

Ганна Могильник, Марія Яцухненко

# ПСИХОЛОГ НА ЗВ'ЯЗКУ 2

Зберігаємо життєстійкість  
та наснагу до життя





Ганна Могильник, Марія Яцухненко

# ПСИХОЛОГ НА ЗВ'ЯЗКУ 2

Зберігаємо життєстійкість  
та наснагу до життя

Книга на основі текстів просвітницького ресурсу  
«Психолог на зв'язку»  
Благодійного фонду «Право на захист»

Київ, 2025

УДК 159.9(07)  
ББК 88я73  
М 74

ISBN 978-617-8241-24-7

Ганна Могильник, Марія Яцухненко.

М 74 Психолог на зв'язку 2. Зберігаємо життєстійкість та насагу до життя. —  
Київ, Приватне підприємство «Рекламна агенція «Да Вінчі», 2025. — 182 с.

«Психолог на зв'язку» – це друга книга про підтримку, відновлення та силу залишатися собою під час війни. Вона поєднує практичні вправи, роздуми та відповіді на складні запитання, що допомагають проживати втра-ти, долати виснаження та знаходити опору в собі й спільноті. Це простір для роздумів і діалогу, що надихає зберігати стійкість і рухатися далі, не-зважаючи на виклики. Для широкого кола читачів.

УДК 159.9(07)  
ББК 88я73

ISBN 978-617-8241-24-7

© Ганна Могильник, Марія Яцухненко, текст  
© Софія Курилишин, ілюстрації  
© Рекламна агенція «Да Вінчі»



Випуск даної інформаційної продукції став можливим завдяки знач-ній підтримці американського народу через Бюро гуманітарної допомоги USAID (ВНА).

Відповідальність за зміст лежить на БФ «Право на захист» і не обов'язко-во відображає погляди USAID (ВНА) або уряду США.

Не для продажу.

# ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	<b>8</b>
<b>Розділ 1. Орієнтуємося у новій реальності війни</b> .....	<b>10</b>
<b>Стресові будні</b> .....	<b>11</b>
«Вікно толерантності»: здатність справлятися зі стресом .....	11
Від синдрому «набутої безпорадності» до «набутої спроможності» .....	12
Нейропластичність та нові дії в нашому житті: як цим можна впливати на стрес? .....	13
Техніка «Я даю собі раду»: аналіз трьох рівнів стресу.....	14
«Тікаю в сон»: можливі причини та способи самодопомоги .....	15
Підсилюємо канали відновлення: модель «BASIC Ph».....	17
<b>Швидка допомога при хронічному стресі</b> .....	<b>19</b>
Три дії з тілом, що зменшують тривогу .....	19
Техніка почергового дихання Наді Шодхана .....	19
Вправа на зниження тривожності .....	19
Метод швидкого засинання 4-7-8.....	20
Техніка швидкого засинання «Бджола» .....	20
Заспокоєння та стабілізація через дотики .....	21
Модель «Коло впливу» та «Коло турбот» .....	21
<b>Досвід внутрішнього переселення чи біженства</b> .....	<b>23</b>
«Сумую за домом» .....	23
Вправа: «Усе моє — зі мною».....	24
Повернення додому: де шукати опору і як жити далі? .....	25
Звикання до війни .....	27
Чи нормально звикати до жаху навколо? .....	27
Вибір проти вимушеності .....	28
Зберігати повноту життя.....	29
Здатність надіятися .....	31
Психологічна вправа «Нормалізуємо свій досвід».....	31
Святкуймо маленькі перемоги (здатність святкувати) .....	32
Повернути натхнення.....	33
Вихідні у війну .....	35
Синдром відкладеного життя .....	35
Психологічна техніка «Нові орієнтири».....	36
<b>Опори як ресурс у невизначеності</b> .....	<b>38</b>
Опори на основі «Моделі наслідування» Носсрата Пезешкіана.....	38
Що значить «опора на себе»? .....	39
Вправа «Міцне коріння»: відновлюємо внутрішні опори .....	40
<b>Тілесні вправи для роботи з напругою</b> .....	<b>42</b>
Твоє тіло: «партнер по життю» чи «корисна функція»?.....	42
Діалог із тілом .....	43
«Скульптура»: тілесна вправа .....	44
«Напруження – розвантаження»: тілесна вправа.....	44
«Лінійний кіт» і «Черепаха»: тілесні вправи .....	45

«Усмішка Будди»: техніка впливу на емоційний стан .....	45
«Піджак на вішаку»: тілесна вправа .....	46
Тілесна вправа «Розслаблення хребта» .....	46
«Відновлюємо свої сили»: м'язова релаксація .....	46
<b>Нові часи, нові звички .....</b>	<b>48</b>
Етапи, які ми проходимо у часи змін .....	48
Переглядаємо звички .....	48
Техніка «Вісім кроків до великих змін» .....	50
Одне зусилля на день .....	50
Шлях до великих змін – маленькими кроками: мінізвички .....	51
Вправа «Перехід на новий етап життя» .....	52
<b>Харчування під час війни .....</b>	<b>55</b>
Стосунки з їжею .....	55
Розлади харчування .....	55
Тривожні дзвіночки в стосунках з їжею .....	56
Базові принципи у попередженні нездорових стосунків з їжею .....	57
Голод та апетит .....	58
Що робити з переїданнями у хронічному стресі? .....	59
Щоденник харчування .....	61
<b>Шукаємо відповіді на складні питання .....</b>	<b>64</b>
Як не шкодувати про минуле? .....	64
«Модель 3С»: як помітити нездорові звички? .....	65
Страх невдачі: як впоратись? .....	66
Пригальмовувати на великій швидкості .....	67
Стосунки з майбутнім .....	68
Які кордони ми можемо встановлювати з людьми? .....	69
Як ми порушуємо власні кордони? .....	70
«Не опускати руки»: як підтримати себе у важкі часи .....	71
<b>Розділ 2. Емоції та мислення в хронічному стресі: як дати собі раду...72</b>	<b>72</b>
<b>Емоційні виміри.....</b>	<b>73</b>
«Маніфест емоцій».....	73
Проживати емоції та почуття .....	73
Подружитися з «негативними» емоціями .....	75
Форми вираження почуттів .....	76
Коли емоції переповнюють .....	76
Керування гнівом: чи можливо? .....	77
Техніка роботи з емоціями «7-П» .....	78
Вправа на вивільнення емоцій .....	78
«Я нічого не відчуваю»: емоційне оніміння .....	79
«Серфінг на хвилі емоцій»: психологічна техніка .....	80
Практикум: про що говорять мої емоції .....	81
<b>Думки та переконання .....</b>	<b>82</b>
«Помилки мислення»: усвідомлення та шляхи подолання .....	82
Техніка «Некорисні стилі мислення» .....	83
Робота з негативними думками .....	84

Психологічна техніка «Світлофор для думок» .....	85
Психологічна техніка «Вгамувати тривожні думки» .....	85
Рухаємось від «треба» до «чому це важливо?»: психологічна вправа.....	86
<b>Розділ 3. Проживаємо травми та горе .....</b>	<b>88</b>
Горювання: як воно проявляється та впливає на нас? .....	89
Стадії проживання горя .....	90
Ускладнене горювання: причини виникнення, симптоми та шляхи подолання.....	91
Як допомогти собі в ускладненому горюванні? .....	92
Втома і виснаження як реакції на травматичну подію .....	93
Перевіряємо свою резильєнтність (здатність бути стійкими) .....	94
П'ять факторів, які допоможуть пережити травму .....	95
Техніка стабілізації при нав'язливих спогадах «Пульт».....	96
Психологічна техніка «Пиріг відповідальності».....	97
Посттравматичне зростання.....	99
Техніка «Обійми самопідтримки» при проживанні травми.....	100
Техніка «Самооздоровчий дотик» .....	100
Як зрозуміти, що зцілення травми війни вже відбувається? .....	101
<b>Розділ 4. Відновлюємося в спільноті.....</b>	<b>102</b>
<b>Зустрічаємося з наслідками війни: взаємодія з ветеранами та цивільними, які постраждали від наслідків російсько-української війни .....</b>	<b>103</b>
Що важливо знати, щоб підготуватися до повернення військових додому?.....	103
Загальні особливості комунікації з військовими/ветеранами .....	104
Як взаємодіяти з ветеранами в близькому контакті? .....	106
Флешбеки: що це і як з ними бути? .....	106
Як реагувати, якщо флешбек відбувся з людиною поряд? .....	107
Взаємодія з людьми після важких поранень/з ампутаціями кінцівок .....	107
Взаємодія з людьми, звільненими з полону .....	108
<b>Підтримуємо стосунки з близькими .....</b>	<b>110</b>
Міжособистісна нейробиологія: як це працює у час війни.....	110
«Рятівництво» чи допомога: у чому різниця? .....	111
Як підтримати людину, яка переживає депресію.....	112
Психологічна вправа «Довірені люди» .....	113
Психологічна вправа «Сімейні правила» .....	114
Психологічна вправа «Спільне коріння».....	115
Психологічна вправа: «Моя команда підтримки».....	115
Питання, які допоможуть зблизитися: варіант гри в парах наживо або дистанційно .....	116
<b>Розділ 5. Емоційне вигорання та втома від діяльності .....</b>	<b>118</b>
<b>Когнітивна втома .....</b>	<b>119</b>
Синдром «Гімалаї»: як ми женемося за новими вершинами в житті.....	120
Емоційне вигорання.....	121
Міфи про емоційне вигорання .....	122
Пастки вигорання, у які ми можемо потрапити .....	123

Прокрастинація: що це і як бути? .....	124
Синдром самозванця .....	125
Дати визнання «визнанню» .....	126
Сім видів відпочинку .....	126
«Інструкція з «користування» мною»: психологічна вправа .....	127
Психологічна вправа «Оаза в пустелі» .....	128
Скорочуємо зайнятість і вивільняємо час: психологічна вправа .....	128
Втома від співчуття .....	129
<b>Розділ 6. Добрі стежки на шляху до себе .....</b>	<b>132</b>
Що значить «бути співчутливим/ою»? .....	133
Кроки до самоспівчуття .....	133
4 вороги самоспівчуття, що шкодять людині .....	134
Практика люблячої доброти до себе .....	135
Практикум самоспівчуття: «Підтримуючий дотик» .....	136
Практикум самоспівчуття: «Вивчення співчуття через писемні практики» .....	137
Практикум самоспівчуття: «Перерва на самоспівчуття» .....	138
5 способів знешкодити внутрішнього критика за допомогою самоспівчуття .....	139
Дозволити собі .....	140
Практика самопідтримки від Едіт Егер .....	140
«Пухнаста казочка» Клода Штайнера .....	141
<b>Розділ 7. Відновлюємо стосунки із внутрішнім світом: ресурсні техніки та практики .....</b>	<b>144</b>
<b>У пошуках сенсів .....</b>	<b>145</b>
З чого складається усвідомленість? .....	145
Чотири фундаментальні мотивації .....	145
Чи можна жити «добрим життям» у складні часи: модель P-E-R-M-A .....	147
Рухатися разом зі своїми цінностями .....	148
«Доторкнутися до своїх цінностей»: психологічна вправа .....	149
<b>Арттерапевтичні техніки .....</b>	<b>152</b>
Творчість як спосіб підтримки та відновлення під час хронічного стресу ...	152
Арттерапія: як це працює? .....	152
«Дерево»: активуємо свої ресурси .....	154
«Мурашники»: адаптуємося в новому середовищі .....	154
Створення мандали .....	155
«Ресурсний наплічник» .....	156
«Порада від мудреця» .....	156
«Мої здобутки»: підтримуємо самоцінність .....	157
«Мій оберіг»: шукаємо захисти .....	158
Чим зайнятися разом з дитиною: 4 ідеї для спільного проведення часу .....	158
<b>Ресурсні техніки та практики .....</b>	<b>160</b>
Ранкові сторінки .....	160
Рухова медитація .....	161
Розвиваємо навичку «бути в моменті» .....	162
«Заспокійливий мішечок»: психологічна вправа .....	162
Три хороші справи/речі за день .....	163

«Минуле, теперішнє, майбутнє»: психологічна вправа .....	163
«Щасливі спогади»: психологічна вправа .....	164
Прогуляємося пішки? .....	165
Заряди «внутрішні батарейки»: психологічна вправа .....	165
«Хмаринки»: вправа на розслаблення .....	166
«Озеро пам'яті»: дотик до приємних спогадів .....	166
День внутрішньої дитини .....	167
Кінотерапія як спосіб самопомоги .....	167
Цілюща сила вдячності .....	169
Підсумки року .....	169
<b>Розділ 8. Психологічна допомога.....</b>	<b>172</b>
Психолог, психотерапевт, психіатр: як зрозуміти, до якого спеціаліста звертатись?.....	173
З чим можна звертатися до психолога? .....	173
Чим може допомогти психотерапевт? .....	173
Як не загубитися у виборі та на що звернути увагу?.....	174
Психіатр: за межами блокнота з рецептами .....	175
5 причин записатися в психологічну групу.....	176
<b>Література.....</b>	<b>178</b>
<b>Післямова.....</b>	<b>180</b>
<b>Про сервіси Служби турботи про психічне здоров'я.....</b>	<b>181</b>

## ПЕРЕДМОВА

«Психолог на зв'язку» як телеграм-канал Служби турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист» народився у березні 2022 року. І тоді, і зараз цей ресурс – це наш спосіб промовляти до людей, яких охопив вир війни з новою хвилею повномасштабного вторгнення – з жахом, невизначеністю, тугою, сумом, втратами, але разом із тим – мужністю лишатися витривалими та жити далі своє життя. У 2024 році «Психолог на зв'язку» з'явився і в інстаграмі, що допомогло нам стати ще зручнішими та доступнішими для вас, наші любі читачі.

Війна не оминула жодного/у з нас. Наш досвід кризового консультування та психотерапевтичної практики з клієнтами знаходить у каналі відповіді на питання, які ставить війна. Ми надихаємося безцінним досвідом колег Служби турботи про психічне здоров'я, спираємося на своїх вчителів та колег, і, звісно, робимо це для тебе.

Нам хотілося дати текстам і практикам «Психолога на зв'язку» друге життя після телеграму, так з'явилася перша книга з однойменною назвою.

І хоч, у підтримуючий текст або вправу, вмістити багаторічний досвід тонкої психотерапевтичної роботи з клієнтами важко, ми готові зустрічатися з цими викликами та, попри обмеження, промовляти до тебе зі сторінок нашого просвітницького ресурсу. Нам важливо, щоб більше людей мали доступ до психологічної допомоги та підтримки загалом.

Друга книга складається з 8-ми розділів. Запрошуємо тебе знаходити орієнтири у складній реальності війни, давати раду своїм емоціям та думками, проживати травми та горе, долати виснаження, втому та вигорання, відновлюватися у спільноті, а також виконувати ресурсні техніки та практики. Секрет «Психолога на зв'язку» в тому, що його можна читати з будь-якого розділу: тут зібрані цілком самодостатні тексти, тому ти можеш приходити на ці сторінки за відповідями на конкретні питання.

Багато текстів побудовані у формі діалогу та запрошують до рефлексії питаннями. Ти можеш відповідати на них, просуваючись у пошуках своїх відповідей. Впевнені, що вони дозволять тобі більше дізнатися про себе. І ще дуже важливе – психологічні техніки та вправи працюють лише тоді, коли їх виконують!

«Психолог на зв'язку» не претендує на повне відображення картини всіх процесів чи станів, у які ми потрапляємо під час війни. Тематично та практично ми відштовхувалися від тих запитів, які приходили від бенефіціарів та клієнтів. Разом з тим, доволі великий попит на роз'яснення психологічних процесів та що з ними робити дає нам надію, що ця книга стане у нагоді широкому колу читачів.

Ми тішимося, якщо ця книга продовжить місію першої і зможе стати твоєю провідницею на різних шляхах. Ми намагалися зробити другу книгу так само теплою та ніжною, разом з тим – стійкою та надійною помічницею

на перехрестях долі. Лейтмотивом першої книги було обирати жити життя у війну, і ми оговтувалися від жахливої реальності разом з вами та продовжували жити. У другій книзі ми орієнтуємо тебе зберігати життєстійкість і насагу до життя. Це неймовірно важко, але так важливо, щоб ми лишилися цілісними як нація і витривалими особистісно. Ми тішимся, що ти проходиш цей шлях разом з нами.

*З теплотою  
Марія Яцухненко та Ганна Могильник*

## РОЗДІЛ 1. ОРІЄНТУЄМОСЯ У НОВІЙ РЕАЛЬНОСТІ ВІЙНИ



## «Вікно толерантності»: здатність справлятися зі стресом

У кожного з нас траплялися моменти, коли навіть під час переживання стресу ми відчували себе зібраними, здатними мислити раціонально, робити необхідні дії. Або навпаки – у відповідь на виникнення перешкод – завмирили, відчували розгубленість, безпорадність тощо. Такі наші реакції залежать від того, чи перебуваємо ми у нашому «вікні толерантності» на певний момент, чи, під тиском обставин, виходимо за його межі.

**«Вікно толерантності»** (ВТ) – це стан, у якому ми добре функціонуємо, залишаючись спокійними та зрівноваженими перед обличчям стресу. Ми відчуваємо, що можемо впоратися з життєвими викликами та стабільно рухатися далі у повсякденному житті.

Ти можеш зрозуміти, що знаходишся зараз у своєму «вікні толерантності», коли:

- усвідомлюєш власні особисті межі і межі інших;
- відчуваєш емпатію;
- маєш здатність реагувати відповідно до ситуації;
- перебуваєш в контакті із своїми почуттями, потребами і знаєш, як їх задовольнити;
- зберігаєш надію щодо оптимального вирішення ситуації.

Стрес або будь-які інші складні події протягом дня/тижня/місяця можуть «виштовхувати» нас за межі «вікна толерантності», і тоді ми можемо почуватися приголомшеними чи розгубленими: бути в стані «гіперзбудження» (підвищеного) або «гіпозбудження» (пониженого). Це може статися з нами навіть протягом одного дня.

Ознаками **«гіперзбудження»** є:

- відчуття себе перевантаженим/ою;
- тремтіння в тілі;
- «переповнення» емоціями;
- постійні «негативні думки» в голові;
- велика кількість імпульсивних дій;
- відчуття гніву, бажання постійно захищатись.

Коли ж ми входимо в стан «гіпозбудження», або «звуження» вікна толерантності, ми можемо:

- втрачати контакт із нашими почуттями;
- відчувати оніміння в тілі;
- мати мало або зовсім не мати енергії;
- відчувати себе ізольованим (від себе та інших);
- нам складно думати.

➡ Пропонуємо тобі дослідити своє «вікно толерантності», а також способи, які допоможуть тобі повертатись у нього:

1. Пригадай випадок, коли ти залишався/лась у межах свого ВТ перед стресовим чи тривожним викликом, ситуацією.

- ? Що ти відчував/ла всередині (якими були твої почуття, відчуття, думки)?
- ? Що допомагало тобі залишатись у ньому?

2. А тепер пригадай, що ти відчуваєш, якщо виходиш за межі свого ВТ.

? Якими є ознаки того, що ти входиш у стан «гіперзбудження»?

? Які практичні речі ти можеш зробити, щоб повернутися до свого ВТ у цьому стані? *Наприклад, зробити кілька глибоких вдихів, взяти тайм-аут, прогулятися, послухати щось приємне тощо.*

? А якими є ознаки, що твоє ВТ «звужується» і ти входиш у стан «гіпозбудження»?

? Що ти можеш робити для себе, щоб повернутися до свого ВТ? *Наприклад, ти можеш зробити зарядку, або проговорити складну ситуацію з другом/подругою, чи виконати певну письмову практику, щоб вивільнити приховані емоції.*

Час від часу, залежно від кількості стресових чи травматичних подій, які ми проживаємо, ми можемо відчувати себе дисфункційно, за межами звичного ВТ. Звісно, з часом наша психіка адаптується до стресових факторів (ми ж можемо функціонувати навіть у війну), але чим більше накопичується стресових факторів, тим більше ризиків того, що нас виштовхне зі звичного «вікна». Але це не вирок. Практики резильєнтності, психологічна допомога, психологічні техніки та ресурсні вправи допоможуть розширити вікно толерантності. Будь ласка, будь уважним/ою до свого стану.

## Від синдрому «набутої безпорадності» до «набутої спроможності»

Тривалий вплив стресу, травм і невизначеності війни має глибокі психологічні наслідки для кожного з нас. Особливо підступною є можливість розвитку так званої «навченої безпорадності» (концепція, розроблена американським психологом Мартіном Селігманом у 1960-х роках).

Синдром «набутої безпорадності» – це психологічний стан, коли ми починаємо вірити в те, що не маємо впливу на обставини свого життя в результаті повторюваних невдач і непередбачуваних, неконтрольованих загроз.

А це може спричинити:

- певну пасивність та зневіру, навіть коли з'являються можливості для змін;
- втрату мотивації, щоб покращити свою ситуацію;
- складнощі у визнанні можливостей для позитивних змін;
- посилення сумнівів у здатності вирішувати життєві задачі;
- зниження відчуття власної ефективності.

«Набута безпорадність» – це стан, який витримувати дуже непросто і який значно впливає на якість життя. Сподіваємося та віримо в те, що, якщо ми змогли навчитися безпорадності, то й зможемо навчитися й спроможності, віднайти і посилити своє «Я МОЖУ».

А для цього:

- по-перше, визнай свій стан. Скажи собі: «Це нормально мати такі відчуття при певних обставинах»;
- став під сумнів припущення про свою нездатність впливати на зміни. Конфронтуй, шукай докази, що суперечать думкам про безпорадність: «На що хоча б маленьке я все ж таки могу впливати?»

- встановлюй маленькі, досяжні цілі. Почни з простих завдань і поступово підвищуй їх складність;
- спонукай себе до прийняття рішень. Роби свідомі вибори у повсякденному житті, навіть щодо дрібниць та аналізуй їх результати;
- вчись довіряти своїм судженням і думкам. Вони мають цінність!
- створи мережу підтримки. Говори з тими, хто має схожий досвід. Діліться один з одним своїми труднощами та успіхами;
- пропонує підтримку іншим – це також може підвищити відчуття власної спроможності;
- зосередься на тих сферах життя, де ти маєш вплив;
- спробуй нові заняття, або навчись новим навичкам. Кожен новий досвід може кинути виклик переконанням про безпорадність;
- занотуй свій прогрес: веди щоденник своїх зусиль і досягнень;
- і наостанок – будь терплячим/чою до себе та обов'язково святкуй кожен свій успіх, яким би малим він не був.

Нахнення тобі у кожному новому кроці твого життєтворення!

## Нейропластичність та нові дії в нашому житті: як цим можна впливати на стрес?

Наш мозок, як і ми, змінюється впродовж усього життя. Ця його здатність переналаштовуватися в залежності від зовнішніх впливів, адаптуватися, змінювати структуру та функції називається нейропластичністю.

➡ Коли ми вивчаємо нову мову, утворюються нові нейронні зв'язки (зв'язки між клітинами мозку). Метафорично це можна уявити так: вивчаючи правило, ти ніби потрапляєш у лабіринт, і, щоб не заблукати, за методом Аріадни, тягнеш за собою кольорову нитку. Наступного разу, коли ти будеш згадувати це правило, тобі не доведеться знову проходити лабіринт. Ти зможеш швидше прийти до потрібного місця саме за цією кольоровою ниткою. Умовно, усе, що ми знаємо і вміємо, – це мільярди кольорових ниток у лабіринті нашого мозку. Чим їх більше і вони різноманітніші, тим і мозок більш пластичний, адаптивний, функціональний.

Найбільші скачки у людському розвитку відбуваються в немовлячому та ранньому віці (за короткий час дитина знайомиться з багатьма новими елементами життя та побуту, інтегрує нове у свої навички та вміння). Саме в цей час пластичність мозку найбільша. Щодня продукується все більше нейронних зв'язків. Саме тому чим ми молодші, тим вчитися легше.

Доведено, що профілактикою розповсюджених деменції, хвороби Альцгеймера є постійне введення нових активностей та практика чогось нового, особливо після 40-45 років, щоб не припинявся ріст нейронних зв'язків<sup>[13]</sup>.

Дослідження також свідчать, що нейропластичність мозку можна покращити завдяки фізичним навантаженням, майндфулнесу (усвідомленню) та вивченню/опануванню чогось нового.

Якщо ж поглянути на нейропластичність під кутом хронічного стресу, то в критичних ситуаціях ми зазвичай діємо традиційно: використовуємо переврені шляхи, відомі вже раніше «нитки лабіринту». Це є доброю практикою, проте тоді нові нейронні зв'язки не утворюються. У цьому випадку

доцільними будуть нові дії, щось нетипове, неочікуване. Тут набуває сенсу відомий вислів: *«Якщо ти хочеш отримати те, чого раніше ніколи не мав, доведеться робити те, чого раніше ніколи не робив»*.

Спробуй додати різної активності до щоденної рутини, але не разово, а систематично (без постійної підтримки та повторення нейронні зв'язки зникають).

Цілком логічним є опір мозку під час введення нових активностей: нащо йти в новий лабіринт? Є ж старі шляхи, можна їх використовувати. Щось нове відлякує та насторожує. Тут важливо прийняти свій страх і йти далі, розуміючи, що мозок не хоче напружуватися заради чогось нового. Але в майбутньому ти оціниш ці зміни.

