



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки  
життєдіяльності Кіровоградської області**

**ЯК ДОЛАТИ ПСИХОЛОГІЧНІ УСТАНОВКИ ТА  
НАВЧИТИСЯ ВІДПОЧИВАТИ**

Пам'ятка населенню



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки  
життєдіяльності Кіровоградської області**

**ЯК ДОЛАТИ ПСИХОЛОГІЧНІ УСТАНОВКИ ТА  
НАВЧИТИСЯ ВІДПОЧИВАТИ**

Пам'ятка населенню



м. Кропивницький

Темп життя постійно зростає, і для багатьох людей тепер є проблемою сповільнитись і відпочити. Багато з нас вирости в середовищі, де працювати вважалося обов'язком, а відпочивати — розкішшю. Тоді як бездіяльність прирівнювалася до лінощів. Тому не дивно, що в дорослому віці внутрішній критик постійно нагадує про необхідність бути продуктивними. Це призводить до вибору: перепрацьовувати і ловити вигоряння або відпочивати, але боятися, що робимо недостатньо. Чи не краще знайти баланс між роботою і відпочинком?

### **Як долати психологічні установки?**

◆ Проаналізуйте свої установки: розгляньте свої погляди на успіх, роботу і відпочинок. Чи сприяють вони досягненню ваших цілей?

◆ Переосмисліть стереотипи. Якщо ви вважаєте, що вільний час — це для ледарів, запитайте себе, чи дійсно так? Згадайте приклади успішних людей, які знаходять час для відпочинку та хобі.

◆ Змінюйте шкідливі установки. Усвідомте, що організовані люди завжди знаходять час для відпочинку та улюблених занять.

### **Як навчитися відпочивати:**

◆ Плануйте свій відпочинок. Включайте час для відпочинку у свій щоденний графік нарівні з робочими завданнями.

◆ Слухайте своє тіло, реагуйте на свій стан, щоб краще розуміти, коли вам потрібен відпочинок.

◆ Включайте різні типи відпочинку у своє життя: ресурсний (спорт), ціннісний (освітні заняття) і безцільний (ігри та розваги) види відпочинку.

👉 Пам'ятайте, що недостатній відпочинок може призвести до зниження продуктивності через хронічну втому, погіршення здоров'я або вигоряння — стану емоційного та фізичного виснаження. Тож навчіться відпочивати і дбайте про себе.

Наша адреса: Україна, 25009, Кіровоградська обл., місто Кропивницький, вул. Княгині Ольги, буд. 2  
тел. 0522 330015 e-mail: [nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua](mailto:nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua)  
сайт: [nmc.dsns.gov.ua/kr](http://nmc.dsns.gov.ua/kr) ми у Facebook:



Темп життя постійно зростає, і для багатьох людей тепер є проблемою сповільнитись і відпочити. Багато з нас вирости в середовищі, де працювати вважалося обов'язком, а відпочивати — розкішшю. Тоді як бездіяльність прирівнювалася до лінощів. Тому не дивно, що в дорослому віці внутрішній критик постійно нагадує про необхідність бути продуктивними. Це призводить до вибору: перепрацьовувати і ловити вигоряння або відпочивати, але боятися, що робимо недостатньо. Чи не краще знайти баланс між роботою і відпочинком?

### **Як долати психологічні установки?**

◆ Проаналізуйте свої установки: розгляньте свої погляди на успіх, роботу і відпочинок. Чи сприяють вони досягненню ваших цілей?

◆ Переосмисліть стереотипи. Якщо ви вважаєте, що вільний час — це для ледарів, запитайте себе, чи дійсно так? Згадайте приклади успішних людей, які знаходять час для відпочинку та хобі.

◆ Змінюйте шкідливі установки. Усвідомте, що організовані люди завжди знаходять час для відпочинку та улюблених занять.

### **Як навчитися відпочивати:**

◆ Плануйте свій відпочинок. Включайте час для відпочинку у свій щоденний графік нарівні з робочими завданнями.

◆ Слухайте своє тіло, реагуйте на свій стан, щоб краще розуміти, коли вам потрібен відпочинок.

◆ Включайте різні типи відпочинку у своє життя: ресурсний (спорт), ціннісний (освітні заняття) і безцільний (ігри та розваги) види відпочинку.

👉 Пам'ятайте, що недостатній відпочинок може призвести до зниження продуктивності через хронічну втому, погіршення здоров'я або вигоряння — стану емоційного та фізичного виснаження. Тож навчіться відпочивати і дбайте про себе.

Наша адреса: Україна, 25009, Кіровоградська обл., місто Кропивницький, вул. Княгині Ольги, буд. 2  
тел. 0522 330015 e-mail: [nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua](mailto:nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua)  
сайт: [nmc.dsns.gov.ua/kr](http://nmc.dsns.gov.ua/kr) ми у Facebook:

