

Шлях до фінансової та психологічної стійкості

Самооцінка, Гроші та Невизначеність
Як Відновити Фінансовий Ресурс, Долаючи «Синдром Біженця»

Ірина Терещенко



ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ
УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ
ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ



MENTAL HEALTH



Формати психологічної допомоги

ЩО МИ РОБИМО?

- ЕДУКАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ
- ВЕБІНАРИ, ВОРКШОПИ
- ВОРКБУКИ, КНИГИ ДЛЯ ДІТЕЙ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК



Спікерка:

Ірина Терещенко - психолог, системний розстановник, співзасновниця Асоціації «MoveUp», UK



**Війна, вимушена міграція та різкі життєві зміни створюють високий рівень стресу.
«Синдром біженця» впливає не лише на психологічний стан, а й на фінансові рішення.
Мета презентації - показати, як відновити внутрішні та зовнішні ресурси.**



“Синдром біженця” - це не офіційний медичний діагноз, а узагальнений термін, який описує психологічні та соціальні труднощі, що виникають у людей, змушених покинути свою країну через війну, переслідування чи інші небезпеки.

Що включає синдром біженця та як проявляється:

Психологічні симптоми

- хронічна тривога та страх
- депресія
- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)
- емоційне виснаження
- проблеми зі сном, нав'язливі спогади

Соціальні та культурні труднощі

- адаптація до нової культури
- мовний бар'єр
- почуття ізоляції або втрати спільноти
- труднощі з працевлаштуванням
- правова невизначеність (очікування статусу)

Фізичні прояви

- соматичні болі (головні, шлункові та ін.)
- зниження імунітету через стрес
- хронічна втома



СИНДРОМ БІЖЕНЦЯ

**Емоційна нестабільність
Страх майбутнього
Втрата контролю
Зниження самооцінки
Фінансова нерішучість або
хаотичність**



Психологічний вплив на фінанси

Високий рівень тривоги → уникання рішень

Нестача опори → імпульсивні витрати

Страх помилок → зупинка розвитку

Втрата віри у власні здібності → зниження доходів



ЯК ВІДНОВИТИ ФІНАНСОВИЙ РЕСУРС

План на 30–90 днів

Чітке розділення доходів та витрат

Маленькі стабільні кроки

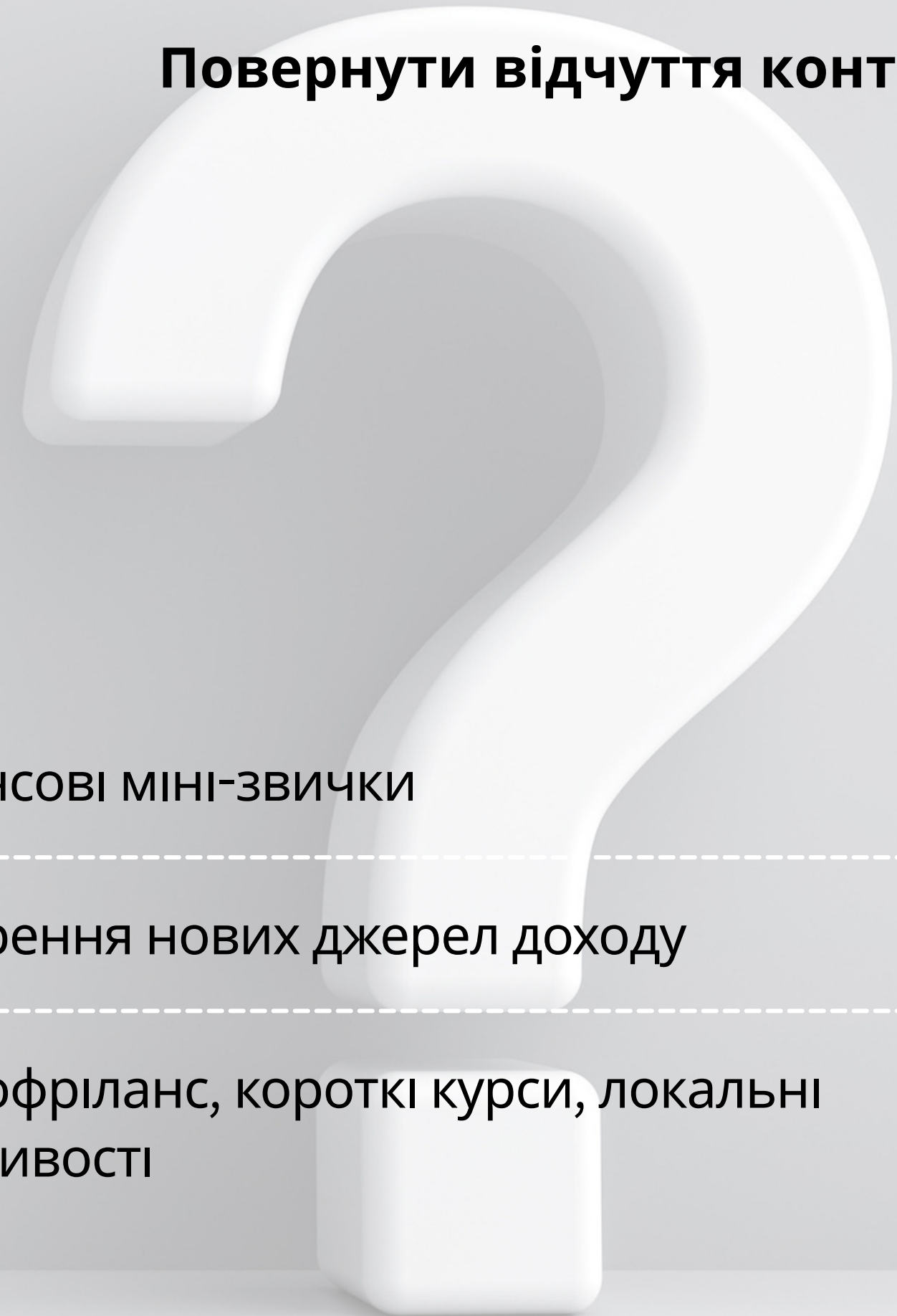
Система «1% щодня»

Повернути відчуття контролю

Фінансові міні-звички

Створення нових джерел доходу

Мікрофріланс, короткі курси, локальні
можливості



Психологічна стійкість



01 Регулярність та ритуали

■ **02** Підтримка громади та максимальна інтеграція

■ **03** Усвідомлення власних сильних сторін

■ **04** Робота зі страхом майбутнього

05 Практики присутності («заземлення»)

Самооцінка як фундамент фінансової поведінки

Самооцінка впливає на здатність
заробляти, просити, приймати

01

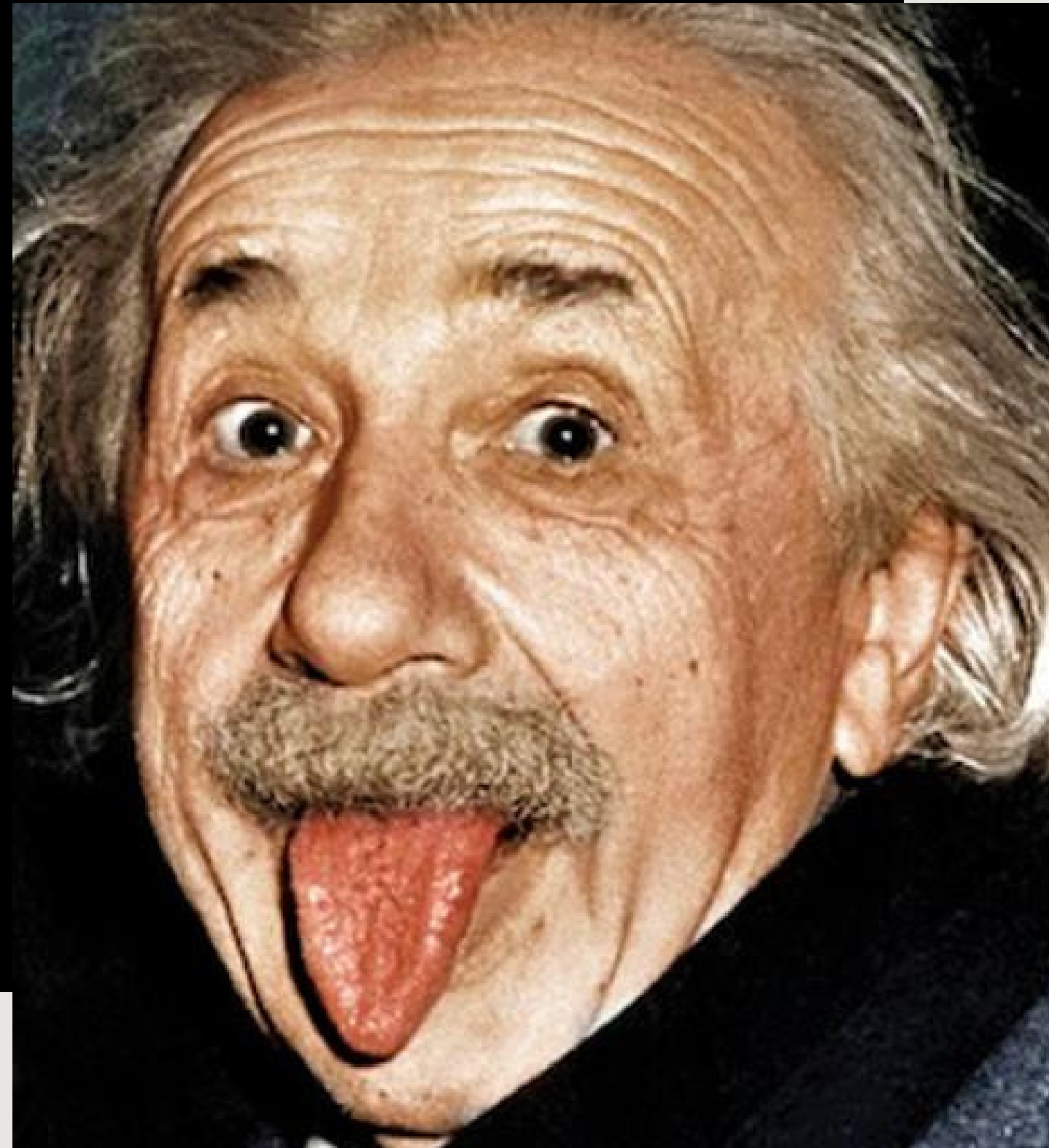
Впевненість → дії

02

Дії → результат

Результат → стійкість





Формула успіху Альберта Ейнштейна

$$A = X + Y + Z$$

A — успіх

X — робота

Y — відпочинок

Z — вміння тримати язик за зубами

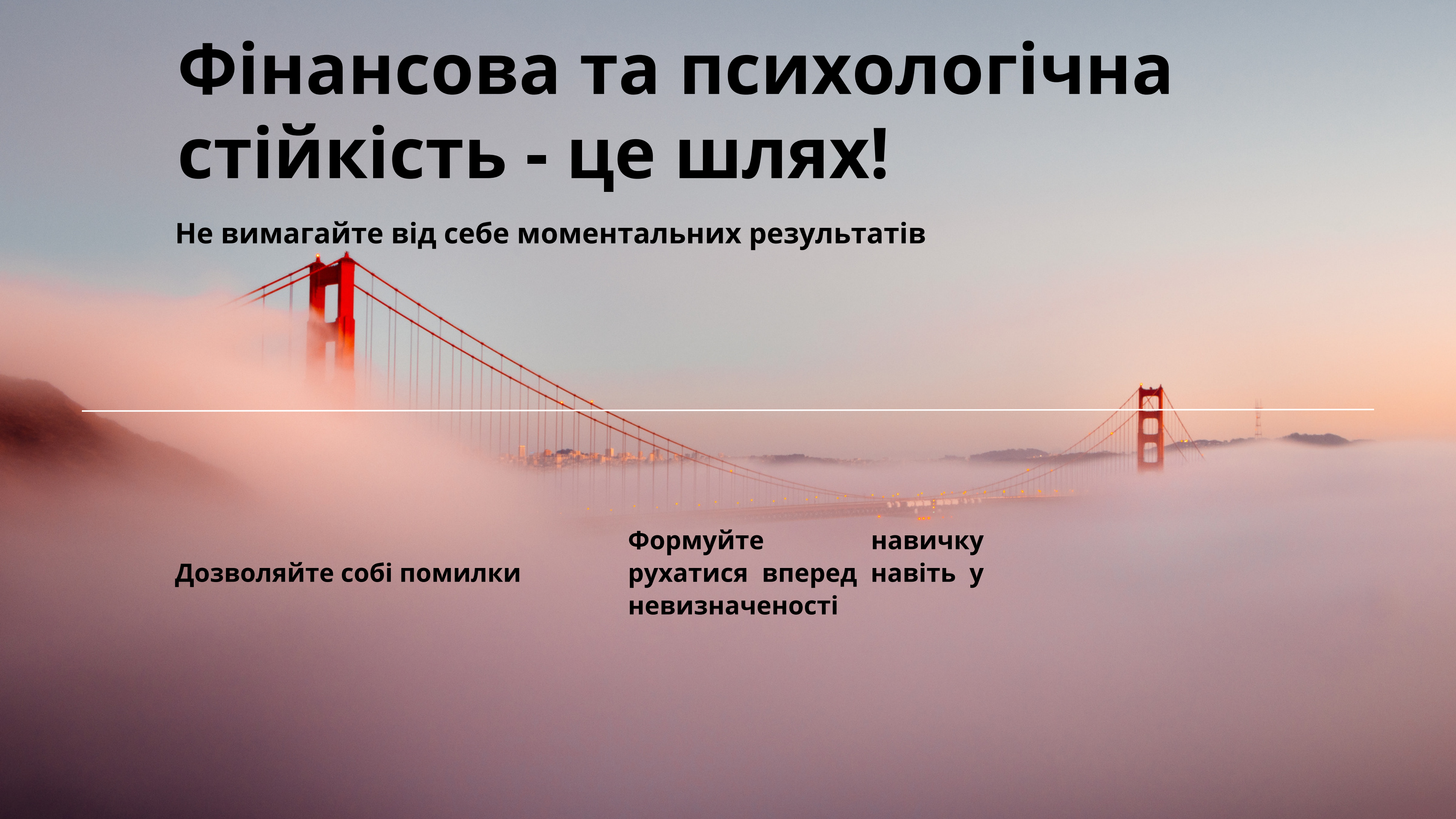
Успіх = Праця + Відновлення + Усвідомлені
Рішення

Фінансова та психологічна стійкість - це шлях!

Не вимагайте від себе моментальних результатів

Дозволяйте собі помилки

Формуйте навичку
рухатися вперед навіть у
невизначеності



«Синдром біженця» - тимчасовий стан, який можна подолати

Стійкість починається з малого

Правильна стратегія + психологічне відновлення = повернення ресурсу



Успіх - це система, а не випадковість

Thank You