Пропонуємо тобі подумати:

? Що б нове та приємне для себе ти міг/могла б додати до своєї щоденної діяльності (1-2 дії – майндфулнес, медитації, нові вправи вранці чи ввечері, читання книжки в обідню перерву, прогулянка на вулиці, вивчення того, що постійно відкладав/ла тощо).

? Як часто ти міг/могла б це робити? Обери систему дій, це важливо.

? Чого б тобі хотілося досягнути/отримати за допомогою цієї нової дії/активності? Спробуй уявити це.

? Як ти будеш спостерігати за прогресом в обраній активності?

\*\*\*Якщо ти матимеш компанію у своїй новій активності (людей у групі, знайомих, з ким будеш практикувати нове, людей у чаті підтримки), це підтримає тебе на шляху до змін.

## Техніка «Я даю собі раду»: аналіз трьох рівнів стресу

Ця техніка допомагає зменшити стрес і тривогу на трьох різних рівнях: фізичному, емоційному та когнітивному. Виконання перед сном сприяє кращому засинанню.

### Алгоритм техніки:

Знайди тихе місце: на ліжку, зручному кріслі, де плануєш спати.

Ляж на спину, розслаб руки та ноги.

Заплющ очі та зверни увагу на те, що відбувається в тілі. Спостерігай: чи є будь-яке напруження в ньому? Якщо так, дозволь собі його відчувати.

Тепер переходь до аналізу трьох рівнів стресу.

### Фізичний рівень:

- заплющ очі та зверни увагу на своє тіло. Відчуй будь-яке фізичне напруження чи дискомфорт;
- уяви, що «працюєш» з цим напруженням. Наприклад, м'яко розминаєш напружені м'язи, або робиш розслаблюючий масаж;
- дай собі час, щоб відчутти, як це фізичне напруження поступово зменшується.

### Емоційний рівень:

- зосередься на своїх емоціях. Визнач, які емоції відчуваєш тут і зараз (наприклад: тривогу, сум, роздратування);
- уяви ці емоції в образі кольорових об'єктів або хмар. Надай їм форму та кольору у своїй уяві;

- зроби кілька довгих видихів та глибоких вдихів. Уяви, як ці емоції розсіюються та відходять, як розсмоктуються або зменшуються до невеликих частинок.

#### **Когнітивний рівень:**

- поміркуй про думки, що турбують. Це можуть бути тривожні думки про майбутнє або минуле;
- уяви ці думки записаними на шматочках паперу або на екрані;
- повільно уявляй, як знищуєш або видаляєш ці папірці/зображення: можеш розірвати їх, видалити або поставити на паузу.

➔ Після роботи з усіма трьома рівнями, зроби кілька глибоких вдихів і видихів.

Візьми кілька хвилин для того, щоб відчути розслаблення в усьому тілі. Повільно повернись до реального світу, зберігаючи відчуття спокою та легкості.

## **«Тікаю в сон»: можливі причини та способи самопомоги**

**✉ НАМ ПИШУТЬ:** «Останнім часом прокидаюся та усвідомлюю, що вже чекаю вечора, щоб знову заснути. Що це означає?».

Ситуація, коли людина прокидається вранці і вже знову з нетерпінням чекає сну, може свідчити про те, що реальність не відповідає очікуванням людини. Вона може здаватись сірою, нудною, заважкою, іноді нестерпною. Тоді людина прагне зустрічатися з нею найрідше, а єдиним бажанням є знову заснути і поринути у свій світ.

Розгляньмо детальніше причини, через які виникає бажання втекти у сон. За цим може ховатися:

- 1. Депресія/ангедонія.** Одним з основних симптомів депресії є ангедонія, або іншими словами, – втрата інтересу чи задоволення від роботи, яка раніше приносила радість. Її супроводжує відчуття відсутності мотивації та бажання просто дочекатися кінця дня, щоб знову заснути.
- 2. Втома/Виснаження.** Якщо людина втомлена через надмірне навантаження, хронічний стрес, хворобу/погане самопочуття чи інші фактори, вона може з жахом думати про необхідність справлятися з денними вимогами та прагнути відпочинку і сну.
- 3. Уникнення/ескапізм.** Іноді очікування сну є способом уникнути певних надмірних/небажаних обов'язків, страхів, тривог щодо актуальної життєвої ситуації або інших стресорів у денному житті. Сон дозволяє тимчасово перепочити від емоційного навантаження.
- 4. Відсутність мети/сенсу в повсякденному житті.**
- 5.** Відчуття, що щоденні заняття позбавлені сенсу, важливості чи залучення, породжує апатію (людина просто хоче «перемотати» день).

6. **Розлади сну.** У деяких випадках наявність підвищеної втомлюваності вдень пов'язують із розладом сну (безсоння чи апное (порушення дихання) уві сні, що ускладнює засинання та викликає на ранок втому).

Однак, іноді очікування часу для сну – це просто тимчасовий настрій, особливо після важкого дня.

Але якщо такий настрій триває щодня протягом тривалого періоду, це може свідчити про наявність психологічної проблеми, яку варто дослідити детальніше зі спеціалістом.

? Якщо ти помічаш у себе процес «втікання в сон», які з наведених вище причин найбільш точно описують твою ситуацію?

? На що варто звернути увагу в твоєму житті?

? Які є дієві способи самопомоги для тебе вже зараз?

Пропонуємо декілька порад, що допоможуть тобі впоратись із симптомами, коли занадто часто протягом дня чекаєш сну:

1. **Що день наступний нам готує?** Вдивляйтесь у день, у якому ми очікуємо на щось приємне – набагато комфортніше, ніж коли ми бачимо в ньому лише перелік знайомих зобов'язань і пов'язаної з ними відповідальності.

Пригадай 1-3 речі, що живлять твою душу і викликають приємні відчуття, і додай їх у свій щоденний календар. Це має бути щось просте в реалізації та цікаве для тебе.

2. **Ранкові ритуали:** Після пробудження намагайся якомога більше часу проводити під природним освітленням, щоб допомогти налаштувати свій біологічний годинник.

Зверни увагу на початок дня. Починай кожен день з «нагороди» для себе, з того, що приносить задоволення. Наприклад, з чашки улюбленого напою, читання книжки, на яку давно бракувало часу, прослуховування музики чи прогулянки з домашнім улюбленцем, чи в приємному товаристві.

3. **Став досяжні цілі на день і не забувай хвалити себе за їх виконання.** Це допоможе відчувати задоволення від досягнутого та «не марно прожитого дня».

4. Знайди час **якісному спілкуванню** з цікавими тобі людям. Це створює відчуття потрібності, що допомагає додати приємного настрою і боротися з ізоляцією.

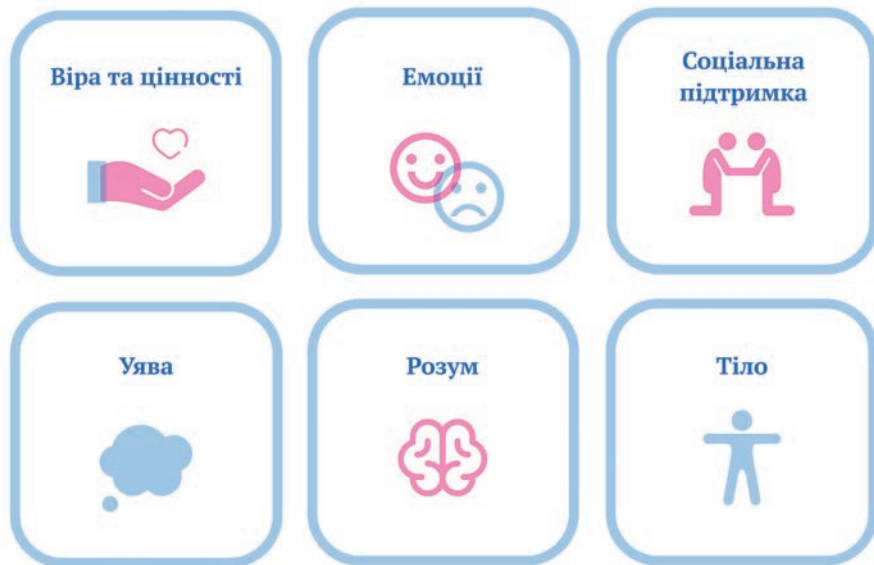
5. Дотримуйся правил **гігієни сну**. Якісний сон може підвищити рівень енергії вдень.

6. Регулярно займайся **фізичними вправами**. Навіть легке фізичне навантаження може значно підвищити рівень внутрішньої енергії та мотивації. Аеробні вправи додатково допомагають зняти стрес і тривогу.

7. Практикуй **техніки релаксації**. Такі методи, як глибоке дихання, медитація, йога або майндфулнес, допоможуть тобі зменшити стрес і втому.

Ключем успіху є не використання усіх згаданих способів самопомоги, а вибір тих практик та інструментів, що **підходять саме тобі**, і поступове й регулярне їх впровадження в кожен твій день.

## Підсилюємо канали відновлення: модель «BASIC Ph»



Кожна людина має свій «унікальний код адаптації/вживання» під час проживання кризи. Цього висновку дійшов автор моделі «BASIC Ph» Муель Лаад (Shmuel Lahad), ізраїльський професор. Разом з колегами вони провели дослідження серед людей, які перебували під обстрілами, у місцях бойових дій, та визначили шість ресурсних каналів подолання стресу та невизначеності. Це своєрідний «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації. З'єднати внутрішнє «Я» та зовнішній світ.

Кожна людина має власний досвід у використанні цих каналів і комбінує їх по-своєму. Індивідуальне поєднання цих каналів і є твоїм унікальним кодом подолання стресу.

Що це за канали?

**Віра та цінності (Belief and values)** – опиратися на віру та духовні цінності. Це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе, свої сенси, свої здібності.

**Емоції (Affect)** – зробити щось у моменті, що швидко принесе тобі позитивні емоції. Наприклад, послухати музику, заспівати, пограти, подивитись на щось красиве.

**Соціальна підтримка (Social)** – звернутись за підтримкою до близьких людей або до кваліфікованих спеціалістів, надавати свою підтримку іншим людям, занурюватись у суспільну роботу тощо.

**Уява (Imagination)** – помріяти про майбутнє (навіть короткострокове), або навпаки звернутись до уявлень про щасливі моменти у минулому.

**Розум (Cognitive)** – збирати і структурувати інформацію, аналізувати реальність, складати план завдань, дій.

**Тіло (Physical)** – фізичні вправи та фізична діяльність. Зробити приємне для тіла: погратися з домашнім улюбленцем, порухатись так, щоб тілу стало добре (потанцювати, доторкнутись до чогось приємного). Приготувати щось смачне та поїсти разом із сім'єю.

Пропонуємо розглянути, що ти можеш зробити для підсилення кожного з каналів:

**Віра та цінності:**

- ? У що та у кого ти віриш?
- ? Які традиції/звичай підсилюють твої цінності?
- ? Що ти цінуєш у стосунках з партнерами, з якими тебе об'єднують спільні справи, робота, хобі, інтереси тощо?
- ? Що, на твою думку, вони цінують у тобі?
- ? Які сенси наповнюють твоє життя?

**Емоції:**

- ? Які емоції ти переживаєш останнім часом?
- ? Як ти розпізнаєш емоції інших людей?
- ? Чи ділишся ти власними переживаннями з тими, хто поруч?
- ? Чи дозволяєш проявляти собі емоції? З ким саме можеш це робити?

**Соціальна підтримка:**

- ? Що для тебе означає допомога та підтримка?
- ? Чи просиш про допомогу, коли її потребуєш? Чи підтримуєш інших?
- ? Як ти домовляєшся про розподіл обов'язків і підтримку в родині?
- ? Що ти можеш отримати від спілкування з іншими людьми?

**Уява:**

- ? Чи виділяєш ти енергію на те, щоб створювати щось нове? Що саме?
- ? Яка сфера для створення нового найбільш для тебе цікава?
- ? Чи маєш час на осмислення творів мистецтва? Яких саме?
- ? Чи дозволяєш собі мріяти? Чи уявляєш власні мрії та бажання?
- ? Як ти розвиваєш свою уяву?

**Розум:**

- ? Коли плануєш щось, чи думаєш про ризики, виклики, альтернативні кроки? Як це організуєш?
- ? Чи аналізуєш складні ситуації свого життя? Які знаходиш позитивні шляхи їх вирішення?
- ? Що для тебе означає «відповідально ставитися» до себе?

**Тіло:**

- ? Як ти турбуєшся про себе (сон, відпочинок, харчування, розпорядок дня)?
- ? Що означає для тебе «уважно ставитися до своїх тілесних потреб»?
- ? Як ти чергуєш активність та періоди відпочинку?
- ? Які види фізичних навантажень є у твоєму житті?
- ? Які техніки релаксації/дихальні вправи застосовуєш у стресі?

Підтримуємо тебе у розширенні способів відновлення через канали, які ти найменше використовуєш, у відкритті нових можливостей свого потенціалу.

# ШВИДКА ДОПОМОГА ПРИ ХРОНІЧНОМУ СТРЕСІ

## Три дії з тілом, що зменшують тривогу

Якщо ти тривожишся, хвилюєшся, спершу віднови дихання: кілька фаз повільних видихів і вдихів.

1. Потім почни з повернення до тіла: повільно та ніжно пройдися долонями по своєму тілу, доторкнись до всіх ділянок, не пропустивши жодної зони: ступні, гомілки, бедра, таз, живіт, груди, плечі, шия, голова. Далі повтори це у зворотному порядку.
2. Спробуй той самий шлях пройти з легким поплескуванням долонь. Тобі не має бути боляче, виконуй вправу обережно та повільно.
3. Спробуй збільшити інтенсивність поплескувань (швидше, але не боляче). Потряси кінцівками, відчуй тіло максимально.

Вкінці знову зосередься на диханні та повертайся до своїх справ.




## Техніка почергового дихання Наді Шодхана

Ця коротка, але дієва вправа, полягає у техніці **глибокого почергового дихання**. Вона однаково допомагає забезпечити киснем обидві півкулі нашого мозку, і суттєво знизити накопичену за день напругу та тривогу.

Регулярне виконання цієї техніки допомагає:

- підвищити здатність концентруватися;
- покращити роботу кардіореспіраторної системи;
- відновити баланс лівої та правої півкулі мозку;
- активізувати роботу нервової системи.

*Алгоритм вправи:*

1. Займи зручне положення сидячи.
2. Підними праву руку до обличчя та поклади вказівний і середній пальці між бровами. Великий і безіменний пальці постав на ніздрі.
3. Легенько затисни праву ніздрю великим пальцем і повільно вдихни через ліву.
4. Вдихнувши повністю, затримай дихання. Затисни ліву ніздрю безіменним пальцем і, давши правій розкритися, видихни через неї.
5. Вдихни через праву ніздрю  затримай дихання  закрій праву ніздрю  відкрій ліву та видихни повітря через неї.
6. Повтори так 5 -10 циклів, слідкуючи за вдихами та видихами.

**!** *Протягом вправи намагайся зрівняти довжину вдихів, видихів та пауз. Наприклад, вдих на 5 рахунків, пауза на 5 рахунків, видих на 5 рахунків, пауза на 5 рахунків.*

## Вправа на зниження тривожності

Тривожний стан для багатьох став постійним через регулярні обстріли, жахливі новини, щоденні виклики війни.

Ми не можемо позбутись зовнішніх стимулів, які є причиною наших внутрішніх тривог зараз. Але ми можемо продовжувати вчитись, як допомагати собі стабілізувати свій стан.

Цю вправу можна виконувати непомітно, де б ти не був/ла (ходячи, сидячи або стоячи).

Головна мета: відпустити напругу та розслабитися.

#### **Алгоритм вправи:**

1. Зверни увагу на ноги. Порухай пальцями, не знімаючи взуття. Зігни та стисни пальці кілька разів. Порухай кісточками.
2. Перейди до литок. Напруж м'язи, потримай їх трохи в такому стані та розслаб. Повтори кілька разів.
3. Переміщуй увагу ще вище – від однієї частини тіла до іншої, аж до самої маківки.
4. Зверни увагу, де ти відчуваєш затисненість, і затримайся довше в цих місцях. Глибоко дихай та уявляй, як кисень проникає у напружені м'язи та знімає затиснення.
5. Коли ти дійдеш до голови, почни сканувати тіло у зворотному напрямку, повертаючись до ніг.

Цього разу зверни увагу, у яких частинах немає напруги.

Затримай там свою увагу та візуально уяви, як розслабленість поширюється на інші зони.

6. Побудь у цьому стані кілька хвилин і, коли будеш готовим/вою, повертайся до своїх буденних справ.

## **Метод швидкого засинання 4-7-8**

Ендрю Вейл, американський лікар, запропонував метод дихання, який сприяє швидкому засинанню. Його можна застосовувати і при порушенні сну внаслідок гострого / хронічного стресу, і при хронічному безсонні. Автор стверджує, що ця вправа є природним заспокійливим методом і дозволяє швидко заснути.

Перед сном зручно ляж на ліжку.

Упродовж 4 секунд спокійно та повільно вдихай повітря носом. Зосередься лише на диханні, ні на що не відволікайся.

Потім на 7 секунд затримай дихання.

Повільно видихай повітря ротом протягом 8 секунд.

➡ Повтори цей алгоритм хоча б три рази, за потреби – ще кілька сетів, поки не вдасться заснути.

## **Техніка швидкого засинання «Бджола»**

Ця техніка засинання допомагає зосередитися на важливих тілесних зонах сну, а також розслабитися завдяки спеціальному диханню.

Заплющ очі. Глибоко вдихни і видихни.

Затули вуха долонями так, щоб одночасно торкатися вказівними пальцями зони над бровами. Решта пальців розмісти над очима.

Обережно легенько натисни на ніздрі. Повільно видихай так через ніс, видих має бути довшим за вдих.

Повтори вправу 4-5 разів, видихи з кожним разом можуть ставати повільнішими.

## Заспокоєння і стабілізація через дотики

У цій вправі вам знадобиться тонка бамбукова чи дерев'яна паличка, або олівець.

Тип дотику, який використовується у вправі, вивільняє окситоцин, який є хімічною речовиною та гормоном головного мозку, що допомагає нам залишатися спокійними та зібраними. Вивільнення окситоцину також змушує нас відчувати зв'язок з іншими. Він збагачує шкіру безліччю сенсорних нервів.

Алгоритм вправи:

1. Візьми в одну руку олівець або паличку.
2. Дуже повільно та ретельно торкнись і фізично обведи контур однієї з рук.
3. Дозволь олівцю або паличці ковзати по пальцях, долоні, її тильній стороні, по всьому периметру, всередині та навколо зап'ястя.
4. Зверни увагу, чи є ділянки долоні та зап'ястя, які потребують більшої уваги, та ніжно торкнись, повільно погладжуючи їх.

Через кілька хвилин поклади олівець або паличку вниз.

? Як зараз ти відчуваєш цю руку?

? Які відчуття в порівнянні з іншою рукою?

Тепер поміняй руку та візьми олівець або паличку в іншу.

5. Торкнись і обведи контур іншої руки дуже повільно, як раніше. Проведи ті ж дії, що з першою рукою.

6. Доведи вправу до кінця і спостерігай, як вона вплине на тебе.

Ти можеш відчути поколювання в руці, помітиш, як легко опускаються плечі.

Якщо тобі подобається ефект від вправи, ти можеш використовувати її на руках, обличчі, шиї, гомілкях чи стопах.

Наприклад, обережно проведи паличкою чи олівцем по шкірі частини обличчя та шиї, потім на мить порівняй відчуття з іншою частиною обличчя та шиї. Повтори ту ж процедуру з іншою половиною обличчя.

## Модель «Коло впливу» та «Коло турбот»

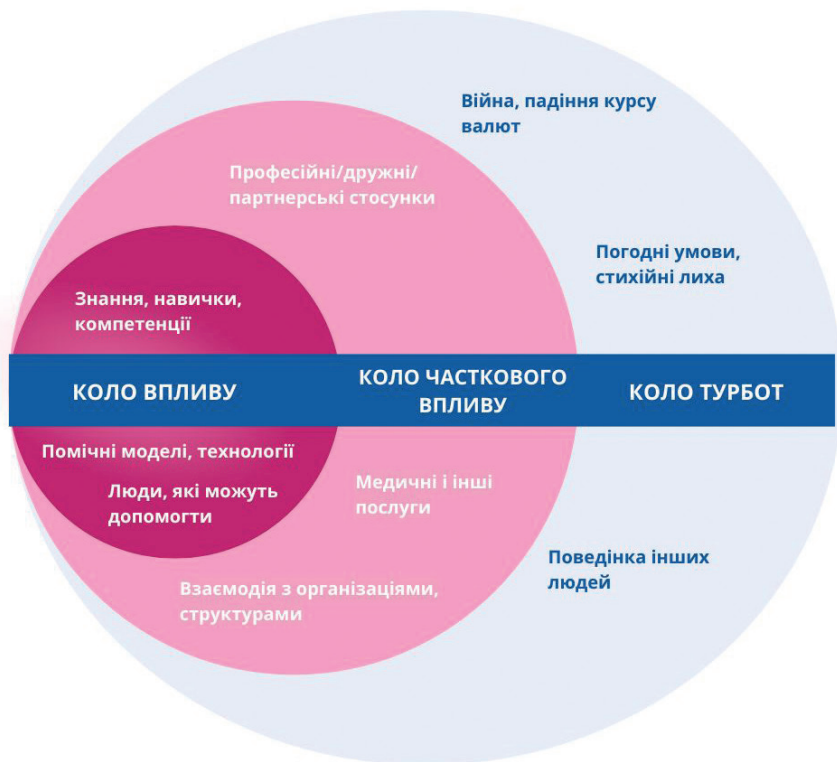
Автором цієї моделі є Стівен Кові, який написав відомий бестселер «7 навичок високоефективних людей»<sup>[15]</sup>. У цій книзі автор зазначає, що всі наші проблеми можна віднести або до кола турбот, або до кола впливу. Коло турбот – це все те, що нас турбує, але що ми не можемо змінити. Коло впливу – усе те, що піддається змінам з нашого боку.

Алгоритм вправи:

1. Намалюй три кола: одне в одному. Всередині найбільшого, впиши те, на що ти впливати взагалі не можеш (воєнні дії, зміна курсу валют, погода, поведінка інших людей тощо).
2. У середньому колі – те, на що ти можеш частково вплинути.

Наприклад, ти йдеш до стоматолога. Твоя відповідальність – прийти до нього, коли в тебе щось болить, а ось якісне лікування – це вже відповідальність лікаря.

3. У колі, яке по центру, напиши те, на що ти впливаєш на 100%. Бажано саме в цьому колі написати не менше 7 (+/-2) пунктів.



У цьому колі можуть бути зазначені:

- знання, навички та компетенції, які ти вже маєш, або які можеш здобути для вирішення тієї чи іншої задачі;
- інструменти, моделі та технології, які будуть корисними для тебе;
- люди, які можуть допомогти у вирішенні проблем;
- додаткові ресурси, які необхідні для досягнення мети + шляхи, які допоможуть їх віднайти.

➡ А тепер проаналізуй:

? Якому з кіл ти приділяєш найбільше уваги останнім часом?

? На що, враховуючи існуючий контекст, ти можеш впливати (повністю/частково), а на що ні?

? Що з «кола впливу» ти можеш посилити, щоб зменшити/нівелювати вплив певних речей з «кола турбот»? Або перевести їх принаймні до «кола часткового впливу»?

На жаль, дуже часто ми концентруємося на зовнішніх подразниках і прагнемо все контролювати, віддаючи значну частину уваги колу турбот замість того, щоб сконцентруватися на колі впливу.

Така модель допомагає зрозуміти, куди нам слід спрямовувати наш час та енергію. Оскільки коло впливу перебуває в середині кола турбот, то коли останнє розширюється, коло турбот відповідно звужується.

А разом із цим міцнішає і наше «Я **можу**».

# ДОСВІД ВНУТРІШНЬОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ ЧИ БІЖЕНСТВА

## «Сумую за домом»

**✉ НАМ ПИШУТЬ:** *«Вже майже два роки, як я через війну разом з дітьми покинула рідний дім. Вже наче освоїлася на новому місці. Вчу мову, маю знайомих, але все одно дуже часто сумую за своїм рідним домом, який вже, на жаль, зруйнували росіяни. Як у цьому собі допомогти?»*

Навіть коли ми виростаємо, пам'ять про дім дитинства залишається з нами довго. Тим більше, якщо через війну ми втрачаємо свій дім. Це дуже несправедливо, що ворог забирає в нас таке цінне та важливе. З досвідом втрат ми дуже вразливі, і сумувати про своє минуле – це абсолютно нормально, це ще один важливий крок до проживання втрати.

Ренос Пападопулус, британський психотерапевт та клінічний психолог, виділяє три категорії домівок <sup>[20]</sup>, з якими пов'язані внутрішньо переміщені особи чи біженці:

- рідна домівка (фактичне місце народження або місце колишнього проживання);
- нинішні «домівки», у яких люди мешкають зараз або тимчасово перебувають на шляху до релокації та ймовірного переселення;
- бажані та ідеалізовані образи домівок, у яких би хотілося бути.

**➡** До всіх цих домівок ми можемо ставитися по-різному. Ми можемо сумувати за своїм втраченим домом, і разом з тим рухатися в мріях до нашого уявного бажаного, і далі робити житло комфортним для себе, додавати елементи, що роблять зараз мій дім – саме моїм, таким, як я хочу і уявляю його.

Разом з сумом за рідною домівкою ми можемо сумувати і за людьми, які в нас там були. Якщо є можливість і бажання підтримувати контакти з людьми, дотичними до ваших спогадів, то спробуйте їх відновити і побути в цьому разом. Якщо ж ні – то спільноти у нових місцях дуже помічні, спробуйте опиратися на людей навколо та стосунки, які вибудовуєте з ними.

