ПРО ЩО МОЖНА ГОВОРИТИ З ФАХІВЦЕМ АБО ДОРОСЛИМ?

- Мені складно розмовляти про свої кордони / стосунки.
- Мене щось непокоїть у тілі або поведінці партнера.
- Я не знаю, до кого звернутись, але мені емоційно важко.
- Я хочу дізнатися більше про безпечні стосунки.
- Я відчуваю тривогу, страх або сором.

“Немає “дурних” питань. Важливо — говорити.

TAKE CARE BE AWARE

Netherlands Enterprise Agency

ДІЗНАВАЙСЯ БІЛЬШЕ

@takecare_beaware

takecare-beaware.framer.website

ТИ НЕ ОДИН. ДОПОМОГА БЛИЖЧЕ, НІЖ ЗДАЄТЬСЯ.

Програма Ukraine Partnership Facility (UPF) фінансує цей проєкт. UPF — це програма Нідерландського агентства підприємництва, що реалізується за дорученням Міністерства закордонних справ Нідерландів. UPF підтримує проєкти з відновлення та реконструкції у державному та приватному секторах. Мета програми — сприяти відновленню та сталому розвитку економіки й суспільства України у таких сферах, як водні ресурси, охорона здоров’я, циркулярна реконструкція, стала енергетика та сільське господарство.

TAKE CARE BE AWARE

ТВІЙ ДОБРОБУТ:

ЯК ПОВ’ЯЗАНІ ПСИХІЧНЕ І СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ’Я?

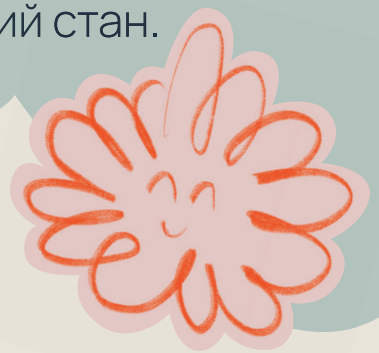
Наш розум, тіло та стосунки тісно пов’язані, і розмова про них є першим кроком до того, щоб почуватися краще.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Твоє психічне здоров'я (як ти почуваєшся емоційно) і твоє сексуальне та репродуктивне здоров'я (твоє тіло, стосунки, безпека) тісно пов'язані.

Якщо ти почуваєшся пригнічено, тривожно чи вразливо, це може впливати на твої стосунки, самооцінку, прийняття рішень.

І навпаки — насильство, небажаний досвід або зміни в тілі можуть вплинути на твій психічний стан.



Важливо говорити про обидві теми разом — це частина твого добробуту.

НА ЩО ЗВЕРНУТИ УВАГУ?

- Часті перепади настрою, тривога, сором, гнів.
- Відчуття провини або втрата інтересу до всього.
- Соматика: біль у животі, голові, порушення сну.
- Тиск у стосунках, відсутність безпеки.
- Самоушкодження, думки про себе **"я не ок"**.

Зверни увагу не лише на себе — підтримай друга, якщо помічаєш подібні ознаки.

ПРОСИТИ ДОПОМОГИ — НОРМАЛЬНО!

Піклуватися про своє психічне та сексуальне здоров'я - це сила, а не слабкість. Звертайся, говори, запитуй та дізнавайся – саме так починається зцілення.