутини і дотримуватися їх.
- Зосереджувати увагу лише на кількох речах одночасно.

□ Źródło :  
[https://psychology.org.au/getmedia/cf076d33-4470-415d-8acc-75f375adf2f3/coping\\_with\\_climate\\_change.pdf.pdf](https://psychology.org.au/getmedia/cf076d33-4470-415d-8acc-75f375adf2f3/coping_with_climate_change.pdf.pdf)





# Способи подолання стресу — когнітивні

- Уникати надто сильних суджень, припущень, хвилювань і звинувачень.
- Зберігати баланс між дією та рефлексією.
- Плекати надію.
- Турбуватися про відновлення психічних ресурсів (серед іншого, роль природи, фізичної активності).



## Способи подолання стресу — емоційні та стосункові

- Бути в контактi зі своїм тілом і дозволяти собі виявляти емоції, а також плакати.
- Спокійно співчувати собі та розуміти себе.
- Розуміти подібність до інших — ми поділяємо ці емоції.
- Стосункові — мережі соціальної підтримки
- Можна подумати про пошук наставника / ментора
- Стосункові — мережі соціальної підтримки