Традиції та ритуали теж дуже підтримують на новому місці. Спробуйте їх, але вже на новому місці, це допоможе прорости попередньому досвіду у новому житті.

Парадоксально, як наші спогади можуть відносити нас в минуле. Ми можемо туди повертатися та сумувати за втратою. Разом з тим, важливо помічати, що з нами відбувається тут і зараз, як ви облаштовуєте свій новий (чи вже навіть звичний) дім.

**?** Що з поваги та вдячності до попереднього дому ти можеш перенести у свій досвід зараз: контакти, традиції, ритуали, деталі тощо?

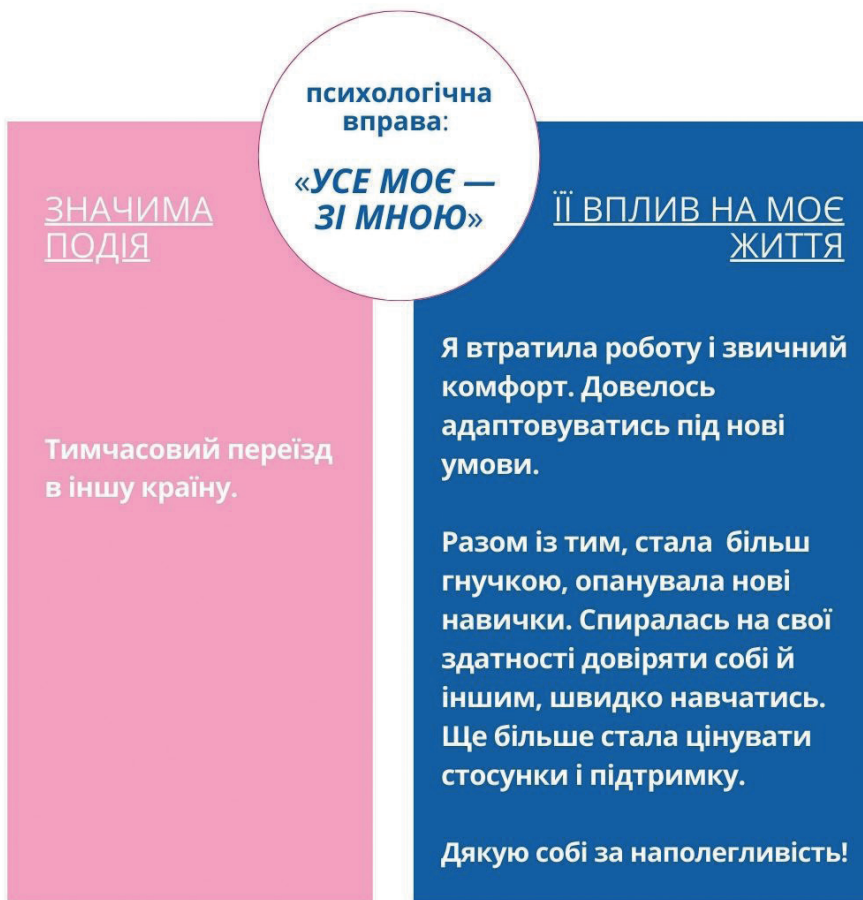
**?** Як ти можеш зараз облаштувати свій дім? Можливо, додати те, про що давно мріялося, але не було можливості?

Ми можемо сумувати і можемо пробувати рухатися далі.

Якщо ти покинув/ла через різні обставини свій дім, проговори з теплою до себе: «Зараз мій дім там, де я є». Знайди потрібні слова підтримки, які ти можеш з ніжністю та щирістю промовити до себе.

І спробуй зробити для себе сьогодні щось хороше та приємне, що додасть тобі натхнення облаштовувати свою домівку далі, бо ти робиш це для себе та свого майбутнього.

### Вправа: «Усе моє — зі мною»



У нашому житті ми всі переживаємо безліч подій, які формують нашу особистість і впливають на сприйняття світу. Важливо вміти не лише прожити ці моменти, але й усвідомлювати їх значення для себе.

І навпаки, коли ми не визнаємо те, що відбувається з нами, ми ризикуємо втратити можливість зрозуміти себе в певній ситуації та усвідомити цінність власного досвіду.

У довгостроковій перспективі це може призводити до втрати мотивації, знецінення своїх здобутків/здатностей та посилювати відчуття невпевненості у собі.

Ця психологічна вправа спрямована на усвідомлення пройденого шляху та усвідомлення досвіду: що змінилось у твоєму житті, чому цей досвід навчив, у чому ти став/ла сильнішим/ою й мудрішим/ою.

Тож влаштуйтеся зручніше, приготуйте ручку і улюблений блокнот. Пропонуємо разом пригадати:

? Які події за останні 2,5 – 3 роки найбільше вплинули на тебе?

Це можуть бути як приємні, так і неприємні для тебе ситуації/досвід з різних сфер життя: тіло, діяльність, стосунки, внутрішній світ. Випиши їх у хронологічному порядку в лівій частині папірця.

! Оціни рівень їх впливу на твоє життя за шкалою від 0 до 10.

Наприклад, мій переїзд з одного місця життя в інший – рівень впливу 8. Запиши цифру поруч із цією подією.

➡ Дай відповіді на питання і запиши їх у правому боці папірця біля зазначеної події:

? Які відбулись зміни в моєму житті через цей досвід?

? Що корисного я здобув/ла в цьому досвіді, а з чим я мав/мала попрощатись?

? На які свої здібності я опирався/лась проходячи крізь цю ситуацію?

? У чому саме я став/ла мудрішим/шою, сильнішим/шою?

? Про яку мою цінність говорить цей досвід? У чому я ще більше впевнився/лась? А в чому, навпаки, переглянув/ла свою точку зору?

? За що можу подякувати собі в цій ситуації? Вибери щось одне.

Коли завершиш цю роботу, переглянь ще раз те, що вдалось пригадати і проговори пошепки або вголос:

*«Я той, хто зміг/змогла пройти цей шлях. Це мій досвід, який завжди зі мною. Це моя сила. Увесь досвід робить мене тим/тою, хто Я є».*

Підтримуємо тебе!

Так добре, що ти саме такий/а, як є.

## Повернення додому: де шукати опору і як жити далі?

У кожного свої причини і для виїзду, і для повернення: зрештою, ми самі обираємо, де нам проживати час війни. Вибір непростий, і тому варто утриматися від засудження тих, хто повертається, і тих, хто виїздить.

Несподіваним відкриттям та розчаруванням для багатьох після повернення стало те, що приїхали вони не в 23 лютого, а в країну у стані війни. Усвідомлення, що до минулого життя вже не повернутися, складно дається психіці. Втім, чим швидше ми дозволимо собі перестати збирати попереднє життя з уламків ностальгічних спогадів, тим швидше запуститься пошук таких необхідних нових способів жити сьогодні.

Чи не найбільший виклик нової реальності після повернення – адаптуватися до неї. Розуміючи, що хронічний стрес лишається фоном для насе-

лення в Україні, дуже важливо мати опори, які б допомогли жити далі. Твоє життя зараз може вистояти на 4 важливих опорах.

### 1. Діло, або те, що я можу робити найкраще.

Втрата попередньої працездатності та щоденного ресурсу на рутину абсолютно нормальна. Деякі люди зараз можуть робити лиш 20-30 % від того, що виходило раніше. Це відбувається тому, що купа енергії витрачається на адаптацію себе до нової реальності. Дозволь собі більше відпочивати без почуття вини, принаймні перші тижні.

В іншому ж випадку – зосередься на справі, що тобі до душі та що дається найлегше. Це може бути: щось професійне, приготування їжі, час з дітьми, плетіння квімор, логістика чи координація допомоги тощо. Якщо маєш рутинну роботу, починай з найприємнішого. Зрештою, принцип «роби те, що вмієш найкраще» – правильний у процесі лагідної адаптації.

### 2. Стосунки з близькими та рідними.

«Людині потрібна людина» – ще одна аксіома нашого часу. Підтримання контактів з близькими та рідними дозволить не почуватися самотньо в цій війні, дозволить просити та отримувати необхідну підтримку (яка в дефіциті), розділити емоції, які важко прожити. Разом з тим, уникай негативних контактів – це ще один виснажливий фактор.

### 3. Попередній досвід – те, що допомогло тобі справитися з «темними часами» (читай: кризами) раніше.

Кризи відбуваються час від часу у кожної людини. І ми впевнені, що якийсь досвід самопідтримки та саморегуляції у тебе вже є. Звісно, він не такий унікальний, як у час війни. Але і нові способи не обов'язково винаходити – у попередньому досвіді є ті, які допомагали відновлюватися. Якщо згадати про складні часи раніше, то:

- ? Що тобі тоді допомагало?
- ? Що давало надію, що ти впораєшся?
- ? Що підтримувало?
- ? Хто з людей був поряд і допомагав?

### 4. Досвід твого роду

Наше життя зараз – свідчення того, що наші родичі вижили раніше – у голодомор, репресії, Другу світову війну. Це також криваві травми на лінії життя українців, які ми змогли прожити цілою нацією.

Спробуй згадати тих, хто вистояв, – з кола родини, близьких, друзів.

- ? Хто ці люди? Які якості їм властиві?
- ? За рахунок чого їм вдалося вистояти?
- ? Що у вас спільного?
- ? Що ти можеш взяти від свого роду в підтримку, щоб вижити зараз?

Звісно, у кожного свій набір опор. Хтось може більше зосереджуватися на ділі, а комусь найголовніше – бути поряд з близькими. Хибне уявлення про те, що ми маємо з усім справлятися самі. Інколи це просто, а інколи без допомоги інших це неможливо. Якщо з адаптацією вдома складно, чи ти просто проживаєш складні часи – можна не соромитися просити про психологічну допомогу.

# ЗВИКАННЯ ДО ВІЙНИ

## Чи нормально звикати до жаху навколо?

Життя під час війни – це:

- життя поза межами очікувань та визначеності;
- життя поруч із тривогою та сумнівами;
- життя поза можливістю будувати довгострокові та навіть середньострокові плани;
- життя, у якому купа болю, смутку та сліз, і дна наче й не видно (але воно є!);
- у якому зараз немає правильних рішень, а є тільки вірні собі, у тут і тепер.

Воно хвилює розвертає нас до себе і перевіряє нашу витримку, гнучкість і здатність турбуватись про себе та рідних.

Навіть коли ми впорались з першим шоком, пройшли період мобілізації та існування в режимі форс-мажору, невідворотно приходить **етап пристосування**.

### ? Чи можна звикнути до такого жаху, як війна?

Так, у певному сенсі, можна. Більше того, ми навіть мусимо з часом адаптуватися до обставин, у яких опинились, щоб не збожеволіти і мати змогу жити своє життя.

Психіка, наша невтомна захисниця, постійно вишукує нові способи справлятися з реальністю і адаптуватися до нового світу, який зараз геть не ок. Під час війни він суттєво деформується, і якщо людина при цьому в умовному порядку, вона відчуває дисбаланс зі світом. Тому багато зусиль спрямовується на те, щоб віднайти точку балансу, з якою можна продовжувати бути в контакті зі світом.

Для цього людина несвідомо може починати сприймати «не-норму» як «норму».

Так, наприклад, для багатьох стає нормою відкривати зранку стрічку новин, читати про нові руйнування, загибель людей, і вже не відчувати того жаху, який був спочатку. Нормою стають звуки сирен протягом дня, звуки вибухів у містах України.

Усе це поступово стає звичним, навіть трохи буденним, і вже не викликає тієї тривоги, яка була вірною супутницею перші місяці повномасштабного вторгнення.

### ? Чи потрібно звикати до війни?

Ні! Ми маємо шукати свідомі способи адаптації до нової ситуації, але не звикати.

Звикання може спричинити до втрати пильності, ігнорування сигналу тривоги, а це вже загрожує життю.

Також, як тільки людина погоджується з тим, що *«шалена ситуація – норма, і вона назавжди»*, коли перестає ставити запитання *«що я можу зробити, щоб це змінити?»* та *«яким буде моє життя, коли це закінчиться?»*, вона втрачає енергію та бажання щось змінювати, оскільки мозок починає вважати те, що відбувається, нормою. Зменшується відчуття контролю над власним життям.

### ? І як із цим усім впоратись?

- Продовжуй визнавати і нагадувати собі, що війна і те, що відбувається в твоєму житті як її наслідок, – це НЕНОРМАЛЬНА ситуація. Це із світом халепа, а з тобою все гаразд. І тобі потрібно зараз потурбуватися, щоб зберегти це своє «гаразд».
- Залишайся уважним до своїх бажань, потреб, почуттів. Прислухайся до того, про що вони говорять до тебе. По можливості задовольняй свої потреби, і в першу чергу, – потребу в безпеці.
- Усвідомлюй те, що знаходиться під твоїм контролем, на що можеш впливати, які дії ти обираєш самостійно, з власної волі.
- При можливості зберігай «неперервність буття»: ритуали і традиції з мирного життя.
- Структуруй свій день певними планами, орієнтирами. Додай конструктивної діяльності, наприклад, вивченню чогось нового. План – це спроба змодельовати майбутнє, намітити ціль. Але важливо усвідомлювати і той факт, що своє майбутнє повністю ми ніколи не контролювали.
- Частіше заземляйся в «тут і тепер». Усвідомлюй те, що бачиш перед собою, що відчуваєш на запах, смак, дотик.
- Уникай зайвої деталізації того, що ти не контролюєш.
- Турбуйся про себе щодня.

Війна – це частина нашого життя зараз. Але лише його частина.

**Пам'ятай: твоє життя значно більше за неї.**

### Вибір проти вимушеності

За роки війни обмеження стали невід'ємною частиною нашого життя.

Ми маємо пристосовуватись до купи речей: тривоги, у яких немає розкладу, відсутності води/світла/інтернету, комендантської години, стосунків на відстані, до нових умов життя в іншому місті/країні і загалом нових правил життя у военний час.

Так, ми цього не обирали. Ми **змушені** це зробити. І це важливо визнати. А також і всі почуття, що підіймаються разом із цим визнанням – гнів, смуток, безсилля.

І тут ми наче маємо два шляхи, куди рухатись далі: опиратися реальності чи робити вибір, як рухатись далі.

У першому варіанті ми можемо продовжувати чинити опір новій реальності (яка змінюється кожного дня), докладаючи надважких зусиль, щоб не приймати її.

У цьому є і багато прагнення продовжувати триматись за своє минуле життя, і зберігати хоч якусь стабільність через те, щоб постійно подумки повертатися в те, як було раніше. Але є ризик потрапити в ще більше безсилля та безпомічність, переживаючи себе заручником обставин.

На противагу такому способу, коли я кажу собі чесно:

*«Так, я цього не обирав/ла. Мене змусила це зробити клята війна. Але я вже тут, у цьому місці свого життя. Ось така моя нова реальність. Ось такі її умови. Мені від цього сумно/гнівно. Але я їх бачу, визнаю та готовий/а враховувати в плануванні найближчих кроків свого життя. Заради свого життя та життя близьких»,* – я наче ступаю на щось тверде в цьому нестійкому наразі світі. Це

як відштовхнутися від дна і побачити з цього місця, які нові напрямки життя відкриваються. Тут же з'являються **вибори**. Я можу їх бачити. І це вже інший спосіб рухатися далі.

Так, я не обирав/ла опинитись тут, **але я точно можу обирати, який наступний крок зробити**, враховуючи усі обставини. І це те, на що я можу впливати.

Це – мій вибір.

Так наче з'являється «друге дихання»: ресурс бачити можливості, просити і отримувати необхідну підтримку, і сили зробити свій новий крок у житті.

І нехай цей новий крок, хоч може і маленький, стане для тебе початком підтримки та чогось доброго на новому етапі.

## Зберігати повноту життя

Тема радості і задоволення під час війни не дуже бажана, а місцями навіть табуована. Здебільшого це питання внутрішнього дозволу – чи маю я на це право, коли інші люди страждають, коли стільки лиха навколо?

У нашій, травмованій війною, уяві та не без допомоги почуття всемогутності, що йде корінням із раннього дитинства, все ще можуть виникати фантазії про те, що своїми стражданнями ми можемо звільнити іншого від його болю. Ми начебто приймаємо рішення замурувати себе наживо у власній вежі, збудованій зі страждань, зречення від усього, що може приносити приємні відчуття, зануритись з головою у справи і не підіймати голови до моменту проголошення миру.

? Але якими ми зустрінемо цей мир? Яке життя ми принесемо із собою в нього, обмежуючи себе зараз?

Якщо уявити момент, коли війна вже завершилась (а вона колись обов'язково завершиться!) і ми всі святкуємо перемогу, то, озирнувшись назад, що ти зможеш розказати про себе?

? Як ти проживав/ла війну?

? Яким було твоє життя?

? Як ти зберігав/зберігала його в собі?

? Чи ти взагалі жив/жила, чи лише терпів/ла?

☑ Чи подобаються тобі відповіді, які відгукуються в тобі?

Добре, якщо так.

Але якщо ні – це вдала нагода подумати про це.

**Зберігати не тільки своє фізичне життя, а й життя всередині себе – це одне з найважливіших завдань наразі і твій внесок у своє майбутнє.**

Пригадаймо наші сфери життя за Носсратом Пезешкіаном:

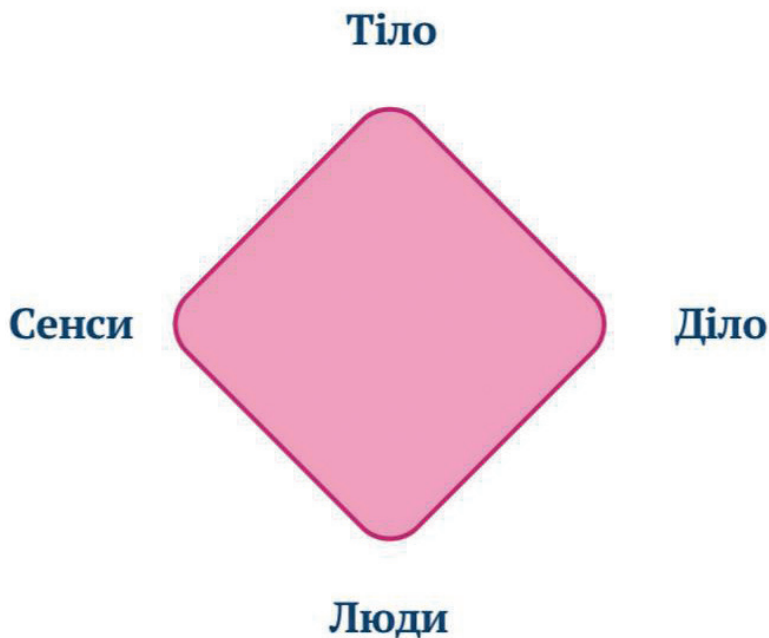
**тіло:** сон, фізичні навантаження, сексуальне життя, прогулянки, режим харчування тощо;

**діяльність:** рутинні, робочі задачі, навчання, курси;

**стосунки:** час і спілкування з партнерами, друзями, родичами, побратими;

**сенси:** час, який ти приділяєш своєму внутрішньому світові, тому, що відбувається в ньому, думкам про майбутнє, мріям, контактуєш із важливими речами та цінностями.

# Сфери життя



➡ Спробуй визначити, що наповнює тебе життям/робить живим у кожній із них?

## Сфера тіло

- ? Який твій найприємніший запах?
- ? Який аромат твоїх улюблених парфумів?
- ? Який запах твого дому? Твоєї близької людини?
- ? Яка на смак твоя улюблена страва?
- ? Які рухи подобаються твоєму тілу?
- ? Що для тебе є приємним на дотик?
- ? Як ти зараз піклуєшся про своє тіло?
- ? Які на дотик обійми твоєї коханої людини?

## Сфера діяльність

- ? Чим ти любиш займатися, забуваючи про час?
- ? Які справи приносять тобі задоволення?
- ? Згадки про яке професійне досягнення викликають почуття радості та наповненості?
- ? Про що ти навіть не мріяв/ла, що зможеш, але зміг/змогла?

## Сфера контактів/стосунків

- ? З ким тобі подобається навіть просто помовчати поруч?
- ? У контакті з ким ти можеш добре пожартувати і посміятися?
- ? Кого б ти зараз із задоволенням обійняв/обійняла б?

- ? Що ви любите робити разом із близькими?
- ? Пригадай людей зі свого життя, спілкування з якими викликає посмішку і теплі почуття.

? Якою була твоя перша зустріч з твоєю дитиною, партнером/партнеркою?

### **Сфера сенсів**

- ? Авторами яких книжок ти зачитуєшся?
- ? Який твій улюблений фільм і/або мультфільм?
- ? Яке було твоє улюблене хобі у мирний час і що з цього ти можеш продовжувати робити?
- ? Що для тебе є найціннішим зараз?
- ? Де тобі затишно в собі? Як ти там себе відчуваєш? Про що ти там мрієш?

Твоя підтримка, цікавість і увага до себе, твоє бажання наповнювати себе життям є надзвичайно важливими. Бо ми маємо прийти до перемоги не просто вцілілими, але й живими тілом і душею.

Закликаємо тебе слідкувати за балансом в усіх сферах свого життя та шукати можливості наповнювати життя приємними речами.

## **Здатність надіятися**

### **Незламна надія.**

Наша важлива властивість – відчувати надію попри все. Надія втішає у найбільш скрутні часи. Наче добра, любляча мама, яка огортає в теплі обійми, коли ми у розпачі.

Саме надія допомагає тримати голову високо, з хвилюванням, але сміливо вдивляючись у невідоме майбутнє.

У переживанні надії є й усвідомлення того, що я зробив/ла усе можливе від мене, і одночасно я даю можливість відбутись тому, на що вплинути не можу.

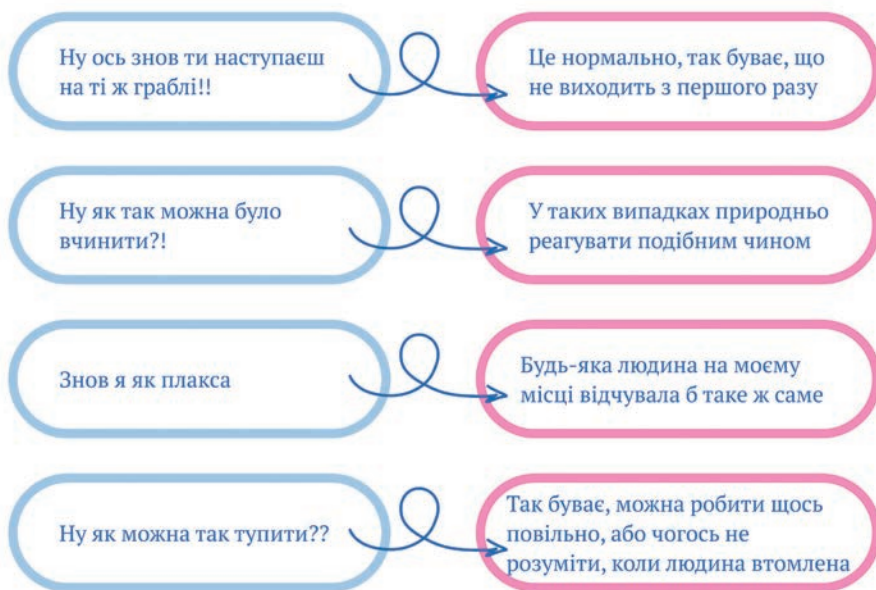
Так, я можу не знати, що там попереду, але надія сіє в душі сподівання, що життя буде добрим до мене. І опорою для цього є моя віра у те, що мої цінності, відкритість, довіра є важливими для моїх людей. Моя відкритість і довіра життю. Бо життя важливіше за війну і за руйнування, які вона несе з собою.

- ? А про що говорить тобі твоя надія?
- ? На чому вона тримається?
- ? На яких важливих для тебе цінностях?
- ? Де живе в тілі?
- ? Якої вона форми, кольору?
- ? Який важливий меседж передає тобі прямо зараз?

Якщо ж ти зараз втрачаєш надію чи перебуваєш у складних обставинах, спробуй віднайти те цінне, що дозволяє тобі жити і рухатися далі.

## **Психологічна вправа «Нормалізуємо свій досвід»**

«Нормалізувати себе»: свій досвід, почуття, фантазії, потреби, дії – це допомагати собі переходити від засуджуючого ставлення до себе до підтримки та нормалізації. Це потрібно нам для того, щоб у складних ситуаціях, коли важко, щось не виходить, знов відчувати всередині себе «Зі мною все добре» і прямувати далі.



#### ➡ Спробуймо, як це працює?

1. Візьми аркуш паперу та випиши в ліву колонку ситуації, у яких ти докоряєш собі за щось.

Наприклад, «Вчора на мітингу не змогла довести свою точку зору колегам. Знов відчуваю себе дурепою».

2. А тепер у правій колонці, навпроти кожної ситуації напиши нормалізуючі фрази, починаючи зі слів «Це нормально...». Наприклад: «**Це нормально**, коли ми можемо не впоратись з власними очікуваннями»; «**Це нормально** відчувати себе пригнічено, якщо щось пішло не так». Додай свої варіанти.

І **це нормально**, якщо не вийде відразу. Головне – продовжуй тренуватись.

## Святкуймо маленькі перемоги (здатність святкувати)

У війну важливо не забувати святкувати власні маленькі перемоги. Так – саме перемоги. Внутрішній голос може почати сперечатись: «*Які такі перемоги? Головна перемога ще попереду. От тоді й відсвяткуєш. А наразі давай – вдихни глибше, і вперед, не зупиняючись*».

Але ми біжимо не спринт, а марафон. Це варто пам'ятати. І як довго ти зможеш його пробігти лише на вдихові? Не роблячи перерв, не зупиняючись, не помічаючи того, що вже досягнуто і зроблено. Здається, недовго, і це пряма дорога до вигорання.

«А чому саме святкувати? Чи не можна просто зробити такий собі аудит, підсумувати і піти далі?», – не вгамовується голос. Робити час від часу формальний аудит – теж непогана справа. Але саме святкуючи, ми даємо визнання своїм напрацюванням, власному внеску і привласнюємо це собі.

Не треба кожного разу відкорковувати пляшку шампанського та збирати друзів за великим столом. Ти можеш просто зупинитись, виділити час на те, щоб озирнутись і помітити:

? Що вдалось зробити за останній тиждень/місяць?

? Що зміг/змогла зробити по-новому?

? На що наважився/лась?

Пригадай моменти, коли тобі було складно і майже не відчувалось сил, але ти через силу завершив/ла проєкт, справу або навіть невеличку задачку.

І скажи собі:

«Я – зробив/ла це!», «Я – молодець!».

Дозволь собі відчутти всередині цю внутрішню гордість за себе. А може, признач собі якусь винагороду, яка буде цінною для тебе і принесе радість.

! Вміти і дозволяти святкувати власні маленькі перемоги дуже важливо. Цим ми закладаємо базу для майбутніх успіхів:

- Підтримуємо рівень мотивації в тривалих проєктах;
- Укріплюємо систему віри в себе: вчора я ще не міг/могла цього, а сьогодні вже можу;
- Наповнюємося енергією, стимулюємо волю та не забуваємо про те, чого домоглися.

Це як пункт зупинки для марафонця: сповільнився, випив води, відновив сили та робиш новий ривок. Так ми даємо можливість відпочити тілу й розуму, запобігаємо хронічній втомі та вигоранню. Допомогаємо собі справлятися зі стресом, набиратися сил для руху вперед.

Тому святкуймо сьогодні наш новий рубіж і набираймося сил.

? А що ти можеш відсвяткувати сьогодні?

## Повернути натхнення

«Не пишеться», «Не малюється», «Не приходять нові ідеї» - знайомі ці наслідки хронічного стресу?

В умовах війни важко віднайти і зберегти внутрішній баланс, наповненість і почуття прекрасного всередині. А коли немає цього всередині, то і наче нічим поділитись на папері.

Ти можеш витратити безліч часу, дивлячись у монітор, або на папір, перебираючи думки, але так і не отримати бажаного результату. У вухах голосно лунає знайомий голос «внутрішнього критика»: «Ну, ось, і докотився/лася! Так і настає деградація. Он інші, яких результатів досягають, а ти невдаха».

Результат такої «підтримки»:

енергії та бажання щось робити стає ще менше ➡ часу на те, щоб щось зробити, треба ще більше ➡ рухаємось по колу.

➡ Як з цим впоратися?

1. По-перше, **приборкати свого внутрішнього критика і не чинити насильства над собою**, на зразок «зберись, невдахо, і давай, вперед».

Насильство породжує ще більший опір всередині.

✓ Замість цього дай собі час відпочити, сповільнитись і не вимагай від себе унікальних результатів. Щось можна зробити на «четвірочку», або навіть на «трієчку».

2. Приділи час тому, щоб просто творити заради процесу, а не результату.

✓ Цьому допоможуть техніки арт-терапії, ранкові сторінки, творчі та ресурсні практики (можеш знайти їх у наступних розділах). Коли ти просто віддаєш паперу те, що всередині. Малюй, пиши все, що спадає на думку. Нехай це буде щось нерозбірливе та «коструbate».

3. Якщо відчуваєш пустоту всередині – просто побудь із собою та нею. Спостерігай і слухай цю пустоту. Можеш намалювати її.

4. Зроби плейлист улюблених треків, на які відгукується твоя душа, та прослухуй їх протягом дня.

5. Вийди на прогулянку. Спостерігай за життям навколо й уважно прислухайся до того, що воно говорить до тебе. Що хоче тобі сказати шелест трав, сонце чи дощ, хмари на небі, запах повітря?

6. Приготуй собі нову страву, що ти давно хотів/ла спробувати. Наприклад, щось з тайської, індійської чи іншої кухні.

7. Побудь сам/а собі турботливим батьком / турботливою мамою. Підбери слова підтримки, які зможе почути твоя внутрішня дитина. Це може бути щось на зразок:

Так буває, коли щось дається важко. Але це пройде. Просто дай собі час і відпочинь

Ти можеш робити стільки, скільки можеш

Ти сумнівався/лась, а бачиш, як гарно виходить!

Дивись, як вже добре у тебе виходить

Вірю, що ти з усім впораєшся

Усі твої ідеї і думки гарні, навіть коли ти в цьому сумніваєшся

Знайди саме свої слова.

Натхнення – це те, що завжди залишається з нами. Його можна знайти у всьому, що ми проживаємо. Навіть у смутку та болю.

Дай собі час почути його і віднайти з ним контакт. Знайти для нього свій час і простір.

## Вихідні у війну

У вирі останніх років дні тижня сплуталися. Часом ми навіть можемо не помічати, який сьогодні день, і дивуватися, як швидко пробіг місяць. Кількість завдань не зменшується, і багато з них потребують негайного вирішення. І це може спричинити відчуття хаосу, некерованості подій, підвищення внутрішньої напруги та втоми.

Наша психіка потребує структури і часу для відновлення певних психічних процесів.

І їй дуже потрібні вихідні. Так, і у війну вони в нас мають бути.

**?** Як їх організувати?

Заплануй собі вихідний/ні так, як ти плануєш графік задач. Це може бути будь-який день тижня, але краще, щоб визначений: кожна субота/п'ятниця/вівторок тощо.

Коли ти будеш знати, що попереду є день для відпочинку, тоді значно легше буде витримувати навантаження впродовж тижня.

- Подумай, як ти «відсвяткуєш» цей день: можливо, чашкою ранкової кави зі смаколиками, а можливо – неспішною прогулянкою на природі, якщо є така можливість.
- Придумай і приготуй щось смачненьке, якусь «вихідну» страву разом з близькими.
- Організуй собі денний сон, як у дитинстві.
- Наобіймайся досхочу із любими людьми.
- Зроби собі «інформаційний детокс» від новин.
- Організуй будь-яку активність, яка допоможе тобі трішки сповільнитися, звернутися до себе та відновити сили, щоб рухатися далі.

## Синдром відкладеного життя

**✉ НАМ ПИШУТЬ:** *«У мене є певні мрії та бажання, але я не можу собі дозволити їх реалізувати зараз. Постійно кажу собі, що от-от все зміниться, війна закінчиться і ось тоді я зможу... Що робити?»*

Є реальні обмеження, з якими ми маємо справу зараз, як-от відключення електроенергії чи комендантська година. А є ті, які ми накладаємо самі на себе, тому що «не на часі»:

- радити і відпочивати;
- будувати дім/робити ремонт;
- купувати нові речі;

- відкривати нову справу;
- ще багато чого, що не на часі.

І у кожного воно – своє.

«Синдром відкладеного життя» – це стан, коли людина відкладає реалізацію своїх мрій, бажань та планів, очікуючи на «кращий час».

Часто це супроводжується думкою: «Я почну жити наповну, коли вже все стане на свої місця».

Життя складається з маленьких моментів, які ми проживаємо в кожному нашому дні. І чим більше ми залучені до них, а саме: помічаємо, відчуваємо, надаємо значення та визнання тому, що відбувається, даємо свій відгук, – тим більше життєвої енергії наповнює нас зсередини, і ми здатні створювати події життя, які згодом стануть приємними спогадами.

І навпаки, чим більше ми рухаємося «на автоматі» в напрямку «просто треба перетерпіти», тим більше ми втрачаємо зв'язок із собою і навколишнім світом, стаючи спостерігачами своєї лінії життя.

➡ Причинами виникнення синдрому відкладеного життя (серед цивільного населення) є:

- невизначеність і страх перед майбутнім;
- травматичний досвід: люди можуть уникати активних дій через постійну втому та хронічний стрес;
- втрата віри у позитивні зміни;
- відчуття втрати контролю над своїм життям – «що я можу планувати, коли я мало на що впливаю зараз»;
- почуття провини «як я можу отримувати задоволення, коли така кількість людей страждає».

? І що тоді робити? Як дозволити собі втілювати в життя свої мрії та плани?

✔ По-перше, чесно зізнайся собі: «Я живу в очікуванні та сам/а собі забороняю втілювати певні плани в життя».

✔ Напиши перелік мрій і цілей, які ти хотів/ла би реалізувати у найближчий рік.

✔ Виділи ті, які реально здійснити, але ти вагаєшся через причини, зазначені вище.

✔ Вибери ціль, просту в реалізації, розбий за необхідності на менші складові та заплануй її виконання у найближчий період.

✔ Став реальні короткострокові цілі, які можна досягнути вже сьогодні/у найближчому майбутньому. Наприклад, взяти декілька уроків вокалу чи гри на гітарі, або записатися на заняття з танців, гончарної майстерності, або запросити в гості давнього друга.

✔ Плануй собі винагороду за кожен виконану ціль.

✔ Практикуй усвідомленість, фокусуєшся на теперішньому моменті, а не на майбутніх справах.

Пам'ятай, що навіть у часи війни кожен день – це можливість для змін і нових вражень!

## Психологічна техніка «Нові орієнтири»

Досвід війни змінив нас і реальність навколо нас – з втратами, змінами, викликами – щодня продовжує змінювати нас.

Разом з тим, ми продовжуємо жити. Буває по-різному: натхненно, нестерпно, обнадійливо, чуттєво, вражаюче, болісно, відчайдушно. І це нормально за тих умов і в тому контексті, де ми є.

І дуже добре, що ти знаходиш у собі сміливість продовжувати свій шлях.

Підтримуємо тебе в цьому та пропонуємо заповнити цю табличку – своєрідний дороговказ твого наступного року. Нехай це будуть досяжні цілі, кілька у кожному віконці таблиці. Але вони будуть саме тими, що допоможуть тобі.

Рухаючись далі, упродовж року я:

Досягну:	Навчуся:	Прочитаю:	Буду робити більше:	Буду робити менше:	Закінчу:
Зроблю:	Організую:	Покращу:	Спробую:	Переборю:	Створю:
Делегую:	Почну:	Поїду в:	Налагоджу:	Забуду:	Пробачу:

## ОПОРИ ЯК РЕСУРС У НЕВИЗНАЧЕНОСТІ



### Опори на основі «Моделі наслідування» Носсрата Пезешкіана

Часто ми чуємо, що важливо шукати і мати опори.

**?** Але на що ми можемо опиратися, які опори у нас є?

**➡** Пропонуємо розглянути схему опор на основі «Моделі наслідування» Н.Пезешкіана, що включає 4 перспективи: «я», «ти», «ми», «пра-ми».

#### Опора на «я»

Труднощі та страждання, на жаль, є частиною нашого життя. І багато з них ми вже зустрічали раніше. Опора на себе – це опора на свій досвід, реакції, власні ресурси та відповідальність.

#### Опора на «ти»

Це – наша взаємодія та прохання про підтримку до інших: партнера/ки, подруги чи друга, колеги, родича – будь-якої іншої особи, з якою зараз можна розділити труднощі і на досвід чи підтримку якої ми можемо опертися.

#### Опора на «ми»

Перебування у спільноті – це величезний ресурс, який ми маємо зараз. Це не обов'язково професійна спільнота, а це спільність колег, коло друзів, родина, колектив, побратими, навчальна група тощо. Людина виживає у спільності, і цей ресурс стосунків не варто ігнорувати.

#### Опора на «пра-ми»

Досвід, винахідливість та гнучкість наших предків дозволили їм продовжити свій рід у важкі часи. Життєпис українців складається з викликів та

перепон, і усвідомлення сили наших предків може допомогти їй сьогодні долати невизначеність.

Спробуй дослідити свої опори в кожній з цих сфер.

Візьми аркуш, ручку та дай письмово відповіді на питання:

? На що ти зазвичай опираєшся у невизначеності?

? Який твій попередній досвід свідчить, що ти маєш ресурси справлятися з кризами та викликами? Які це саме ресурси?

? Які рішення в своєму житті ти вважаєш вдалими та опорними?

? Хто з людей з перспективи «ти» може тебе підтримати? З якими запитами/проханнями ти б міг/ла зараз до них звернутися?

? Які зараз підтримуючі спільноти є в твоєму житті? Що ти отримуєш в них?

? Який досвід твоїх предків, сімейні легенди чи перекази з минулого дають тобі відчуття, що твої пращури – сильні люди, що добре справляються з викликами долі?

## Що значить «опора на себе»?

**✉ НАМ ПИШУТЬ:** «Не зовсім розумію, як це – «опиратися на себе»? Що сюди входить, як знайти ці внутрішні опори в собі, з чого почати?»

Поширеною є концепція, що ми маємо зовнішні та внутрішні опори.

**Зовнішні опори** – це безпечні місця, власний простір тут і тепер: квартира, дім, затишні місця на природі. Це можуть бути навіть деякі публічні місця – храм, музей, улюблений ресторан. Там, де ти в безпеці.

Це можуть бути партнерські стосунки, стосунки з друзями, родичами, дітьми, колегами, сусідами.

Важливою зовнішньою опорою є життєві норми та закони.

Щодо **внутрішніх опор**:

Якщо ми подивимось вглиб себе, то віднайдемо, що можемо опиратися на своє тіло. Коли ми займаємось фізичною активністю, то наше тіло достатньо витривале, надійне, і ми можемо знайти в ньому опору.

Також до внутрішніх опор належать власні навички, вміння, здібності, життєвий досвід.

Ми також можемо опиратись на свої почуття, бажання, те, що дає нам енергію рухатись, щось робити.

Опорою в складні часи можуть стати і наші цінності.

Внутрішні опори варто розвивати перш за все, оскільки вони задають фундамент, який доповнюється зовнішніми опорами.

Разом з тим, іноді дійсно складно зрозуміти, з чого складається «опора на себе». На нашу думку, вона включає такі елементи:

**Власні життєві цінності**

Цінності є життєвими орієнтирами, спираючись на які, ми ухвалюємо рішення та робимо вибір. Спробуй визначити їх або проведи ревізію своїх цінностей.

**Тілесні відчуття**

Тіло найперше сигналізує про відчуття реальності навколо. Варто звертати увагу на тілесні реакції та інтегрувати цей досвід у власну загальну картину світу.

**Емоційний інтелект**

Це розвиток вміння розпізнавати та розрізняти власні емоції та переживання, довіряти їм, розуміти їх причини. Помічним буде вчитися знижувати інтенсивність емоцій, проживати їх без шкоди для себе та інших.

**Навички та способи справлятися зі складними емоціями**

Серед безлічі вправ і технік варто з'ясувати, що працює саме для тебе і є помічним. Стратегії бувають різні – планувати, вчитися, працювати, комунікувати тощо. Збери собі в скрабничку, що помічне для тебе.

**Життєвий баланс**

Гармонія життєвих сфер і прагнення балансу – один із шляхів до зміцнення ментального здоров'я. Пропонуємо перевірити твою актуальну балансну модель.

**Адекватна зона відповідальності**

Розуміння, що ми дійсно можемо контролювати і за що ми є відповідальними, а що не можемо контролювати і за що не несемо відповідальність. Розуміння цього допомагає нам берегти власні ресурси.

**Власні кордони**

Виставлення кордонів та їх збереження, а разом з тим і повага кордонів інших – ще один важливий інструмент для побудови опори на себе. Усвідомлюючи власні кордони, ми можемо мінімізувати неприємні контакти з людьми та збільшити ті, що нас підтримують та допомагають справлятися з життєвими викликами.

**Здатність знаходити «опору на себе» та практикування її допоможе почуватися більш впевнено та щасливо. З цього варто починати свою резильєнтність.**

**Вправа «Міцне коріння»: відновлюємо внутрішні опори**

Ця вправа допоможе стабілізувати свій внутрішній стан, «вкорінитися» в сьогоденні та віднайти доступ до внутрішніх ресурсів.

Для виконання тобі знадобляться: тихий і затишний простір, а також аркуш паперу, ручка для записів.

**➡ Алгоритм вправи:**

1. Стань зручно. Заплющ очі та зроби кілька глибоких вдихів і видихів. Видих має бути трохи довшим за вдих.
2. З наступним видихом уяви, що з твоїх ніг проростає міцне коріння, що проникає глибоко в землю.

Спостерігай, як твоє коріння розгалужується, обплітаючи кам'яністі ґрунти, проникає глибше і глибше, забезпечуючи стабільність і підтримку.

3. Відчуй, що кожне твоє коріння – це окрема опора, що підтримує тебе. Це можуть бути твої:
  - цінності,
  - досвід,

- стосунки,
  - усе те, що зміцнює і наповнює тебе.
4. А тепер уяви, що коріння досягає глибоких водоносних шарів, де знаходяться твої внутрішні ресурси. Можливо, ти навіть побачиш, що це за ресурси.
  5. Відчуй, як ця живильна енергія води підіймається по твоєму корінню, робить його ще міцнішим, наповнюючи тебе зсередини силою та спокоєм.

Дозволь собі відчувати силу життя, яка тече крізь тебе.

6. А тепер повільно розплющ очі та запиши на аркуші паперу все, що ти відчув/ла під час виконання практики:

? Які емоції, думки чи образи виникали?

? Що є найміцнішим твоїм корінням, твоєю опорою/опорами?

? Що є додатковим внутрішнім ресурсом, до якого вдалось доторкнутися?

? Як у повсякденному житті ти можеш зміцнювати своє «коріння»?

## ТІЛЕСНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ З НАПРУГОЮ

### Твоє тіло: «партнер по життю» чи «корисна функція»?

Як часто ти помічаєш:

- ? Що відбувається з твоїм тілом в моменті?
- ? Які зараз його потреби?
- ? Що відбувається в ньому?
- ? Чого воно потребує? А від чого втрачає енергію?

І, взагалі, ти його помічаєш? Або просто знаєш, що воно в тебе є і, навпаки, добре, коли ти його не помічаєш: воно тебе не турбує і не треба ходити по лікарях?

Стосунки із тілом – це надзвичайно важливе питання. Адже саме тіло допомагає нам реалізувати себе в світі: діяти, відчувати, переробляти життєвий досвід. Саме зараз, у війну, в найскладніші моменти життя воно бере «основний удар» – переробляє те, з чим наша свідомість не може впоратися. Тіло є живою істотою, воно, як і твоя душа, потребує уваги, турботи, часу. Саме з вигляду тіла можна побачити та відчуті прожиті життєві травми.

? Але як часто ти думаєш про це?

Якщо тілу бракує сил, життєвої енергії, стійкості, якщо воно раптом виходить з ладу, то з ним не поторгуються і не домовишся. Його не змуσιш мовчки терпіти, а якщо і вдається, то ненадовго, і наслідки будуть фатальними.

! Тому не чекаючи найгіршого сценарію, пропонуємо поміркувати над своїм ставленням до тіла.

? Яким воно є зараз? Як ти сприймаєш своє тіло?

«**Тіло – річ**». Воно має цінність тільки тоді, коли корисне. Це щось зовнішнє щодо особистості. Щось, що час від часу потребує ремонту. Це механізм, автомат, який, на жаль, не можна замінити, полагодити, якщо «гарантійний термін» закінчився.

«**Тіло – плоть**». Це щось невід’ємне, органічне, важливе для тебе, але в той же час вторинне, безслівне і трішки примітивне. У цьому випадку людина ставиться до свого тіла, наче до домашньої тварини, про яку піклується, але майже не помічає.

«**Тіло – капітал**» – гарант зростання та просування у світі. Тіло є способом вираження стосунків зі світом. Від його працездатності та компетентності, природних сил залежить добробут. Тому людина дбає, щоб воно було здоровим і сильним. Тіло повинно справляти враження на оточуючих.

«**Тіло – потенціал (партнер)**». Воно є мудрим і довершеним. Воно знає, чого потребує. Воно є продуктом і умовою не тільки фізичного, емоційного, але і духовного розвитку особистості. У тілі відображається мій глибинний потенціал. Я маю завдячувати своєму тілу за таланти і здібності, що живуть у мені та дозволяють витримувати увесь хаос війни, будувати своє подальше життя. Я маю дбати про нього так само, як і про свою душу, спокій і добробут зараз.

? Які твої стосунки з власним тілом: як з річчю, плоттю, капіталом чи твоїм потенціалом (партнером)?

? Чи є щось, що ти хочеш змінити в ньому? Якщо відповідь «Так», то що саме?

? Що з цього вже сьогодні ти можеш втілити в життя?

## Діалог із тілом

Кризові ситуації нерідко провокують хворобу тіла, загострення, які раніше не проявлялися.

І в цей момент, якщо вибираємо бути чутливим/вою до себе, маємо шанс налагодити стосунки зі своїм тілом: прислухатися до нього, відчутти його, вступити з ним у діалог.

Задля цього нам потрібно помаленьку опанувувати мову тіла – мову своїх відчуттів:

- приємних, які несуть задоволення;
- і неприємних, навіть іноді хворобливих, які викликають страждання.

**Відчуття в тілі є завжди**, хоча ми не завжди їх чуємо. Ми маємо свої справи, і нам часто не до власного тіла: ми є неуважними, навіть іноді глухими до попереджувальних тілесних сигналів.

*І тоді виникають дивні нові відчуття, які нас насторожують і спонукають звернути увагу на своє тіло.*

? Як навчитися мові тіла?

Відчуття в нашому тілі можуть звучати контраверсійно, сумбурно, невідразно. Але деякі з них завжди мають більш виразний голос.

І як тільки ми зацікавимося ними, вони почнуть набувати форми.

➡ Знайди сьогодні час для свого тіла. Відчуй своє тіло і запитай:

? Що воно відчуває?

? Який образ викликає у мене це запитання?

У тебе може з'явитись відповідь: *«Здається, це напруга або зібраність/мобілізованість. Це схоже на стан перед початком, коли сконцентрувався/лась і готовий/а до дії».*

**Твоє тіло миттєво відгукнеться на слово, яке відповідає його теперішньому стану.** Ти відчуєш прилив енергії, і тіло наче кивне тобі, засвідчить, що його правильно зрозуміли.

*Далі ти можеш продовжувати запитувати себе:*

? Де саме у тілі концентруються ці відчуття? У грудях, животі, ногах, голові?

? На що вони схожі?

? Який це образ за розміром? Яка в нього вага? Щільність? З чого він складається?

? Який у нього колір?

? Як давно він там знаходиться?

? Про що відчуття в тілі хочуть тобі розказати? З чим це пов'язано у твоєму житті?

Дай право голосу своїм відчуттям: знайди потрібну інтонацію та відтвори їх у певному звуку чи проспівай.

А можливо, твоє тіло хоче зробити певні рухи. Дозволь йому. Почни рухатися, йдучи за імпульсам свого тіла, які, можливо, перетворяться у його танець.

Ці та схожі запитання і дії допоможуть твоїм відчуттям стати більш зрозумілими та інформативними.

А тіло, в свою чергу, віддячить тобі за твою цікавість і увагу до нього. Приємного Вам часу разом!

### «Скульптура»: тілесна вправа

Ця рухова тілесна вправа допоможе вивільнити свої емоції, напруження за допомогою тіла і стабілізувати свій стан, краще зрозуміти те, що ти відчуваєш зараз.

Її можна виконувати під час фізичних вправ або окремо, в перерві між буденними справами. Усе, що потрібно, – твій час і простір, де тебе ніхто не потурбує протягом 10-15 хвилин.

Алгоритм вправи:

1. Вибери емоцію, стан чи проблему, яка тебе турбує зараз.
2. Уяви себе скульптурою, яка зобразить те, з чим ти хочеш впоратися.

Замри у такому положенні та прислухайся до своїх відчуттів:

? Чи схоже таке положення тіла на той стан, який ти хочеш зобразити?

? Як ти себе відчуваєш?

? Що відчуваєш у тілі?

? Що хочеться зробити?

3. Тепер почни плавно рухатися тілом так, щоб змінити свої відчуття на більш комфортні.

4. Зміни на ще зручніші, і нарешті – на дуже приємні.

Роби стільки спроб зміни положення свого тіла, скільки знадобиться для отримання найбільш приємних відчуттів.

5. Залишаючись у цьому стані, сфокусуй свою увагу на відчуттях у тілі:

? Що змінилось? Що зараз відчуваєш?

? Чи все тебе влаштовує?

? На що зараз схожий твій стан?

Зафіксуй ці зміни і відчуття в тілі.

### «Напруження – розвантаження»: тілесна вправа

Якщо ситуація напружена, і ти відчуваєш, що не можеш себе контролювати, зроби вправу «Напруження – розвантаження».

Її можна виконувати в будь-який час, будь-де.

1. Сядь зручно.
2. Послідовно сильно-сильно, наскільки можеш, напруж, а потім розслаб пальці ніг, ступні ніг, гомілки, коліна, стегна, сідниці, живіт.
3. А тепер послідовно розслаб спину й плечі, кисті рук, передпліччя, шию, м'язи обличчя.
4. Посидь спокійно кілька хвилин, насолоджуючись тишею.
5. Якщо відчуєш у певний момент, наче повільно пливеш – це означає, що ти повністю розслабився/лась.

## «Лінивий кіт» і «Черепаха»: тілесні вправи

Напруга ззовні осідає в нашому тілі. Ці вправи допоможуть зняти м'язову напругу та розслабити тіло.

### «Лінивий кіт»

- Уяви, що ти – лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну.
- Широко позіхни.
- Помурчи, як кіт: «мяу-мяу»
- Витягни руки, ноги та спину – і потягнися повільно, як кіт, – і розслабся.
- Спробуй побути в цьому стані, погладити себе, зарийся носом під руку, якщо захочеш – скрутись калачиком і трохи побудь у тиші, як це роблять коти.

### «Черепаха»

- Уяви, що ти – черепаха, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку.
- Уяви, ніби раптово почався дощ.
- Сховайся під панцир приблизно на десять секунд.
- Уяви, що знову визирнуло сонце, тому можна вийти зі схованки та продовжити розслаблену прогулянку.
- Повтори кілька разів. Переконайся, що завершуєш вправу прогулянкою, щоби твоє тіло розслабилося.

## «Усмішка Будди»: техніка впливу на емоційний стан

Ця тілесна вправа є простим і ефективним способом покращення емоційного стану та зняття напруги.

Це відбувається фізично через розслаблення м'язів обличчя, що має заспокійливу дію. Різні культури та вірування збагачують наш досвід, спробуймо запозичити поширений інструмент зі світу буддизму.

- Візьми у руку нижню щелепу та обережно окресли нею коло. Це допоможе зняти напругу.
- Привідкривши рот (нижня щелепа ніби трохи провисає, зуби не зічплені), м'язи обличчя розслаблені, уяви, що вони наповнюються теплом, стають важкими.
- Зосередься на кутиках губ, відчуваючи їх. Фізично не впливаючи на губи, уяви, ніби вони починають розтягуватися, утворюючи ледь помітну посмішку.
- Внутрішнє уявлення губ, що розтягуються у легкій усмішці, спонукає м'язи обличчя спонтанно набути виразу, який у буддизмі називають «подихом вітерця радості». Це вираз обличчя, коли посмішка лише народжується, а мімічні м'язи рефлекторно викликають легке відчуття спокою.

**! Відчуття радості та фізичні зусилля, спрямовані на створення посмішки, рефлекторно пов'язані між собою.** Коли людина відчуває позитивні емоції, вона усміхається. Існує зворотний зв'язок. Якщо людина розслаблена і повністю зосереджена на русі кутиків губ, автоматично у стані спокою виникає відчуття радості.

Запам'ятай цей емоційний стан, який викликала «усмішка Будди» (коли ти сам/а посміхаєшся собі внутрішньо), повертайся до нього, щоб створити позитивний настрій, подолати хвилювання, напруження та скутість.

### «Піджак на вішаку»: тілесна вправа

Іноді напруження в тілі накопичується і не дає нам розслабитися. Зняти напругу в м'язах можна не лише лежачи, сидячи, стоячи, а навіть йдучи.

Достатньо уявити себе «без кісток»: ніби замість м'язів – пластилін чи гума.

- Уяви своє тіло піджаком, що висить на вішаку.
- Порухай тілом, яке вільно висить на єдиній опорі – хребті.
- Відчуй, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ти рухаєш хребтом.

Ця вправа може знімати напругу і перед важливою подією, або ж після неприємних контактів, чи в стані хронічного стресу.

**!** Поекспериментуй: через тіло ми можемо впливати і на наш емоційний стан.

### Тілесна вправа «Розслаблення хребта»

Ця вправа допоможе зменшити зовнішнє навантаження та розслабитися. Її можна виконувати на робочому місці, щоб зняти напругу та покращити самопочуття.

1. Зніми взуття, щоб босоніж стати на підлогу чи землю.
2. Повільно видихни, рахуючи до восьми, і зроби повільний вдих, рахуючи до чотирьох. Повтори цикл кілька разів.
3. Зосередься на своїй спині. Зроби кілька лагідних мікрорухів, щоб відчувати лопатки, шию, попереk, хребет.
4. Зосередь увагу на хребті. Повільно нахилийся вперед, починаючи від шиї. Уявляй, як змінюється положення кожного хребця.
5. Повільно нахилися до комфортного для тебе стану, подумки відчуй зміну кожного хребця. З положення нахилу також повільно повертайся до положення стоячи, рахуючи чи відчуваючи хребці. Повтори кілька разів.
6. Подякуй собі та своєму тілу за вправу, погладь себе або обійми.

### «Відновлюємо свої сили»: м'язова релаксація

Під впливом психічних навантажень у нашому тілі виникають м'язові зажими та напруга. Тож вміння їх послаблювати дозволяє зменшити нервово-психічну напругу та відновити сили.

Оскільки десятки повноцінного розслаблення всіх м'язів одразу не вдається, **важливо зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла і через увагу розслаблювати їх один за одним.**

Спробуємо:

1. Займи зручне положення сидячи і, якщо є можливість – заплющ очі.
2. Зроби повільний вдих носом і трішки довший видих через ніс.

3. Пройдись внутрішнім поглядом по всьому тілу, починаючи від маківки до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності), зверни увагу на місця найбільшої напруги. Часто це – рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт.
4. А тепер спробуй ще сильніше напружити місця зажимів (навіть до тремтіння м'язів). Один за одним. Роби це на вдиху.
5. Відчуй цю напругу та різко скинь її. Роби це на видиху.
6. Повтори так кілька разів. У добре розслабленому м'язі ти відчувеш тепло та відчуття приємної важкості.

Якщо ніяк не можеш позбутися напруги, особливо на обличчі, спробуй круговими рухами пальців зробити легкий самомасаж. Можна покорчити гримаси (здивування, радість, гнів та ін.).

Цю практику краще виконувати наприкінці дня.

А ми нагадуємо, що працюють лише ті техніки, які ми виконуємо постійно.

## НОВІ ЧАСИ, НОВІ ЗВИЧКИ

### Етапи, які ми проходимо у часи змін

Невизначеність та швидкі зміни (переїзд, зміна роботи, ідентичності, втрати, травматичні події тощо) можуть викликати у нас різні реакції. До них складно підготуватися завчасно. Водночас, обізнаність з ними допоможе зорієнтуватися у власних діях.

Розповідаємо про три етапи, які зазвичай ми проходимо у часи змін:

#### Зона страху

Наш мозок не радіє змінам. Менші зусилля, стабільність, впевненість у «завтра» значно приємніші. Тому логічною реакцією на невизначеність і зміни є страх. У цьому місці наші реакції та дії на зміни можуть бути такими:

- злість на зміни, роздратування, невдоволення;
- трансляція тривоги і страху собі та іншим;
- підготовка до змін (закупка продуктів, речей, ліків, часто – у неймовірно великих кількостях);
- спроби контролювати те, що ми не контролюємо.

#### Зона навчання

Нові умови вимагають адаптації, гнучкості, опанування ними. Цей етап характеризується:

- усвідомленням того, що саме ми можемо контролювати;
- розпізнаванням власних емоцій та станів у новому просторі;
- можливістю робити маленькі кроки, дії у зміненому житті;
- усвідомленням, що ви робите усе можливе у цій ситуації.

#### Зона зростання

Цей етап дозволяє опиратися на новий досвід, який ми отримали на попередньому етапі, та дає можливість рухатися далі:

- фокусуватися не тільки на собі, а на стосунках з іншими;
- ділитися навичками та знахідками, що допомогли вам на етапі змін;
- усвідомлювати себе не тільки «тут і зараз», а й уявляти майбутнє і рухатися до нього;
- уважно та з турботою ставитися і до себе, і до людей навколо;
- відчувати вдячність до себе та усього помічного на вашому шляху;
- зберігати оптимізм і сподіватися;
- бути креативними у новому, терплячими, стабільними.

➡ А тепер пропонуємо саморефлексію.

? На якому етапі змін у своєму житті ви зараз?

? Який з етапів у вас викликає спротив, а який проходить легше?

? Якби ви підтримали себе на кожному з етапів?



У нашому житті зараз багато змін і невизначеності. Колись ми пройдемо і це. Підтримуємо тебе у пошуках опор.

### Переглядаємо звички

Адаптація до нових умов життя потребує перегляду і набуття певних звичок:

- ти можеш помічати, що деякі з твоїх звичок вже не приносять радості та користі;

- можливо, ти маєш певні шкідливі звички, які й раніше негативно впливали на твоє здоров'я, але зараз цей вплив відчувається ще більше, і ти вирішив/ла нарешті їх позбутись;
- можливо, відчуваєш потребу додати нові звички в своє життя, які покращать його якість.

Здається, все легко: прийняв/ла рішення – і втілюй у життя. Проте в реальності все відбувається по-іншому: задумав/ла щось добре для себе і «*все, з понеділка починаю...*»  склав/ла перелік всього, що збираєшся почати  прокинувся/лася в понеділок і таки зробив/ла щось із запланованого, а може ще і у вівторок, а далі...

Буденні справи беруть своє, і ближче до кінця тижня знайомий внутрішній голос вкрадіво шепоче: «*Ну ти ж так втомився/лась, ну зроби собі вихідний від цієї звички. Якщо зробиш маленьку перерву, нічого страшного не відбудеться*».

І надалі, скоріш за все, ця спроба – зробити щось по-новому – залишиться у «теплих спогадах» і стане причиною насварити себе: «*Ну от, як завжди, знов ти все провалив/ла. Не треба було і починати*».

Чи подобається тобі такий сценарій? Нам точно ні!

Звісно, формування нової звички – це непроста справа, але вона буде результативною, якщо дотримуватись важливих моментів.

### З чого слід починати?

Якщо мрієш позбутись звички, потрібно спочатку з'ясувати, що її кріпить. **Сила звичок не в них самих, а в тому, чого вони допомагають нам досягти.**

Тому спитай себе:

? Чому служить ця звичка (яка її функція)? Що я отримую завдяки їй?

? Наскільки це важливо для мене зараз?

? Як я можу отримувати те ж саме, але іншим, більш прийнятним для мене способом?

? Чому мені важливо позбутись цієї звички?

? Що я отримаю, коли зроблю це? Як зміниться якість мого життя за сферами: тіло, діяльність, контакти, сенси?

Далі починаємо формувати привабливий образ нової звички, що дозволить отримувати те ж саме, але в інший спосіб.

? Що я хочу робити натомість?

? Чи можу я замінити цю звичку новою, що забезпечить мені всі переваги старої звички?

? Що це може бути? Склади список з 3-5 пунктів.

? Які переваги я отримаю, коли впроваджу цю звичку в своє життя? Уяви це в деталях. Підбери фото, мем, який буде нагадувати тобі про те, що з'явилося в твоїй уяві, і постав на видне місце, або на заставку ноутбука/телефона/планшета.

? Як зміниться якість мого життя у всіх його чотирьох сферах (тіло, діяльність, контакти, сенси)?

? Початком яких нових корисних для мене звичок стане впровадження цієї звички? Наприклад, звичка рано прокидатись може стати початком звички робити зарядку вранці, або читати книжки.

? Який твій перший крок у формуванні нової звички?

Будь-що, що принесе тобі задоволення, бо вкладені тобою зусилля, час, енергія – варті того!

## Техніка «Вісім кроків до великих змін»

Ця психологічна техніка на основі досвіду Стівена Гайза<sup>[37]</sup> є стратегією маленьких кроків, що не виснажують та знесилюють, а допомагають твердо рухатися вперед.

### 1. Детально продумай свою мету та обери план мінізвичок

Напиши список бажаних корисних звичок. Рекомендуємо працювати у кількох напрямках, не більше чотирьох.

### 2. Дай відповідь на питання «навіщо?»

Визначивши певну потрібну звичку, запитуй себе, яка мета, допоки не отримаєш розуміння, що справді цього хочеш. Якщо ти не впевнений/а у потрібності звички, відклади її на певний час і повернись до неї пізніше.

### 3. Організуй прив'язку до зовнішніх стимулів

Це мають бути такі «гачки», що будуть нагадувати про важливість змін (наприклад, уявлення результату в майбутньому, візуалізація змін, уявне відчуття себе з цими змінами; підтримка близьких на твоєму шляху – обговорені підтримуючі фрази). Але не навантажуй надто сильно себе, щоб не довелося викладатися з усіх сил.

### 4. Обери собі винагороду

За певний час мозок асоціюватиме поведінку з винагородою, а невдовзі взагалі перестане її потребувати.

### 5. Фіксуй результати

Записуй усі виконані завдання, і тоді більше радітимеш успіхам. Фіксуй успіхи в блокноті, на плакаті, у додатку на смартфоні.

### 6. Не переборщи із зусиллями

Не виснажуй себе. Завдання справді мають бути під силу та невеликими.

### 7. Не очікуй від себе більшого, ніж можеш зробити

Намагайся відмовлятися від абстрактних і великих цілей у щоденній практиці. Не варто винити себе «за дуже маленькі кроки», дякуй собі за ті кроки, які робиш.

### 8. Слідкуй за тим, щоб дія стала звичкою

Коли поведінка стає звичкою, вона відбувається без опору, не викликає запитання «для чого тобі це потрібно».

Легких кроків до твоїх змін!

## Одне зусилля на день

**✉ НАМ ПИШУТЬ:** *«Я усвідомлюю причину проблеми, розумію, що потрібно робити. Складаю детальний план, а коли справа доходить до виконання, то стає важко, і я все кидаю напівдорозі. Що робити?»*

Таке часто трапляється. Особливо, коли ми одного разу прокинулись і рішуче промовили: *«Усе. Сьогодні я маю взятись за себе і на решті зробити те, що так давно планувала»*.

Зібрали до купи усі заплановані зміни, накидали план на 125 пунктів, і нумо це все впроваджувати одночасно з першого дня.

Як результат – наша психіка й організм шоковані. На додачу до хронічного стресу, ще й додатковий – впоратися з навалом завдань, що старанно для себе прописав/ла.

Окрім того, пам'ятаймо, що те, як було влаштоване наше життя певний час, – для чогось було потрібно. Це персональні способи адаптації під обставини сьогодення.

Не все з цього є корисним, але ці способи підтримують певні внутрішні баланси та є добре знайомими і зрозумілими для нас. А ось нове, що ми самі собі пропонуємо, є невідомим і тривожним, хоч і виглядає привабливо. Тому нашою психікою це може сприйматись як небезпека і вона захоче повернути все на свої місця свідомим і несвідомим чином. Це і є **опір**. У кожного є про це власна історія.

**?** І що тоді робити? Як втілювати в життя свої геніальні плани?

1. Точно починати втілювати, але не все одночасно.
2. Зроби план на місяць не на «125 пунктів», а всього на 3-4 пункти (по 1 в кожній сфері свого життя).
3. Домовся з собою про правило **«Не більше одного зусилля на день»**. Без насилля над собою, різких рухів і ривків.
4. Протягом тижня обирай тільки один пункт і роби по одній дії в день.

Наприклад, ти запланував/ла додати собі фізичних навантажень. Не треба одразу почати бігти по 10 км на день. Почни просто швидко ходити, або бігати повільно і не 10, а 1-2-3 км. Це буде першим кроком до мети.

Такими зусиллями можуть бути:

- обмеження в солодошах (з'їсти одну цукерку, а не дві в день);
- зменшення кількості цигарок на день, якщо ти хочеш позбутись шкідливої звички;
- прочитати 1-2 сторінки книжки на день, а не проковтнути її цілком тощо.

**!** Обери одне посильне та достатньо приємне для тебе зусилля. Згодом ти помітиш, що виконуєш все більше і більше завдань.

І обов'язково заплануй винагороду для своєї внутрішньої дитини за те, що хоч і маленькими кроками, але все ж таки рухаєшся до бажаного та корисного для тебе.

То що, спробуймо?

**Яке буде твоє перше зусилля?**

## Шлях до великих змін – маленькими кроками: мінізвички

**✉ НАМ ПИШУТЬ:** *«Втратила роботу після переселення, а нову знайти важко. Вже кілька разів планувала змінити професію, але далі перших занять на курсах не рухаюся, зриваюся. Як себе налаштувати на таку велику зміну в житті та перестати їй опиратися?»*

Популярні книжки з психології та саморозвитку закликають нас бути мотивованими, вольовими та сильними у власних змінах. Звісно, вони мають рацію, але незрозуміло, як прийти до цього стану, особливо у час війни.

Наш мозок запрограмований чинити опір змінам і зберігати стабільність, тому стратегії «перебори себе», «візьми себе в руки» не дуже працюють. У ситуаціях нових пропозицій мозок тяжітиме до попередніх стратегій поведінки.

Мотивація, за визначенням Стівена Гайза<sup>[37]</sup>, – це ненадійна стратегія, оскільки потребує постійного підкріплення й великих затрат енергії та згасає в міру того, як поведінка стає звичкою.

➡ Можливий вихід з цього замкнутого кола – стратегія мінізвичок. Це спосіб сфокусуватися на реальних діях на шляху до великих змін, а не втратити сили перед довгим шляхом.

? Що ж таке мінізвички?

**Мінізвички** – це зменшені копії великих звичок, які без надзусиль можна вписати у графік.

! Головна їхня функція – почати ДІЯТИ.

Велику мету потрібно розділити на маленькі мінізвички, що складатимуть кроки до мети (згадай тут шпигетство та послідовність Форреста Гампа з одноіменного фільму, який досягав своїх цілей). Наприклад, це може бути 15 хв на день читання професійної літератури, перегляд відеокурсів у певний час, 30 хв на практику в будні тощо.

Маленькими кроками щодня, ти можеш змінити звичний спосіб мислення, створити петлю позитивного підкріплення, зміцнити віру в себе і набути великих звичок.

Сила волі, як і мотивація, має певні обмеження. Щоб вона стабільно працювала:

- завдання НЕ повинно бути надто складним;
- не повинне викликати негативних почуттів;
- твій рівень енергії має бути достатнім.

Старт повинен бути легким і приємним, як і подальші кроки. Важливо не розбудити у мозку опір до змін.

! Робити – краще, ніж не робити нічого. Робити покроково щодня набагато ефективніше, ніж викладатися сповна, але раз на місяць.

Можна почати з впровадження однієї мінізвички, на яку потрібно не більше 10-15 хв на день.

Через сім днів проаналізуй свої успіхи й настрої, і за результатами або відкалібруй впроваджену звичку, або додавай ще одну. Якщо ти відчуваєш внутрішній опір, краще спрости завдання.

! Головне – робити щось щодня.

Фіксуй результати, хвали себе за досягнення і не підвищуй планки дуже високо.

Успіхів у твоїх починаннях!

## Вправа «Перехід на новий етап життя»

Ця психологічна вправа допоможе після рішення змінити життя, підготуватися до нового етапу, асимілюючи попередній досвід. Вправа стане у нагоді на початку нових стосунків, переїзду, зміни роботи чи певних довгоочікуваних змін.

Подумай, на порозі яких змін ти стоїш?

? Який етап має розпочатися в твоєму житті?

? Які рішення ти прийняв/ла рішення?

Візьми аркуш паперу та ручку.

Уяви, що ти ніби переїздиш зі старого життя – у нове. На аркуші напиши, як ти означиш цей новий період життя. Постав від цієї назви три стрілки. У тебе є три етапи, які необхідно пройти для «переїзду» – смітник, горище, валіза. Запиши на листочку ці назви під стрілочками.

### **Смітник**

У цьому пункті запиши у стовпчик все з минулого життя, з чим би ти хотів/ла попрощатися. Тут можуть бути назви дій, вчинків, рішень, персональних характеристик, цінностей – усе, що ти вважатимеш за потрібне викинути зі свого життя і більше не мати з цим нічого спільного.

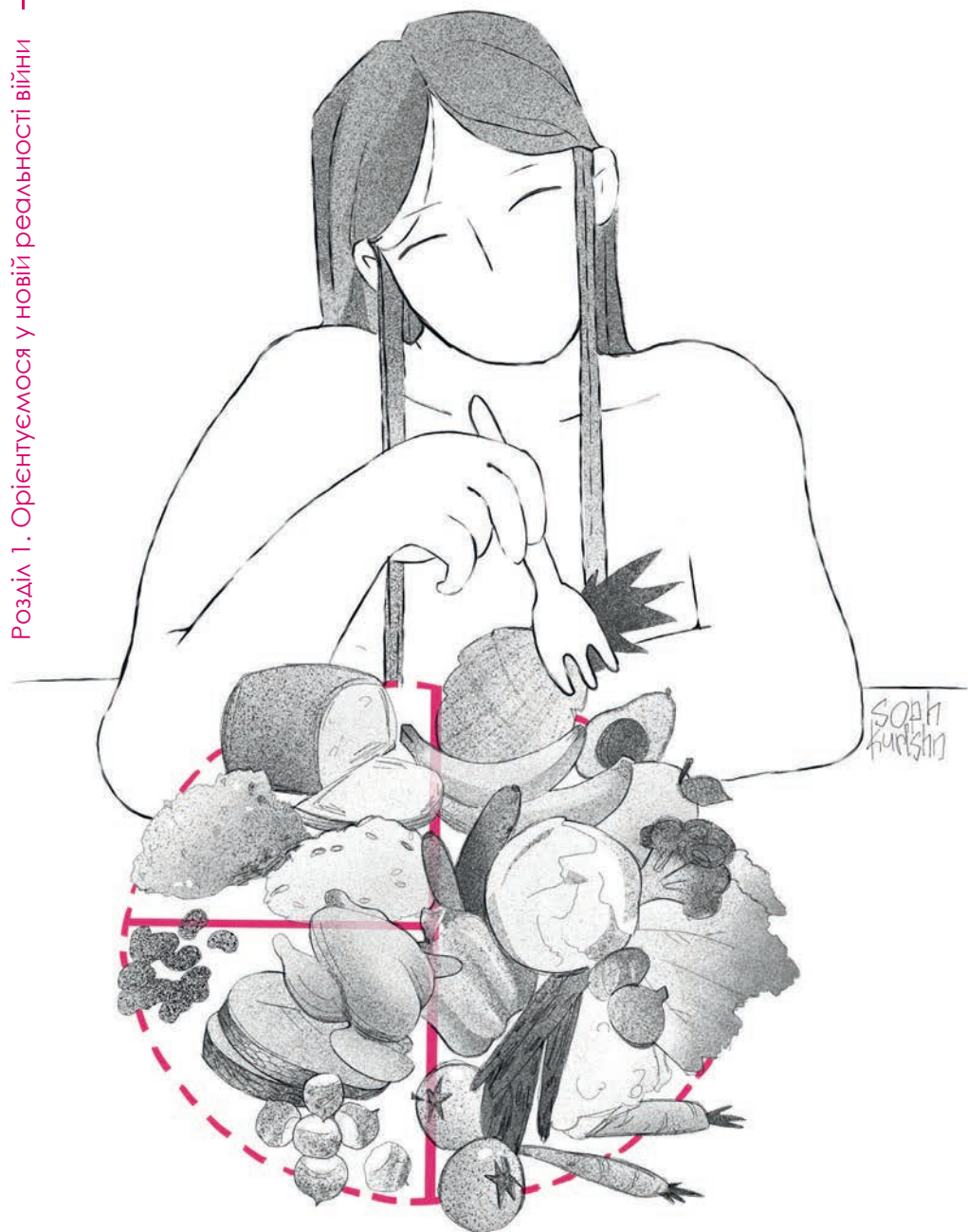
### **Горище**

Тут у стовпчик впиши те, з чим поки ти не готова/ий попрощатися, але що, ймовірно, тобі знадобиться в майбутньому. Це щось цінне, але не потрібне зараз для нового етапу.

### **Валіза**

Під цим пунктом впиши все, що тобі необхідно у цьому старті. Так ти «спакуєш» найнеобхідніше з собою: знання, зв'язки, особисті усвідомлення, рішення тощо. Ця валіза буде з тобою на новому шляху та допоможе при нагоді.

Легкого вибору та нових шляхів!



# ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

## Стосунки з їжею

Безумовно, війна вплинула на всі сфери нашого життя. У кожного з нас є власні способи проживання складного для психіки часу. Водночас, в опрацюванні зовнішніх конфліктів домінує один чинник. Хтось обирає багато працювати або займатися спортом. Комусь легше адаптуватися, контактуючи з близькими. Хтось зосереджується на мріях та планах, і це допомагає «переварити» реальність.

Харчування та їжа – здавалося б, така звична частина нашого життя, на яку ми навіть не зважаємо. Чи згадаєте, чим ви снідали вчора вранці? Іноді на це питання важко відповісти, до того ж, часто ми можемо одуматися, коли вже доїдаємо плитку шоколаду (а планували скуштувати лише шматочок) чи, навпаки, ввечері згадуємо, що крім ранкової кави з бутербродом, нічого не їли.

Стресовий фон значно «розхитує» стосунки з їжею. Типова реакція більшої в гострому стресі (триває до місяця після несподіваної стресової події) – відсутність почуття голоду, недоїдання, пропуск прийомів їжі. У березні 2022 року багато хто з нас міг спостерігати втрату ваги, а вже кілька місяців потому – набір. Хронічний стрес (той, який ми називаємо зтяжним) частіше характеризується більш інтенсивним почуттям голоду, переїданнями, хаотичними прийомами їжі, – і як наслідок, цифри на вагах збільшуються і тривожать нас.

І не дивно. Від народження їжа є найлегшим та найдоступнішим способом заспокоїтися. У рекомендаціях консультантів з грудного вигодовування перше, що робить мама, коли немовля плаче, – це пропонує груди. Звісно, чого б не користуватися цим способом і у дорослому віці? Так їжа стала найбільш доступним способом опанувати власні емоції, яких з початком повномасштабної війни стало більше.

Не завжди є сили і бажання просити допомоги у складні періоди життя. Тому для багатьох з'їсти улюблені десерти, додатково взяти порцію чогось смачненького, щоб легше проживати біль і страх, або навпаки, не їсти нічого, «бо шматок у горло не лізе», – нова норма у стосунках з собою.

Відчуття безсилля, неможливість відвернути трагічні події та зупинити війну призводить до зневіри, що ми взагалі можемо на щось впливати. І тут їжа також стає в нагоді, бо що ж тоді можна контролювати, як не те, що їмо щоденно?

Звідси бажання починати виснажливі дієти, худнути до Нового року, Великодня, літа (обери потрібний варіант), карати себе «легкими» днями на кефірі після застіл чи взагалі голодуванням. Жодна з цих стратегій не принесе користі, а лиш виснажить організм, або, ще гірше, призведе до розладів харчування.

## Розлади харчування

Необмежена кількість їжі та ідеали краси світу спричинили ріст певних захворювань. Розлади харчування посідають третє місце у світі серед най-

поширеніших хвороб у підлітків жіночої статі. Найбільш відомими розладами харчування є нервова анорексія, нервова булімія, приступи переїдання.

**Нервова анорексія** – стійке обмеження споживання енергії, що призводить до значного зниження ваги тіла порівняно з мінімально відповідними для певного віку, статі, стадії розвитку і фізичного здоров'я. Часто нервова анорексія супроводжується інтенсивним страхом набрати вагу і бути повним/ою, спотвореним сприйняттям власного тіла. Здебільшого цей розлад починається у пубертатному чи юнацькому віці та поступово може розвиватися зі схудненням та іншими симптомами.

**Нервова булімія** – розлад харчування, що характеризується епізодами компульсивного переїдання, наявністю компенсаторної поведінки з метою запобігання збільшенню маси тіла (наприклад, блювотою, проносними засобами), надмірною тривогою щодо ваги та вигляду тіла.

**Розлад компульсивного переїдання** – повторювані епізоди неконтрольованого переїдання, що не викликають блювання чи зловживання проносними засобами, а також іншими екстремальними формами контролювання ваги. Людина, яка страждає на цей розлад, постійно перекушує, під'їдає між прийомами їжі, схильна набирати зайву вагу, причому чим довше страждає від розладу, тим більше набирає.

Типовими почуттями при розладах харчування є сором, провина, страх, тривога, дратівливість, завмирання. Часто вони супроводжуються негативними думками: «Моє тіло жохливе», «Я ненажера», «Окрім їжі, я не маю більше задоволень», «Я товста/ий», «Я негарна/ий» тощо. Усе це може спричинити:

- регулярне зважування, оглядання свого тіла;
- приступи переїдання;
- постійні дієти, обмеження їжі;
- блювання;
- зловживання проносними засобами;
- самопошкодження (порізи, покарання тощо).

Звісно, після таких дій людина виснажується, відчувається втомленою, млявою, може відчувати запаморочення чи вмлівати час від часу, набрякати; жінки можуть мати амінорею (відсутність критичних днів) чи нерегулярний цикл.

Будь ласка, якщо ви спостерігаєте вищезазначені симптоми у себе чи близьких, обов'язково зверніться за фаховою допомогою до сімейного лікаря чи психіатра. Це може врятувати життя. Війна стала ще одним великим викликом для нас, і розлади харчування можуть бути однією з реакцій на цей хронічний стрес.

## Тривожні дзвіночки в стосунках з їжею

Щоб уникнути розладів харчування, будьте уважні до сигналів, які на це вказують. Тривожними дзвіночками у стосунках з їжею є:

- уявлення про їжу як про «хорошу» чи «погану»;
- постійні або нав'язливі думки про те, як я виглядаю і які висновки про мій зовнішній вигляд можуть зробити інші;
- бажання контролювати форму тіла за допомогою їжі (постійні зважування чи щоденні заміри – типові приклади);
- бажання «відпрацювати» їжу, компенсуючи «слабкість» виснажливими тренуваннями чи подальшим обмеженням у їжі;
- відчуття сорому, провини чи страху після трапези;
- відчуття сорому від того, скільки ти їси у присутності інших (як наслідок – харчування наодинці або переїдання вдома після зустрічей з друзями);
- постійний підрахунок вжитих калорій (\*\*\*) тимчасове регулювання харчування можливе, якщо ти намагаєшся визначити, чи достатньо з'їдаєш макронутрієнтів та поживних речовин, але не постійно!);
- дієти, марафони, челенджі, у яких хочеться брати участь і якнайшвидше схуднути;
- введення в раціон лише «правильних продуктів» чи тільки «здорової» їжі;
- приймання ліків чи інших засобів, щоб регулювати вагу (сечогінні, БАДи, «сповільнювачі апетиту», чаї для схуднення тощо).

Звісно, кілька тривожних дзвіночків у твоєму житті не свідчать про наявність розладу харчування, а лише натякають: стосунки з їжею розвиваються в нездоровому напрямку.

**!** Лише сукупність симптомів дозволять лікарю поставити діагноз – розлад харчування.

**➡** Дай відповіді на питання:

**?** Що з перерахованих тривожних дзвіночків стосується тебе?

**?** Чи створює це дискомфорт у твоєму житті?

**?** Чи хотів/ла б ти покращити свої стосунки з їжею?

Якщо серед відповідей принаймні одне «так», орієнтири дасть тобі наступний текст.

## Базові принципи у попередженні нездорових стосунків з їжею

Як не дивно, це банальні на перший погляд речі, дотримання яких зменшують вплив стресових факторів на людину і є превенцією харчових порушень. Серед них:

1. Повноцінний сон (7-9 годин щоденно).
2. Різноманітне регулярне харчування.
3. Час на відпочинок.
4. Фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі.
5. Можливість регулювати емоційний стан не лише їжею, а й залученням інших способів (спілкування, спорт, рух, медитації, подорожі, масаж, психотерапія тощо).

**!** Якщо комплексно дотримуватися цього, ризик «розхитати» харчову поведінку значно знижується.

## Голод та апетит

### ✉ НАМ ПИШУТЬ:

«Останні місяці багато нервую і багато їм. Коли перейшла працювати з дому, стало ще гірше. Розумію, що часто їм, коли не голодна, але це «за компанію» чи «під фільм/серіал». Напевно, це вже не дуже здорово, набрала 7 кг за 2 місяці. З чого починати з цим боротись? Пробую дієти, але зриваюсь постійно, не розумію, коли дійсно голодна».

➡ У хронічному стресі, у якому ми перебуваємо останнім часом, переїдання чи більше споживання їжі, ніж зазвичай, є поширеним процесом. Здебільшого це пов'язано з тим, що їжа – найдоступніший спосіб отримати миттєве задоволення та заспокоєння, спосіб, що добре відомий нам ще з часів немовляти.

Вже давно для більшості з нас їжа стала доступною і не є способом для виживання, як було в первісні часи. Зараз спостерігаємо гедоністичний культ споживання їжі, що підтверджується рекламою, орієнтацією на імпульсні продукти та насолоду від всього, що ти можеш отримати в магазині.

! Щоб почати орієнтуватися у власній харчовій поведінці, важливо розрізняти такі поняття, як «голод» і «апетит».

Зараз ми можемо хотіти їсти не лише тому, що фізично голодні, а й тому, що нами керує бажання поїсти через приємні запахи, асоціації з попередніми подіями, коли ми мали трапезу, спокусливий вигляд їжі.

**Голод** є фізіологічним явищем, що відбувається внаслідок біологічних змін у тілі, а також базовою потребою, що супроводжується дискомфортом у шлунку, тілі, слабкості. Усе це відбувається для того, щоб підтримати відповідний рівень енергії в організмі.

**Апетит** може бути і почуттям-відповіддю на голод, а може бути емоційним чи ситуаційним проявом, що стимулюється запахами, виглядом їжі чи приємними спогадами. Апетит може послаблюватися чи посилюватися під впливом емоційних переживань (здаймо, як по-різному ми можемо їсти: забагато чи взагалі не їсти перед важливими подіями – іспитами, співбесідами тощо). На відміну від голоду, апетит виникає раптово (як реакція на щось), а не поступово збільшується (як фізіологічне відчуття).

До речі, бажання їсти в один і той самий час доби пов'язане з апетитом, а не з голодом (є наявний тригер – час, але він може не пов'язуватися з реальним почуттям голоду).

Легке почуття голоду зазвичай є сигналом до початку трапези.

➡ Щоб відрізнити голод від апетиту, варто звернути увагу на такі речі:

1. Якщо ти думаєш про споживання здорової їжі, але яка не дуже подобається, і ти б не хотів/ла це їсти зараз; але в той же момент ти б точно з'їв /з'їла круасан чи піцу, що смачно пахнуть, то річ, імовірно, йде про апетит, а не про голод.

Перед споживанням їжі запитуй себе:

? Чи дійсно зараз я голодний/а? Які фізіологічні прояви про це сигналізують?

? Якщо я хочу швидкого задоволення, які ще є способи це отримати? Які я можу використати з більшою користю для свого здоров'я, ніж позаплановий прийом їжі та переїдання?

2. Якщо ти маєш апетит до смаколиків:

? Чи твій основний прийом їжі містить збалансовану кількість білків, жирів, вуглеводів та клітковини?

? Які смачні для себе компоненти тиобираєш серед них?

У більшості випадків, коли дефіцити макронутрієнтної їжі закриті, ми не відчуваємо апетиту до миттєвого харчового задоволення.

! Нагадуємо: ми не можемо прожити без харчування. Але цей процес має бути збалансованим. Важливо і вгамовувати голод, і отримувати насолоду від їжі (вчені радять у денному раціоні мати за калорійністю 80% здорової, корисної їжі, і до 20% їжі для задоволення, у т.ч. смаколиків; але зверніть увагу: fun-їжа, як-от чипси чи тістечка, значно калорійніша за гречку чи філе курки).

Уважне ставлення до себе – наш вибір. Будь ласка, помічай можливості турбуватися про себе та реалізуй їх!

## Що робити з переїданнями у хронічному стресі?

Одна з найпоширеніших тем серед скарг людей у межах харчування – переїдання.

Насправді переїдання не є окремим явищем у житті, а зазвичай є наслідком стресу, голодування чи обмеження в їжі, неможливістю чи невмінням справлятися з власними емоціями, зниженою чутливістю до себе, відсутністю відчуття ситості.

Усі ми час від часу переїдаємо – і це нормально. Утім, проблемою це стає, якщо ти часто переїдаєш чи не знаєш, як ще можна впоратися зі складними емоціями навколо.

Емоційно переїдання часто супроводжується почуттями сорому чи вини (а звідти і «відпрацюю в спортзалі» чи «посиджу завтра на фруктах» як покарання), відразою до себе, злістю чи безпомічністю від втрати контролю – рецепт індивідуальний. Під час стресу дуже легко втратити контакт з тілом, що може спричинити оманливе відчуття голоду, і як наслідок – перенасичення їжею, якої насправді організм не потребував як їжі, але яка допомогла хоч трохи полегшити емоційний стан.

### ➔ Як попередити переїдання: 4 напрямки

#### 1. Відстежувати стресові фактори

Наприклад, за допомогою харчового щоденника (дивись опис ведення щоденника далі), у якому зазначати, що і коли їсти, згодом можна аналізувати, які події є причиною переїдання і стають тригерами, яка їх частотність, тривалість тощо. Зазвичай аналіз щоденників є спільною роботою з психотерапевтом, утім, можна спробувати це й самому/ій.

## 2. Розвивати та посилювати тілесну чутливість

У цьому нам допоможуть корисні питання:

? Який рівень голоду до і після їжі? (можна оцінювати за 10-бальною шкалою).

? Які в мене відчуття в тілі? Де я відчуваю дискомфорт? Про що він мені сигналізує?

? Чи дійсно я хочу їсти, щоб втамувати голод?

? Чи дійсно я хочу їсти саме це?

## 3. Розвивати емоційну сферу

? Що я відчуваю конкретно в цей момент?

? Як можна назвати цю емоцію? На що це схоже?

? Про яку потребу мені сигналізує це почуття? Чого я насправді хочу?

? Що я можу для себе зробити у зв'язку з цим, окрім як нагодувати себе?

## 4. Нормалізувати харчування та зробити його регулярною та стабільною частиною життя

Ми виділили цей напрямок окремо, оскільки якраз нормалізація харчування як рутини – це основа основ для превенції не тільки переїдань, а й здорових стосунків з їжею.

➡ Для цього можна почати з кількох ефективних кроків:

а) взяти за правило постійно їсти приблизно в однаковий проміжок часу;

б) уникати перерв між прийомами їжі більше 4-х годин, готуватися до них заздалегідь (сьогодні ти маєш знати, що будеш мати завтра на сніданок та обід, або планувати собі час, щоб поїсти в іншому місці);

в) формувати різноманітне меню (оптимально – триразове), що включає в кожному прийомі білки рослинного та тваринного походження, насичені та ненасичені жири, вуглеводи; детальніше можна прочитати про харчування за «методом тарілки» як варіант доказово ефективно організації харчування;

г) намагатися їсти в одному місці в домі, не змінювати локації під час одного прийому їжі;

г) дозволяти собі та легалізувати «їжу для задоволення», що є частиною раціону, а не чимось забороненим; оптимально, якщо це буде близько 20% з щоденного раціону (ваші улюблені солодощі, смаколики, «некорисні» продукти тощо);

д) десерт їсти не окремо, а в повноцінний прийом їжі;

е) слідкувати за відчуттями під час трапези: якщо вам щось не смакує, це не обов'язково доїдати і можна залишити.

! Згідно з зазначеними рекомендаціями, людина зможе уникнути частих переїдань. Якщо ж навіть так сталося, нагадуємо – це таки безпечний спосіб емоційної регуляції (порівняно з конкурентами – алкоголем, психотропними речовинами, екстремальними видами спорту тощо). Спробуйте після переїдання не загнати себе в кут, втопити в вині чи соромі, а дозволити собі поспівчувати, а далі проаналізувати:

? Чого насправді я потребую в той момент і як це можна зробити інакше?

## Щоденник харчування

Часто ми не усвідомлюємо психологічні аспекти надмірного чи недостатнього споживання їжі. Щоб бути об'єктивними, варто деякий час вести щоденник харчування, де записувати власні спостереження та мати змогу потім їх проаналізувати (самому/їй чи з фахівцем).

Це сміливий крок, що потребує зусиль, але дозволить реально поглянути на свій спосіб життя та харчову поведінку.

➡ Заведи собі табличку, де з метою самомоніторингу зазначай особливості та обставини прийомів їжі впродовж тижня.

Табличка матиме такі **поля**:

- час,
- їжа та напої,
- місце,
- емоції, почуття до прийому їжі,
- супутня поведінка (якщо є – блювота, виснажливі вправи після прийому їжі, використання проносних засобів тощо);
- емоції, почуття після прийому їжі,
- думки під час прийому,
- поведінка з тілом після прийому (зважування, перевірка відображення себе в дзеркалі).

<b>Час</b>	17.10, 8:10
<b>Їжа та напої</b>	кава з молоком, вівсянка з ягодами, 2 цукерки
<b>Місце</b>	вдома
<b>Емоції до прийому</b>	спокій, бадьорість
<b>Супутня поведінка</b>	вправи 15 хв після їжі
<b>Емоції після прийому</b>	сором, страх
<b>Думки під час прийому</b>	"Я забагато з'їла. Нащо було брати другу цукерку. Я так не схудну, буду негарною"
<b>Поведінка з тілом після прийому</b>	Зважилась

<b>Час</b>	17.10, 10:30
<b>Їжа та напої</b>	капучино + пончик
<b>Місце</b>	на вулиці
<b>Емоції до прийому</b>	нудьга
<b>Супутня поведінка</b>	
<b>Емоції після прийому</b>	сором, провина
<b>Думки під час прийому</b>	"Нащо я взяла ще пончик? Я не дуже хотіла каву, але випила за компанію. Тепер треба бігти на пробіжку ввечері"
<b>Поведінка з тілом після прийому</b>	Подивилась на роботі в дзеркало на свій живіт

<b>Час</b>	17.10, обід
<b>Їжа та напої</b>	пропустила, не пішла з колегами
<b>Місце</b>	
<b>Емоції до прийому</b>	розчарування
<b>Супутня поведінка</b>	
<b>Емоції після прийому</b>	задоволення, що змогла себе дисциплінувати
<b>Думки під час прийому</b>	"Нарешті мені вдалося їсти менше! Трохи голоду сьогодні точно не завадить — допоможе стати стрункішою, особливо після солодкого"
<b>Поведінка з тілом після прийому</b>	Подивилась в дзеркало і здалась собі стрункішою.

Заповнюй табличку під час споживання їжі. У разі пропуску запланованого прийому – зазначай це і чому так відбулося. Важливо звертати увагу на поведінку під час та після прийомів їжі. Подаємо зразок на таблицях вище.

Після тижня проаналізуй самостійно чи з фахівцем:

? Скільки повноцінних прийомів їжі ти маєш на день?

? Як часто перекушуєш?

? Яка поведінка зазвичай супроводжує трапези?

? Які відчуття в тілі до, під час та після їжі?

? Які тривожні думки ти зазвичай маєш?

? Які висновки можеш зробити з ведення щоденника?

? Що може покращити твій вибір? Від чого ти б міг/могла відмовитись?

Тішимось, що ти робиш вибір турбуватись про себе!

## ШУКАЄМО ВІДПОВІДІ НА СКЛАДНІ ПИТАННЯ



### Як не шкодувати про минуле?

**✉ НАМ ПИШУТЬ:** «Постійно подумки повертаюся до минулого. Як не жалкувати про помилки, які зробила в минулому, і які вплинули на моє теперішнє?».

Усі ми маємо попередній досвід, який згодом можемо оцінювати як позитивний чи негативний.

З досвіду прожитих років, повертаючись до минулих рішень, ми можемо бути ними не задоволеними. Але чи ефективно застрягати в подіях минулого? У такі моменти є велика спокуса підмінити поняття «тут і тепер» та «там і тоді».

«Тут і тепер» може здаватися, що ти би зробив/ла геть інший вибір («якби ж я тільки знала», «якби ж можна було передбачити...»). Але **«тут і тепер» ти**

**інакший/а, ніж «там і тоді»** – і не ок винити себе чи сварити, бо ти у нерівних умовах з собою тодішнім/ою. Машини часу, на жаль, не винайдено. Ми не можемо повернутися назад, але **ми можемо вплинути на своє теперішнє та майбутнє.**

«Там і тоді» ти робив/ла те, що міг/могла.

**Це було найкраще з можливого на той момент. Крапка.**

Ти можеш змінити своє життя і вплинути на прийняті раніше рішення «тут і тепер». Застрагання в минулому тобі з цим не допоможуть, оскільки велика кількість енергії, яка могла би бути спрямована на теперішнє та майбутнє, спрямовується на шкодування та самозвинувачення у минулому. На жаль, це блокує багато твоїх можливостей.

➔ **Що ж робити?**

1. Прийми своє **минуле як данину**. Це те, що з тобою відбувалося «там і тоді». Це вже не змінити. Воно минуло, і зараз ти маєш змогу обирати інакше.
2. Якщо в житті присутні неприємні спогади про минулий вибір чи рішення, намагайся подивитися на них з двох позицій:
  - якщо можеш відмовитися від цих неприємних спогадів зараз, як би змінилося твоє життя?
  - якщо наслідки попередніх рішень – це вже невід’ємна частина твого теперішнього, що б ти зараз міг з цим зробити? Які зміни запровадити, щоб твоє життя не було таким нестерпним?
3. Активуй **самоспівчутливу частину**. Ми живі люди, і не можемо передбачити всього. Страждання є частиною нашого життя, і якщо ти у них станеш до себе трохи добрішим/ою, проживати їх буде легше.

? Як би ти міг/могла підтримати себе в минулому з теперішньої позиції замість докорів? Схоже, там були непрості вибір і рішення.

? Якщо ти досі сердишся чи відчуваєш невдоволення, що б могло допомогти тобі пробачити себе?

? Як прийняте в минулому рішення змінило тебе? Які здібності в тебе розвинулися? У чому ти розвинувся/лася завдяки тому рішенням чи вибору?

? Що тебе підтримує та надихає рухатися далі?

Обіймаємо та підтримуємо тебе на цьому шляху.

## «Модель 3С»: як помітити нездорові звички?

✉ **НАМ ПИШУТЬ:**

*«Помічаю останнім часом, що багато не врюю, і часто за вечерею випиваю декілька келихів вина. Разом з тим, більше часу проводжу в телефоні перед сном, можу гортати стрічку 2-3 години підряд. Починаю тривожитися про залежність. Як зрозуміти, чи це погана звичка для мене, чи це просто спосіб розслабитися та відпочити?»*

Під час хронічного стресу ми всі маємо свої копінгові стратегії – і не завжди вони на варті нашого здоров’я, навіть якщо дозволяють нам відволікатися від щоденних турбот.

Щоб зрозуміти, що якась дія стає нездоровою чи шкідливою звичкою, можемо скористатися для аналізу моделлю CCC: control – compulsiveness – consequences.

### **Control (контроль)**

Важливо розуміти, чи контролюєш ти вживання/дію? Чи можеш, скажімо, відмовитися від алкоголю у якийсь з вечорів чи обмежити переглядання стрічки до 20 хв замість 2-3 годин?

Якщо ти можеш впливати на звичку, то контролюєш її. Якщо ж заплановані дії чи обмеження неможливо реалізувати – це вже тривожний дзвіночок у залежності.

### **Compulsiveness (компульсивне вживання)**

Такий феномен можливий, якщо думки про бажаний об'єкт чи дію часто з'являються і стають нав'язливими:

«Ну коли вже та вечеря з вином?»,

«Нарешті я скоро візьму телефон до рук» тощо.

Людина може обманювати себе й інших щодо об'єкту залежності:

«Це мені не шкодить, просто отримую задоволення»,

«Ви не розумієте, я можу розслабитися тільки так».

### **Consequences (наслідки)**

Помітною зоною дискомфорту з нездоровою звичкою стає шкодування про витрачений час, сили, погане самопочуття:

«Ох, на ранок мені після кількох келихів крутиться в голові»,

«За 3 години в телефоні я б міг/могла прочитати пів книжки, про яку давно мріяв/ла» тощо.

➡ Внаслідок некорисної звички чи залежності можуть також з'являтися безсоння, депресивні та тривожні думки, дратівливість, сильне бажання об'єкта залежності («тяга», «ломка»).

Будь ласка, знаходь для себе більш безпечні способи протидії хронічному стресу: фізичні вправи, прогулянки на природі, здорову їжу, 8-годинний сон на добу.

## **Страх невдачі: як впоратись?**

Чи буває таке, що можеш зупинити себе або відтягувати до останнього, ховаючись за «лінню»/«прокрастинацією»? Відтягувати здійснення своїх нових кроків через внутрішній стоп-кран «А раптом не вийде?».

Ми не завжди повністю усвідомлюємо свій страх невдачі. Але досліджуючи його, розуміємо, що може стояти за ним.

➡ Що може викликати страх невдачі?

Психологи часто підкреслюють, що страх невдачі тісно пов'язаний з:

- перфекціонізмом, коли вимагаємо від себе тільки найкращих результатів;
- специфічними переконаннями про себе на кшталт: «зі мною все добре тільки за умови «крутих» досягнень і успіхів»;
- досвідом виховання та соціальним тиском.

По суті, страх невдачі – **це страх перед осудом: зовнішнім або внутрішнім.**

Його також описують як бажання уникнути невдачі в ситуаціях, які для нас важливі, оскільки боїмося пов'язаного з нею сорому.

Є й інші страхи, що ховаються за страхом невдачі, а саме:

- страх знизити свою самооцінку;
- страх перед невизначеним майбутнім;
- страх перед тим, що інші втратять інтерес, або засмутяться.

**?** І що з ним робити?

**Розвивай «мислення зростання»:** здатність вчитись на невдачах. Як одна мудра людина сказала: «Якщо ніколи не робиш помилок, тобі доведеться купувати їх за великі гроші». Бо наші помилки – це наше навчання, розвиток, новий досвід.

**Почни з обережного «нарощування м'язів», які зможеш тренувати у безпечному місці.**

А саме: здобувай нові навички або хобі – спорт, кулінарія, танці, малювання, гра на музичному інструменті – і залишайся добрим до себе в процесі навчання.

Усвідомлено дозволь собі зазнати невдач, підтримай себе і пробуй знову і знову, поки не досягнеш бажаного.

**Пригадай успішних людей, які теж зазнавали невдач**, сто, а можливо навіть тисячу разів, перш ніж дійшли до чогось важливого своїми спробами.

*Томас Едісон*, винахідник електричної лампочки, наприклад, відомий словами: «Я не зазнав невдачі. Я просто знайшов 10 000 способів, які не працюють».

**Спостерігай за тим, як малюки вчаться ходити.** Вони не вивчають посібник «Як ходити прямо». Натомість вони вчаться на практиці, особливо на невдачах. Вони встають, спотикаються, падають, встають, спотикаються, падають і знову встають, знову і знову, поки не навчаться стояти, потім ходити, а потім бігти.

Нарешті, **подивись на свої невдачі як на вчителя.** Запитай себе:

**?** Чого може навчити мене цей досвід?

**?** Що я зроблю краще наступного разу? Який тут урок для мене?

І пам'ятай: не робить помилок тільки той, хто нічого не робить.

Цінуй кожную свою дію і новий крок.

## Пригальмовувати на великій швидкості

**✉ НАМ ПИШУТЬ:** «Останнім часом дуже втомлююсь, увесь вільний час займаю роботою, додатковими проектами... Ніби живу на великій швидкості. Хоч це і виснажує, але дозволяє мені не тривожитись так сильно. Відчуваю, що сил більше немає. Як пригальмувати в цій ситуації та не збожеволіти?»

**➡** Кожен з нас має власний адаптивний спосіб, як давати раду триво-зі. Шкода, коли потрапляємо в таке пришвидшення та виснаження. Коли неможливо контролювати світ навколо, відчуваєш безсилля, зустрічаєшся з неприємними емоціями, дуже спокусливо зайняти цей простір знаним і важливим – як у цьому випадку, додатковою роботою.

Водночас, тривога не зникає, а витісняється. І коли ми обираємо з нею не зустрічатися, це шкодить нашому фізичному та психічному здоров'ю.

Якщо зупинитися на великій швидкості в машині під час руху не пристібною/ою – можна вилетіти у вікно. У такому сильному русі життя пропонуємо поступово подумати про таке:

? Чи корисний для мене швидкий темп?

? Від якої зайнятості я можу зараз відмовитися?

? Що не є життєво необхідним?

? Що корисне може сповільнити моє життя?

? Чи можу я взяти перерву/відпустку на відновлення? Як її можна провести з турботою та користю про себе?

? Хто підтримає мене, коли спинюся? Як у ці моменти я самостійно зможу про себе піклуватися?

Може здаватися, що призупинятися – страшно. Цей страх є потужним драйвером, і часто він шкодить. Якщо ж сил більше немає, то слухний час потурбуватися про себе.

Бо найважливіше у тебе – це ти!

Хочемо нагадати, що ...

- брати перерву – нормально;
- прислухатися до своїх почуттів та відчуттів – нормально;
- орієнтуватися на подальші дії з огляду на ситуацію зараз – добрий вибір для нас.

Підтримуємо тебе на цьому шляху! Більше про емоційне вигорання читай в окремому розділі.

## Стосунки з майбутнім

**✉ НАМ ПИШУТЬ:** *«Не можу уявити свого майбутнього.*

*Заплющую очі і бачу просто чорну стіну. Мені дуже тривожно через це. Що робити?».*

Стосунки із майбутнім – одні з найважливіших у нашому житті. Вони складаються зі здатності мріяти, будувати плани, ставити цілі. Це структурує, дає енергію та натхнення на реалізацію щоденних завдань, додає сенсів.

Віктор Франкл нагадує нам: *«Коли знаєш заради чого жити, знайдеться майже будь-яке «як жити».* У скрутні часи, коли «опускаються руки», саме погляд у майбутнє може давати надію та сили рухатися далі.

Але що робити, коли вже є досвід того, що омріяне майбутнє було зруйноване? Ретельно продумані цілі та плани зазнали краху.

Наша відповідь – плекати надію. Бо вона дозволяє відбутися чомусь у моєму житті, а саме – передати буттю те, що станеться, довіритися йому.

Важливо віднайти в глибинах душі доступ до можливості сподіватись, відкритись їй і дозволити почути її голос:

➡ Пригадай свій досвід, коли тобі було важко, але ти здолав/ла це випробування:

? Про що була твоя надія тоді? На що ти сподівався/лась?

? Чи відчуваєш контакт із нею зараз?

? Доторкнись до неї. Про що вона зараз шепоче тобі?

У часи, коли світ змінюється з шаленою швидкістю, коли багато чого залишається за лаштунками невідомого, важко уявити своє майбутнє. І тут постає питання:

? Мені важко уявити якесь конкретне майбутнє?

? Чи можу я дозволити собі мріяти про майбутнє взагалі? Про різні його прояви та форми.

Майбутнє було та залишається невідомим для нас як у мирному житті, так і у час війни. Але ми завжди можемо продовжувати мріяти про нього і будувати стосунки з ним: ставити короткострові цілі та плани, рухатись крок за кроком до них, робити вибір на сьогодні, про який не пошкодуємо в майбутньому. Яким би воно нас не зустріло.

✉ Знайди сьогодні час і побудь у контактi зі своїм майбутнім:

? Яким/якою ти себе бачиш за півроку/рік/декілька? Де? З ким? Як себе відчуваєш?

? Яке питання ти хотів/ла б поставити майбутньому? Запиши це.

? Прислухайся уважно – що воно тобі відповідає?

? Що ти вже сьогодні можеш робити заради свого бажаного майбутнього? Приємних тобі мрій і їх здійснинь!

## Які кордони ми можемо встановлювати з людьми?

✉ **НАМ ПИШУТЬ:** «Я розгублена, коли чую про встановлення кордонів. Що це таке? Які взагалі є кордони?»

Особистісні кордони – це актуальне питання, що часто викликає резонанс у стосунках. Бо нам не дуже подобається, коли переходять наші межі дозволеного. І, звісно, поважати кордони інших теж важливо.

Ми вже писали про те, що таке кордони, як про них сигналізувати і практикувати з їх встановленням.

Утім, щоб краще зрозуміти це питання, пропонуємо зрозуміти, які ж взагалі є «зони особистих меж».

- Емоційні** – межі між прийнятними і неприйнятними для тебе темами для обговорення, ігнорування чи включеність у важливі для тебе емоції, можливість чи неможливість емоційного тиску.

«Мені неприємно це чути».

«Будь ласка, зверни увагу на мої почуття».

«Я б хотів/ла припинити це обговорення».

- Матеріальні** – кордони між власністю та твоїми речима, дозвіл і доступ до яких встановлюєш ти.

«Я забороняю брати цю річ без мого дозволу».

«Ти можеш не питати, коли тобі знадобиться мій велосипед».

- Ментальні** – межі про свободу мати власні думки, цінності, переконання.

«У нас різні думки, та я поважаю твою».

«Мені близька чуйність до колег, чи можемо ми так спілкуватися?»

- Фізичні** – кордони про близькість, тілесний контакт, поради та коментарі щодо зовнішності.

«Мені не подобається, що ви обговорюєте зараз мою нову зачіску та смієтеся».  
 «Я попрошу тебе питати дозволу, коли захочеш мене обійняти».

**5. Час / енергія** – межі навколо часу, запізньєнь, послуг, волонтерства, дозволів.

«Будь ласка, не запізнюйся на наші зустрічі більше 10 хвилин».

«Я можу допомагати з цією справою одну годину на тиждень».

«Мені незручно затримуватися після роботи».

\*\*\* При встановленні кордонів обов'язково пам'ятай про асертивність і почуття іншого!

Детальніше про встановлення кордонів можеш прочитати у першій книзі «Психолог на зв'язку»<sup>[18, с. 108-112]</sup>.

## Як ми порушуємо власні кордони?

**✉ НАМ ПИШУТЬ:** «Зазвичай нас вчать бути чутливими та обережними з кордонами інших. Але як щодо наших внутрішніх кордонів? Чи можемо ми «зраджувати собі», порушуючи власні кордони?»

Тема порушення кордонів з боку інших людей та способів їх захисту і відновлення дуже важлива. Особисті кордони потрібні для збереження нашої цілісності. Вони є тією межею, за допомогою якої стає зрозумілим, що є прийнятне у стосунках зі мною, а що ні.

Кордони стоять на захисті особистого психічного простору. І коли з ними все добре, і вони виконують свою функцію – **захистити те, що важливе для нас**, – ми відчуваємося спокійно і добре.

Ми розуміємо свої можливості.

Ми краще відчуваємо і розуміємо себе: свої почуття, бажання, думки, сенси.

А це є важливим критерієм, згідно з яким ми відрізняємо своє і не своє.

**?** А чи можемо ми самі порушувати власні кордони?

Так, можемо. І це відбувається навіть частіше, ніж з боку інших людей.

Нижче ти можеш ознайомитися зі способами, як саме це можна зробити:

- ігноруємо турботу про здоров'я;
- порушуємо режим сну;
- не годуємо себе, коли хочемо їсти;
- дозволяємо до себе торкатися, коли нам це неприємно;
- одягаємо незручний одяг;
- говоримо «так», коли всередині звучить «ні»;
- сваримо себе, знецінюємо, критикуємо;
- слухаємо те, що шкідливе для нас;
- не звертаємо уваги на свої «хочу»;
- працюємо на роботі, яка нам не подобається;
- спілкуємося з людьми, з якими нам не по дорозі;
- терпимо свою присутність у товаристві, де нам не місце;
- позбавляємо себе відпочинку, відпустки, приємних дрібниць;
- не звертаємо уваги на те, що для нас є важливим.

Цей перелік ще можна продовжувати. І це погана новина. А добра у тому, що коли ми звертаємо увагу на стосунки з собою і помічаємо некорисні дії щодо себе, то можемо обирати, що робити із цим далі.

? А які є альтернативи?

✓ Бути уважним/ною до себе і помічати, коли твої почуття вказують на дискомфорт.

✓ Знати межі своїх можливостей. Чесно відповідати собі: ось це я можу/готовий/ва, а ось це – вже ні. І робити відповідні вибори.

✓ Тренуватись казати «ні» тому, що є недобрим у цей момент для тебе. Як це робити, ми писали ось тут.

✓ Практикувати любов і турботу до себе. Частіше ставити собі запитання:

? Чи буде це добрим/корисним для мене?

? Чи це те, чого я потребую наразі?

? А чого саме я потребую?

✓ Відмовлятися від того, щоб брати відповідальність за інших людей: за їх почуття, вибір, дії.

✓ Бути автором/ою свого життя – визнавати, як саме я впливаю на те, що зараз відбувається. Приймати рішення, які відповідають тобі і твоїм потребам.

Ти є тією людиною, яка є завжди поруч із тобою. Будь за себе!

## «Не опускати руки»: як підтримати себе у важкі часи

✉ НАМ ПИШУТЬ:

*«У моєму житті чорна смуга. Останні місяці зі мною постійно трапляється щось погане. Почуваюся пригніченою, нічого не можу зробити з поганим настроєм. Як себе налаштувати, щоб не опускати руки?»*

Буває, що неприємні чи травмуючі події трапляються в нашому житті певний період. Пропонуємо зосередитися на способах покращити свій стан у такий час:

Будь-які труднощі чи неприємні події не будуть тривати вічно. Варто пробувати проживати їх поступово, спираючись на свою готовність робити наступний крок. Чорна смуга колись обов'язково зміниться, прийдуть інші часи.

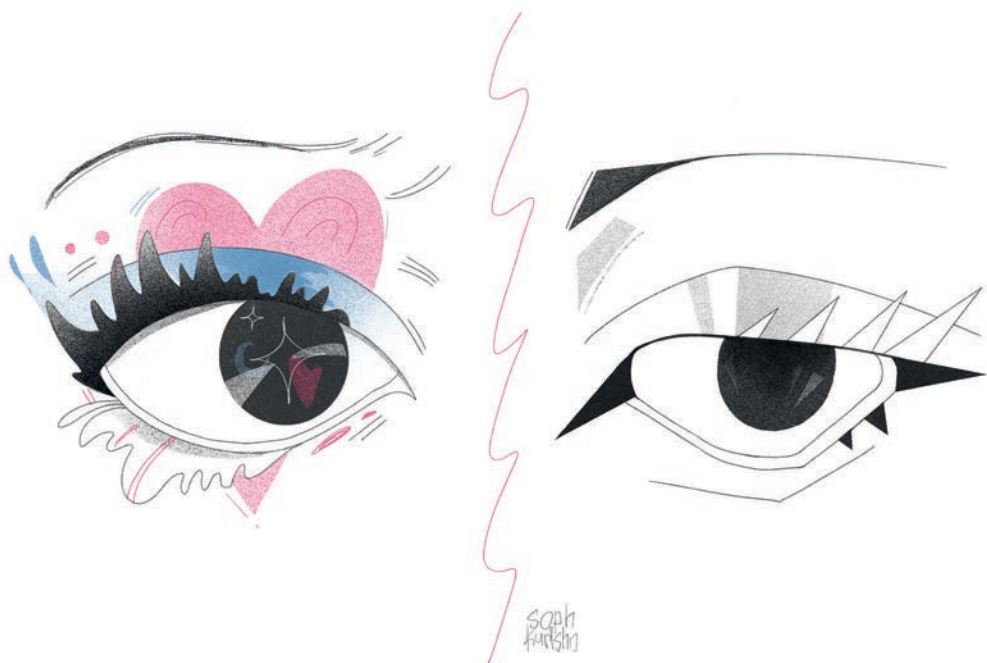
Важливо утримуватися від узагальнень та загальної катастрофізації при неприємних подіях, тому добре уникати фраз «все погано», «постійно зі мною так», «завжди біда приходить» тощо.

Варто виокремити сферу, у якій стається неприємна подія, та не дозволяти їй шлейфу захоплювати простір усього вашого життя. Наприклад, якщо сталася неприємність на роботі, не дозволяти цьому досвіду зіпсувати стосунки з рідними вдома.

У часи зневіри важко зосереджуватися на власних сильних сторонах і ресурсах, але докладаючи зусилля – це можливо. Варто пам'ятати, що тобі допомагає у скрутні часи та що може стати у нагоді зараз.

Доречною практикою на протигагу «чорній смузі» є помічати усе добре та хороше, що є навколо нас: увагу інших людей, їхні гарні вчинки, підтримку інших тощо. Це додає життю приємних барв і допомагає проживати складні часи.

## РОЗДІЛ 2. ЕМОЦІЇ ТА МИСЛЕННЯ В ХРОНІЧНОМУ СТРЕСІ: ЯК ДАТИ СОБІ РАДУ



## «Маніфест емоцій»

Кожного дня ми переживаємо вир емоцій та почуттів. Деякі з них – радість, натхнення, вдячність, полегшення – подобаються нам і ми із задоволенням знаходимося в них. Деяких ми уникаємо, бо відчуваємо себе погано. Це можуть бути такі емоції як гнів, страх, сум, огида.

Проте усі емоції – важливі, і кожна має певну функцію та визначає твою унікальність.

Саме завдяки своїм емоціям, почуттям і способам їх вираження **Ти – це Ти**.

Тоні Вайт, транзакційний аналітик, пропонує створити власний «Маніфест емоцій».

Візьми аркуш паперу і напиши:

Я\_(ім'я)\_\_\_\_\_ вважаю, що:

Відчувати радість – нормально.

Відчувати гнів – нормально.

Відчувати сум – нормально.

Відчувати страх – нормально.

Відчувати себе особливим/ -ою – нормально.

Відчувати ревнощі – нормально.

Відчувати збентеження – нормально.

Відчувати хвилювання – нормально.

Відчувати самотність – нормально.

Відчувати близькість – нормально.

Відчувати любов – нормально.

**І коли я щось відчуваю, я маю право це висловлювати!**

## Проживати емоції та почуття

✉ НАМ ПИШУТЬ:

«Психологи часто радять проживати свої почуття. А як це? Що для цього потрібно робити?»

Почнімо з того, що означає **«не проживати почуття»**.

✗ Це відвертатись від того, що відбувається всередині.

✗ Придушувати, засуджувати і критикувати себе «за тимчасову слабкість і «ниття».

✗ Не помічати свого дискомфорту, болю, чогось, що викликає неприємні переживання. Бо вони іноді підіймаються з такою силою, що можуть поглинути людину повністю. Тому здається «краще» іноді дисоціювати (насправді – ні), не дозволяючи собі відчувати, переключатися, пірнути з головою в роботу, стосунки, будь-що, аби не торкатись цього внутрішнього пекла.

Але ж почуття нікуди не діваються, і, мов внутрішній привид, бродять всередині, створюючи безпричинну тривогу, апатію, депресію, неконтрольовані спалахи гніву та роздратування.

**!** Почуття потребують твоєї уваги та часу.

Будь собі другом у час переживань і створи умови, за яких ти можеш безпечно зустрітися з власними почуттями.

Обери на це час. Не підганяй себе, не засуджуй. Нехай це очищення душі відбудеться мінімально. І пам'ятай: ці переживання не будуть тривати вічно (хоча так здаватиметься), якщо ти справді дозволиш собі якісно прожити кожне з них.

➔ Ось декілька порад, які допоможуть тобі у цьому:

- Якщо відчуваєш дискомфорт, потурбуйся про себе і знайди безпечне місце, де ти зможеш побути в контактi з собою.
- Запитай себе: **що ти відчуваєш зараз?** Не діли емоції на позитивні чи негативні, оскільки це звукує спектр допустимих переживань та сприяє уникненню неприємних («поганих») емоційних станів. Наприклад, печаль є дуже неприємним для проживання почуттям, але без неї неможливо відгорювати і відпустити втрачене, аби відкрити двері новому.
- Визнавай важливість і функцію кожної емоції. Наприклад, страх допомагає помітити небезпеку і зробити певні дії для свого збереження, гнів – захистити себе і те, що для тебе є цінним, радість – наповнитись енергією.
- Знайди спосіб виразити свою емоцію: словами, рухами, діями. Якщо хочеться плакати – плач від душі, кричати – кричи, ричати – ричи, вдарити – вдар, але потурбуйся, щоб це не травмувало тебе. Можна побити подушку, згорнуту ковдру.
- Проговорюй емоції, які відчуваєш у тілі. Наприклад, *«я зараз злюсь і від цього стискаю кулаки та відчуваю напруження в плечах», «я боюсь, і відчуваю тремтіння в руках»*. Це допомагає поєднати й інтегрувати свій внутрішній досвід.
- Підтай себе у проживанні почуттів. Пам'ятай, що кожна емоція потребує свого власного відгуку:

➔ Коли страшно, ми шукаємо захисту.

? Де ти можеш його знайти?

? Чи можеш ти сам/сама себе захистити, як батько чи матір?

? Або хто може для тебе виконати цю функцію?

Якщо ми гніваємося, то потребуємо серйозного ставлення до свого гніву або від самого себе, або від іншої людини. Наприклад, *«Так, я гніваюся. І це абсолютно нормально, я маю на це право»*.

Коли сумуємо, ми хочемо відчути підтримку, співчуття, щоб хтось нас втішив.

? Які слова ти хотів/ла би почути у такі моменти?

Загорни себе в обійми добрих слів.

У моменти радості добре побути в ній, а не пробігати повз.

Не залишайся на самоті в проживанні своїх почуттів.

**!** Пам'ятай, що розділене горе і сльози з іншим, – це вже півгоря. Розділена радість – це вдвічі більше.

Весь твій внутрішній досвід важливий.

## Подружитися з «негативними» емоціями

Емоції є частиною того, ким ми є, однак у багатьох з нас – досить складні стосунки з «негативними» емоціями та почуттями.

Ми вважаємо їх незручними та проблемними, бо кому подобається відчувати біль, гнів, печаль чи страждання?

Як наслідок, іноді ми прагнемо відгородитися від них, зачинивши двері щільно десь у підвалинах наших душ.

Цей внутрішньо-психічний процес має назву **емоційне пригнічення** та полягає в захисті від емоційних страждань.

Але чим міцніше ми стримуємо наші «негативні» (дискомфортні) емоції та почуття, тим сильніше обмежуємо свою здатність відчувати й «позитивні» (приємні), наприклад, любов, радість і пристрасть.

Як фізична рана може гноїтися та інфікуватися, якщо її не лікувати, **так накопичення непрожитих емоцій може загнати до ще більшого стресу, тривоги та депресії.**

Також, є ймовірність, що пригнічені емоції «прорвуть греблю», коли найменше цього сподіваєшся.

Що ж з ними робити, якщо «пригнічувати» не можна, а переживати складно?

**Спробуй «подружитися» зі своїми «негативними» емоціями:**

1. Досліди своє ставлення до них ➡ як ти ставишся до своїх проявів гніву/страху/суму:

? Як зазвичай реагуєш, коли якась із цих емоцій виникає у тебе?

? А коли ти бачиш їх прояв в інших?

? Що зазвичай хочеться зробити з ними?

2. Проведи собі психоедукацію з приводу емоцій ➡ збери інформацію про них:

? Задля чого існують емоції?

? Чи діляться взагалі емоції на «негативні» та «позитивні»?

? Які їхні позитивні функції в житті?

Наприклад, гнів є сигналом порушення власних кордонів і є енергією для захисту. Сум – можливість відгорювати і вивільнити енергію для нового в житті.

3. Навчися розпізнавати, як кожна з емоцій проявляється в твоєму тілі?

4. Зверни увагу на те, що є тригером/пусковим механізмом для твоїх емоцій. Це допоможе підготуватись до їх проявів і стабілізує твій стан.

5. Визнай свої емоції ➡ *«я відчуваю свій гнів зараз. Він важливий зараз, оскільки домовленості порушені».*

6. Запитай себе:

? Що мої емоції повідомляють мені зараз?

? Як емоція говорить про мою потребу?

7. **Дій** ➡ що ти можеш зробити прямо зараз, щоб вивільнити дискомфортні емоції, про які тебе попередили?

Наприклад:

- заспокоїти своє тіло за допомогою дихання;
- покричати, побити подушку, щоб виразити свій гнів і відчути себе захищеним/ою;
- написати «лист гору», якщо переживаєш втрату тощо;
- виділити час і вирішити ситуації, аби вгамувати тривогу тощо.

Подякуй собі за увагу до себе і своїх почуттів!

## Форми вираження почуттів

Щоразу, коли виникає сильна емоція, наприклад, страх, то природний спосіб її завершення – певні захисні дії.

Але іноді можливості захиститися вичерпані, а енергія страху залишається непропрацьованою.

У цьому випадку необхідно завершити емоцію та звільнитися від не потрібної напруги.

**Невідреаговані, незавершені емоції (страх, гнів, образа тощо) створюють внутрішню напругу, сковують людину.**

У США стався випадок, коли в місті виникла сильна пожежа. На жаль, постраждало багато людей. Багато мешканців отримали також і емоційні травми. З ініціативи психологів міська влада запропонувала людям, які втратили близьких, на одній із стін метро малювати все, що для них було пов'язане з горем та стражданнями, які спричинила пожежа. Люди малювали – і це допомогло їм виразити й інтегрувати свої почуття.

Форм для вираження емоцій багато й усі вони індивідуальні.

Це:

- спілкування з людиною, яка співчуває вам;
- заняття фізичною активністю (проплескування тіла, прогулянка, тренування);
- штовхання стіни;
- биття подушки;
- малювання своїх почуттів;
- ведення щоденника;
- музична реакція – танцювати, співпереживати героям пісень тощо;
- літературна реакція – писати або читати літературні твори, проживати життя героїв тощо.

Вибери з наведених вище або придумай власний спосіб виразити те, що відчуваєш зараз.

## Коли емоції переповнюють

**?** А що ж робити, коли емоцій забагато? Коли всередині наче цілий клубок почуттів і всі вони переплетені?

Тоді почнімо цей клубок розплутувати через визнання та озвучення кожної емоції.

**➡** На окремому аркуші напиши:

*Я радію, коли...*

*Я гніваюся, коли/на те, що...*

*Я боюся, коли...*

*Мені самотньо, коли...*

*Я сумую через...*

*Мені прикро й образливо, коли...*

*Я відчуваю, що мене люблять, коли...*

Доповни цей перелік своїми емоціями, які ти відчуваєш зараз.

І саме в такій формі при нагоді розкажи про свої емоції тим, хто поруч.

## Керування гнівом: чи можливо?

Наша відповідь – так!

У цьому тобі допоможе розуміння власної історії у стосунках із гнівом. А саме: розуміння причин його спалахів, що цьому передувало, як реагувати на них, а також які є альтернативи.

Пропонуємо потренувати свою емоційну компетентність і знайти час, щоб дослідити цю історію.

**Тож, згадай нещодавній випадок або подію, коли ти на щось розсердився/лась і дай відповіді на наступні запитання:**

1. *Коли це відбулося?*

Зазнач дату і приблизний час доби.

---

2. *Де це сталося?*

Наприклад, вдома/на роботі/тощо.

---

3. *Що саме сталося? Яка подія стала тригером (причиною)?*

Наприклад, хтось щось сказав/ла або зробив/ла; ти щось сказав/ла чи зробив/ла; хтось поведився з тобою несправедливо; ти не отримав/ла те, що хотів/ла тощо.

---

4. *Що ти відчував/ла в тілі?*

Наприклад, прискорене серцебиття, спітніння, прискорене дихання тощо.

---

5. *Яку твою потребу/цінність порушила ця ситуація?*

Наприклад, справедливість, свободу, знецінення твоїх почуттів, думок (потреба у визнанні) тощо.

---

6. *Які думки підсилювали твій гнів?*

Наприклад: «вони мене не цінують/ намагаються зіпсувати мій день/ розлютити мене/ зробити мене дурним/ою» тощо.

---

7. *Як ти відреагував/ла? До якого результату це призвело?*

Наприклад, я кричав/ла, лаявся/лась, або навпаки, емоційно закритися/лась.

---

8. *Як ти думаєш, що ти міг/могла б зробити інакше? Як би ти захистила себе, залишаючись у контакті з людиною?*

Наприклад, я міг/могла відійти, подумати про ситуацію з точки зору цієї людини, використати «Я-висловлювання», про які ми говорили у частині про захист власних кордонів тощо.

---

Цікавого тобі дослідження і добрих стосунків з твоїм гнівом!

## Техніка роботи з емоціями «7-П»

Ця психологічна техніка використовується для формування психологічної готовності до емоційно вираженої поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку та закріпити крок на рівні тіла і розуму (за допомогою осмислення).

Якщо тобі складно обійтися з певною емоцією (наприклад, злість, сум, страх, відроза), спробуй пройти таким шляхом:

**1. П-Піймай**, схопи емоцію.

Уявно обома руками вхопи свою емоцію.

Так відбувається фіксація наявності переживання, розпізнавання емоції.

**2. П-Продихай** неприємну емоцію.

Обережно поклади руки на живіт і глибоко вдихай та видихай (видих повільний).

Глибоке дихання має заспокійливий вплив.

**3. П-Полий** водички.

Візьми склянку до рук та зосередься на повільних ковтках.

Холодна вода допомагає прийти до тями у стресі.

**4. П-Потягнись**.

Спробуй потягнутися догори, вбік; окремо потягни кожну ногу, руку.

Потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоції.

**5. П-Подумай, проаналізуй**.

Руками обійми голову чи розмісти долоні біля скронь.

Подумки дай відповіді на запитання:

? Що зараз відбувається?

? Звідки моя емоція?

? Чого я хочу?

? Як вчиню наступного разу в такій ситуації?

**6. П-Поклади** у серце позитив, відкрий його для радісних емоцій.

Приклади руки до серця. Природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити чимось хорошим і приємним.

**7. П-Подякуй**.

Склади долоні перед грудьми. Подякуй долі за можливість набувати цінний досвід.

Це формує позитивне мислення, вміння бути вдячними, що впливає на прагматичність та здатність бути щасливими.

## Вправа на вивільнення емоцій

Знайди найбільш спокійне наразі місце. Займи зручне положення сидячи або стоячи, і вирушай у коротку подорож своїм внутрішнім світом.

1. Повільно проскануй своє тіло внутрішнім зором з голови до п'ят.

2. Зупинись на найбільш напруженій його частині.

3. Перемісти туди свою увагу. Відчуй цю частину.

4. На що вона схожа? Який образ тобі спадає на думку? Назви його.

5. Відчуй, з якою емоцією пов'язаний цей образ. Назви її.

6. Залишайся в контакт з цією частиною й образом, і потихеньку почни глибоко вдихати і видихати у це місце напруження.

7. Поступово починай м'яко рухатись: плечима, руками, вперед і назад, вліво та вправо, наче звільняєш це місце від напруги.

8. Якщо є така можливість – додавай трохи звуків. Відчуй, як звучить це місце напруги та проспівай його. Це може бути або глухий, низький звук, або, навпаки, високий та дзвінкий.
9. Спостерігай у процесі вправи, як змінюються твої почуття і образ.
10. Коли будеш готовий/а завершувати, зупиняйся.

## «Я нічого не відчуваю»: емоційне оніміння

### ✉ НАМ ПИШУТЬ:

*«Останні декілька місяців помітив, що значно менше відчуваю тривогу та страх, навіть після важких подій, але разом із цим кудись зникла й радість. Все менше речей приносить задоволення. Іноді взагалі відчуття, що всередині пусто. З чим це пов'язано?»*

**«Емоційне оніміння»** – це стан, коли людина відчуває значне зниження або повну втрату змоги відчувати свої емоції. Як дискомфортні, так і приємні. Це схоже на перебування в пустелі, де відсутні почуття смутку, страху, гніву, разом із радістю та задоволенням. На питання «Ти як?» людина відповідає «Не погано й не добре. Просто ніяк».

Найчастіше це відбувається тоді, коли людина тривалий час перебувала в складних життєвих обставинах, після травматичної події чи сильних емоційних потрясінь.

Коли почуттів стає більше, ніж можливостей їх витримати, ми несвідомо забороняємо собі відчувати взагалі. Таким чином, перепочиваємо від надмірних емоційних навантажень.

Важливу роль відіграє наша особиста історія. Якщо в дитинстві ми залишилась наодинці з сильними почуттями – сумом, розпачем, гнівом; не мали досвіду пояснення, що з нами відбувається, розділення й підтримки від близьких; ми також будемо схильні не помічати й витісняти ці почуття, щоб не стикатись із внутрішнім боєм.

У всіх зазначених випадках це є способом вижити в обставинах, у яких ми змішені були перебувати.

Водночас, втрачаючи контакт зі своїми почуттями, ми втрачаємо контакт із життям. Кольори стають менш яскравими, все менше речей викликають інтерес і приносять задоволення. Спілкування з близькими вже не настільки наповнені. Ми відсторонюємося від оточуючих, і все частіше залишаємося наодинці з власною внутрішньою пустотою.

### ? Як ми можемо відновити здатність відчувати?

По-перше, звернутись за допомогою до свого тіла. Відновлювати його чутливість. Практикувати протягом дня вправи на сканування відчуттів у тілі, відгукуючись на ті чи інші події.

**? Для цього просто зроби паузу та запитай себе: «Що відбувається зараз у моему тілі. Що я відчуваю?»**

Вести повсякчас щоденник своїх станів (ранок/день/вечір). Це допоможе набути й закріпити звичку бути уважним/ною до своїх емоцій. Звертати увагу на будь-які прояви. Навіть дуже незначні.

Надати собі час і простір якісно побути наодинці зі своїм «нічого не відчуваю». Відчувати власну пустоту, встановлювати з нею діалог, досліджувати її – це вже про здатність відчувати.

### ? Запитай її: «Про що вона говорить тобі?»

Помічними також будуть творчі заняття: малювання, гра на музичних інструментах, спів, письмові практики. Вони допоможуть вивільнити пригнічені почуття й досліджувати їх.

Важливо піклуватися про отримання емоційної підтримки. Знаходити час на спілкування з приємними людьми, навіть якщо це спочатку буде важко і незручно.

Пригадати, що тішило та приносило задоволення раніше. Поступово впроваджувати це в своє щоденне життя і спостерігати, як змінюється твоє ставлення. Можливо, певні речі ти побачиш вже в іншому світлі та віднайдеш у них новий смак.

Смак. Досліди, що є зараз для тебе «смачним», «прісним» або навіть «огидним»: в їжі, щоденних заняттях, твоїх стосунках, діяльності.

? Чи можеш ти дозволити собі відмовитись або значно зменшити кількість того, що викликає відторгнення?

? Яких «приправ» можна додати до «пісних» речей?

? А якими «смаколиками» варто бавити себе час від часу протягом дня?

Потурбуйся про свій внутрішній світ. Свій внутрішній сад. Він чудовий і дуже важливий!

## «Серфінг на хвилі емоцій»: психологічна техніка

«Серфінг на хвилі емоцій» – це техніка емоційної стабілізації дозволяє залишатися «тут і зараз», усвідомлювати свої емоції та тренуватись їх приймати, не намагаючись уникнути або контролювати їх.

Емоції можна порівняти з хвилями, бо вони теж тривають обмежений час, мають періоди наростання, піку та зниження інтенсивності.

Алгоритм виконання техніки:

1. Знайди для себе затишний простір і займи зручну позу стоячи/сидячи/лежачи.
2. Прислухайся до того, що відбувається всередині та назви емоцію, яку відчуваєш.
3. Зверни увагу, як відчувається твоє тіло в цей момент.
4. Зосередься на відчуттях, не засуджуючи та не намагаючись змінити чи позбутися їх.
5. Ти можеш опиратися своїм емоціям, якщо деякі з них дискомфортні для тебе. Просто зверни на це увагу та продовжуй спостерігати за собою.
6. Запитай себе: чи маєш бажання щось зробити у зв'язку зі своїм емоційним станом?
7. Якщо відповідь «Так», зауваж це, але нічого не роби.
8. Емоції багато в чому схожі на хвилі, які ти можеш перечекати. Вони швидко підіймаються та опускаються, поки ти нічого не робиш для їх повторного запуску.
9. Зроби уявний крок назад, і дозволь цій хвилі просто підійматись та опускатись, не контролюючи її.

10. Уяви себе серфером, і дозволь собі вільно кататись на цій «емоційній хвилі». Спостерігай за своїм станом.

**Не має значення, яких розмірів хвиля, у тебе є для неї місце.**

Зрештою, вона досягне піку і з'єднається з океаном. І ти зможеш насолоджуватись внутрішнім «штилем».

## Практикум: про що говорять мої емоції

Емоції та почуття є внутрішнім навігатором, за допомогою якого ми орієнтуємось у внутрішніх відчуттях і в нашій взаємодії зі світом загалом. Вони допомагають нам зрозуміти, коли і що саме йде не так, що потребує уваги, і що є добрим для нас.

Чим важливіша для нас подія, тим інтенсивніші емоції та почуття ми відчуваємо.

Пропонуємо дослідити, як ти розумієш:

Що є **важливим** для тебе? Які твої емоції та почуття вказують на це:

І якщо щось є **неважливим** для тебе, які емоції і почуття ти відчуваєш найчастіше:

Деякі емоції та почуття допомагають зрозуміти, що **корисно** для тебе, а що **шкідливо**. Наприклад, емоції відрази і страху говорять про те, що краще не робити і не пробувати.

Які твої емоції та почуття, коли:

ти розумієш, що щось є корисним для тебе:

і коли є некорисним:

Емоції та почуття також розфарбовують наші **успіхи** приємними переживаннями: радістю, задоволенням, гордістю за себе. А **поразки** та **помилки** – неприємними: сумом, гнівом, розчаруванням тощо. Але без таких переживань ми не могли б відрізнити їх одне від одного.

Які емоції і почуття сигналізують, що тобі вдалось з чимось впоратись:

А які сигналізують, що не вдалось?

Про що НЕ говорять емоції та почуття?

Вони не прогнозують майбутнє. Тебе заздалегідь може лякати уявна невдача або турбувати подія, що не обов'язково станеться. Хоча може здаватись, що твої переживання відповідні.

Майбутнє вмє приємно дивувати та не виправдовувати наших побоювань. Нехай воно так і буде!

## ДУМКИ ТА ПЕРЕКОНАННЯ



### «Помилки мислення»: усвідомлення та шляхи подолання

**Когнітивні викривлення (хиби)** – це такі собі «помилки мислення», що можуть викликати надмірні хвилювання, тривожність та ірраціональні висновки про себе, оточуючих, світ. Це заважає людині сприймати те, що відбувається об'єктивно.

Більшість з нас принаймні раз у житті стикалися з певною формою викривленого мислення, тому важливо навчитися розпізнавати ці викривлення та вміти опрацьовувати їх.

➔ Ось деякі з найпоширеніших «помилоч мислення», які виділяють спеціалісти з когнітивно-поведінкової психотерапії:

- **Катастрофізація**

Людина робить найгірший висновок про те, що сталося, або про те, що станеться, на основі обмеженої інформації: *«Якщо я не зможу про це домовитись, це буде кінець»*.

- **«Чорно-біле» мислення, або «все або нічого»**

Ситуації, люди та події сприймаються в крайнощах (дуже погано/дуже добре): «Якщо я не здам цей іспит, я – невдаха», «Я маю бути найкращим/щою в усьому».

- **Надмірне узагальнення**

Людина робить глобальні висновки на основі обмеженого досвіду (1-2 ситуації). Наприклад, людина намагається щось зробити, у неї не виходить і вона робить висновок: «От ніколи у мене не виходить з першого разу».

- **Читання думок**

Людина впевнена, що точно знає, про що думає чи відчуває інша людина, хоча конкретних фактів про це не має: «Я впевнений/а, що він вважає мене невдахою».

- **Передбачення майбутнього**

Прогнозування негативних подій у майбутньому без опори на конкретну інформацію та реальність: «Все буде гірше і гірше», «Я обов'язково провалю цю співбесіду».

- **Знецінювання**

Ігнорування позитивного досвіду. Людина не помічає те добре, що робить сама або інші люди: «Цей успіх дався мені надто легко, тому це не враховується».

- **Емоційне обґрунтування**

Людина покладається виключно на свої почуття і дозволяє їм «брати верх» над раціональним обґрунтуванням ситуації: «Я вважаю, що це так, бо я так відчуваю», «Я відчуваю себе невдахою, тому ця робота не для мене».

- **Персоналізація**

Людина вважає, що все, що люди говорять або роблять, безпосередньо пов'язане з нею. Вважає себе відповідальною за будь-які неприємні події: «Це я зруйнувала наш шлюб», «Він не дивиться на мене, мабуть, я зробила щось не те».

Дай відповідь на питання:

? Які зі згаданих «помилки мислення» ти використовуєш найчастіше? Запиши приклади.

? Як ти працюєш зараз з ними?

## Техніка «Некорисні стилі мислення»

Для опанування «помилки мислення» пропонуємо скористатись практичним інструментом, що допоможе виявляти і трансформувати ці когнітивні викривлення. Пропонуємо тобі інструмент-робочий аркуш «**Некорисні стилі мислення**», що допоможе краще усвідомити будь-яке викривлене мислення, та зменшити його вплив на твої почуття та поведінку.

Отже, підготуй аркуш паперу, ручку і попрацюймо:

### 1. Пауза.

Коли твої думки, емоційна реакція чи поведінка не відповідають тому, що відбувається в реальності: ти усвідомлюєш, що рівень тривоги/злості/інше набагато більший, ніж цього вимагає ситуація. Перше і найважливіше – це зупинитися.

### 2. Тригер («пусковий гачок»).

Визнач, що спричиняє таку твою емоційну реакцію, що є «пусковим гачком»?

Це може бути просто чийсь різкий коментар або погляд:

? Хто чи що це було?

? опиши: де/коли/чому це сталося?

- 
3. Які **перші думки** з'явилися у відповідь на тригер. Запиши їх:
- 
4. До якого **типу когнітивного викривлення** належать ці думки?
- 
5. Якою є твоя **емоційна реакція/почуття** і яка їх інтенсивність? Прошкалюй від 1 до 10.
- 
6. Якою може бути твоя **альтернативна відповідь/реінтерпретація** ситуації з «дорослої», більш реалістичної позиції?  
 Наприклад,  
 «Якщо я не зможу про це домовитись, буде кінець» ➡ Катастрофізація ➡  
 Альтернативна реінтерпретація: «Якщо я не зможу про це домовитись, світ не рухне і я все одно буду шукати способи вирішення цієї ситуації».
- 
7. Оціни, якою зараз є твоя **емоційна реакція**, коли ти проговорюєш альтернативну думку: від 0 до 10:
- 

## Робота з негативними думками

Мартін Селігман у книзі «Справжнє щастя»<sup>[58]</sup> обговорює важливість свідомого вибору з напрацювання більш позитивного пояснювального стилю при роботі з негативними думками.

➡ Одна з його рекомендацій – відповідати на негативні думки «так, наче їх вимовляє людина ззовні, чия місія є зробити ваше життя нещасним».

Якщо тебе останнім часом переслідують негативні думки (наприклад, «все буде погано», «я не зможу з чимось впоратися», «мені нічого не вдається в роботі» тощо), пропонуємо зосередитися на таких питаннях, які ти можеш поставити уявній людині ззовні, яка озвучує негативні думки:

? Яка користь цього негативного переконання?

? Чи є інший, менш деструктивний спосіб, розглянути це переконання?

? Які наслідки твого негативного переконання?

? Чи не надто я перебільшую потенційний негативний вплив ситуації?

? Чи не надто я узагальнюю негатив, помилково припускаючи, що ця конкретна ситуація має масштабні наслідки?

? Наскільки корисним є мій песимістичний підхід до цієї проблеми?

? Наскільки корисним є мій оптимістичний підхід до цієї проблеми?

Після взаємодії через питання зі своєю негативною думкою, проаналізуй відчуття до і після цієї роботи. Якщо думки не зникають, час від часу шукай відповіді на питання вище.

## Психологічна техніка «Світлофор для думок»

Ця психологічна техніка когнітивно-поведінкової терапії дозволить переключити увагу, якщо тебе час від часу переслідують негативні або деструктивні думки.

Скажімо, промайнула думка «Мені не впоратися з теперішніми викликами», або «У мене нічого не виходить».

Якщо в цей момент ти відчуваєш пригнічення, виконай такий алгоритм дій:

1. Уяви світлофор. Горить червоне світло.

Червоне світло означає «зупинись!», в цей момент скажи собі «стоп».

2. Уяви, що на світлофорі загорілося жовте світло.

Жовте світло означає «зверни увагу на свою думку» (переключи фокус уваги на те, що відбувається всередині).

3. Уяви, що на світлофорі загорілося зелене світло.

Зелене світло означає «дій»! Почни будь-яку конструктивну дію, яку можеш виконати зараз, наприклад, просто дихай. Виконай будь-яку дихальну вправу, наприклад, швидкої стабілізації:

Почни з дуже повільного видиху.

Вдих: рахуй про себе 1–2–3–4;

Пауза. Затримуй дихання на 1–2;

Видих: полічи про себе 1–2–3–4–5–6–7–8.

**!** *Важливо, щоб видих був удвічі довшим. Повтори цикл не менше 10 разів. Уяви, що ти «видихаєш» напругу.*

## Психологічна техніка «Вгамувати тривожні думки»

1. Уяви, що ти на березі тихого осіннього озера. Зверни увагу, як червоне, помаранчеве та коричневе листя пливе за течією. Листочки повільно падають з дерев.

2. Коли у тебе з'явиться тривожна думка, помісти її на один із листочків, і хай пливе по озеру, поки не зникне з поля зору.

3. Насолоджуйся озером. Як тільки виникне наступна думка, поклади і її на листочок, і нехай він теж пливе за течією.

4. Якщо виникає декілька думок одночасно, підсумуй їх словом чи фразою чи використай маленькі образи, які також можеш розмістити на листочках.

5. Не примушуй потік рухатися швидше чи повільніше, і не змінюй думок, які розміщуєш на листочках. Просто дозволяй їм пливати.

*Не дивися і не турбуйся, якщо твій струмок не тече або ти застряг/ла з однією думкою на листку, який не хоче відпливати. Вся сцена може навіть зникнути на певний час. Це нормально.*

*Просто відтвори ситуацію та продовжуй вправу, коли образ знову з'явиться.*

6. Практикуй цю вправу протягом 5-6 хвилин. Коли будеш готовий/ва, розплющ очі та повернись до своїх буденних справ.

## Рухаємось від «треба» до «чим це важливо?»: психологічна вправа

Пригадай, як часто, розмовляючи про себе чи своє життя, ти використовуєш слово «потрібно»?

Наприклад:

- «Мені потрібно більше займатися спортом»;
- «Мені потрібно перестати їсти шкідливу їжу»;
- «Мені потрібно працювати більше»;
- «Мені потрібно проводити більше часу із сім'єю»;
- «Мені потрібно більше заробляти»;
- «Мені треба перестати турбуватися і стати більш спокійним/ною».

Доповни цей перелік тими фразами із «потрібно», якими ти найчастіше звертаєшся до себе:

---



---



---



---



---

Які у тебе почуття від цих фраз? Скоріше за все, «не дуже». Адже думки зі словом «потрібно» часто викликають тривогу, внутрішню напругу та підвищують стрес.

? Що ж робити, коли дійсно потрібно знайти сили та енергію для вирішення певних завдань?

Пропонуємо розглянути п'ять кроків, які допоможуть перейти цей «місточок» від «треба» до «хочу»:

1. **Виявити:** упіймай той момент, коли ти звертаєшся до себе зі словами «мені потрібно...»;
2. **Дати визнання:** прийми, що така думка з'явилась у твоїй голові. Спробуй визначити її зміст.
3. **Запитати:** дай собі відповідь на питання:

? Задля чого мені потрібно це робити?

? Чим це важливо?

? Чи відповідає це моїм життєвим цілям та цінностям?

4. **Переформулювати:** свої цілі/звертання до себе згідно з отриманими відповідями.

Наприклад:

«Я буду/планую зробити..., бо це для мене важливо, тому що...».

«Коли я зроблю ..., це дозволить мені...»

5. **Діяти:** продовжуй робити маленькими кроками те, що ти можеш і хочеш, заради поставлених цілей.

Бажаємо натхненних цілей та успіхів у їх реалізації!



### РОЗДІЛ 3. ПРОЖИВАЄМО ТРАВМИ ТА ГОРЕ



## Горювання: як воно проявляється та впливає на нас?

На жаль, ми живемо у час, коли протягом років війни чи не кожна людина переживає втрату. Це може бути загибель/смерть когось із близьких або знайомих, колег. Але втрата – це не тільки про фізичну смерть. Це також і про втрату дому, звичного способу буття, надій, планів, стосунків, роботи тощо.

Процес горювання допомагає нам прожити втрату й адаптуватися до нових умов життя. Це про «дати час» відплакати, відболіти тому, що ми втратили в цій війні.

➔ Головною метою процесу горювання є:

- прийняття реальності втрати;
- проживання (обробка) болю горя;
- адаптація й звикання до світу без того, що ми втратили;
- знайти місце всередині себе для зв'язку з тим, кого/ що ми втратили під час початку нового життя.

Існує 5 базових груп симптомів, з якими ми стикаємося, проживаючи горе, а саме: фізичні, когнітивні, емоційні, міжособистісні та ті, що впливають на наш перебіг життя.

### 1. Фізичні симптоми

Це симптоми, що мають фізіологічний вплив на людину, яка проживає горе. Вони можуть нагадувати фізичні симптоми депресії та включають:

- втрату апетиту,
- проблеми зі сном,
- втому та втрату енергії,
- фізичні болі (які можуть бути психосоматичними),
- пригнічену імунну систему.

Більш гострими фізичними симптомами можуть бути: моменти плачу, голосіння або інтенсивного фізичного збудження.

### 2. Когнітивні симптоми

Горе також може вплинути на те, як людина думає та сприймає свій світ. Наприклад, людина, яка горює, може відчувати відстороненість від реальності, пов'язану з почуттям недовіри до світу через втрату. Також у неї можуть плутатися думки, погіршитись пам'ять, концентрація уваги.

### 3. Емоційні симптоми

Найбільш типовим симптомом горя є сильні емоційні реакції. Спектр можливих емоцій може бути різним, включаючи почуття провини, гнів, печаль, тугу, ворожість, тривогу, відчай, безнадію та почуття ізоляції. Ці емоції та почуття рідко виникають одночасно та можуть проявлятися в пов'язаних, але різних, фазах проживання горя.

### 4. Міжособистісні симптоми

Наслідки горя людини, яка у скорботі, можуть вплинути на стосунки з іншими людьми. Наприклад, горе часто супроводжується соціальною замкнутістю та дистанціюванням від людей, з якими були близькі відносини до втрати.

### 5. Симптоми, які впливають на перебіг життя

Симптоми горя також можна спостерігати у зміні способу життя, як-от невиконання повсякденних справ і самообслуговування, відмова від діяльності, що раніше вважалася стимулюючою та стабілізуючою.

! Усі зазначені вище симптоми є нормальними для людини, яка проживає горе.

➔ Якщо ти нещодавно проживав/ла втрату або проживаєш зараз, дай відповіді на питання:

- ? Які з наведених симптомів ти помічав/ла або помічаєш у собі?
- ? Як допомагаєш собі проживати цей досвід?
- ? Як турбуєшся про себе?
- ? Хто є твоєю «групою підтримки», до кого можна звернутися у важкі моменти?

Робота горя/горювання – це складний процес, що потребує ресурсу й часу.

Будь уважним/ною і терплячим/чою до себе – дай собі стільки часу та простору, скільки потребуєш.

## Стадії проживання горя

➔ Елізабет Кюблер-Росс, американська психологиня та вчена, авторка концепції психологічної допомоги хворим при смерті, запропонувала теорію **п'яти стадій проживання горя**.

За її теорією горювання починається із **«заперечення»**, коли людина, яка горює, не просто не в змозі пережити свою втрату, але й не хоче цього робити. Вона марно намагається уникнути визнання того, що сталося.

Це породжує наступну стадію, де неспроможність заперечувати втрату змушує людину розвернутися до неї, побачити, визнати. Це викликає гострі почуття розчарування, гіркоти, що можуть проявлятися як гнів і ворожість до оточуючих, світу і навіть померлої людини. Ця стадія так і називається – **«стадія гніву»**.

Коли гнів не приносить розради, горе перетворюється на спроби домовитися з собою/іншим/Всесвітом. Ця стадія має назву **«торг»**. Вона характеризується тим, що людина, яка горює, шукає способи повернути втрачену людину/річ/ситуацію в обмін на певну жертву зі свого боку. Вона може звертатися до цілителів, астрологів, брати певні аскези.

Це здебільшого не вдається, і людина, яка горює, починає більше думати про втрату та відчувати провини чи відчай. З'являються думки: *«А як цього можна було б уникнути?»*, *«А що це я міг/могла б зробити, щоб цього не сталося?»*.

Визнання свого безсилля перед втратою спричиняє **«стадію депресії/печалі»**. На цьому етапі людина починає миритися зі своєю долею, перебуваючи в стані конфлікту зі своєю втратою.

На **«стадії депресії/печалі»** людина більше не намагається уникати свого горя (через заперечення, торг тощо), торкається його глибини. І якщо вона дозволить собі відгорювати та оплакати втрачене, це врешті-решт приведе до прийняття своєї втрати або хоча б до стану полегшення.

Проживання горя є надважливим процесом, що супроводжує нас через усі перелічені стадії. Важливо, що це не лінійний процес. Ми можемо в ньому періодично потрапляти на будь-яку стадію: наприклад, зі стадії депресії на стадію гніву чи торгу, і навпаки.

Головними завданнями проживання горя є:

1. Визнати, що втрата дійсно сталась, і уникнути будь-яких спроб заперечення.
2. Дозволити собі відчувати біль горя, не намагаючись придушити або скепувати цей біль в інше місце.

3. Визнати, що в житті більше немає того, кого втрачено, і почати адаптуватися до нового життя.
4. Остаточне завдання полягає в тому, щоб взяти енергію, яка була вкладена у втрачені стосунки з людиною/рідчю/ситуацією, і реінвестувати її в нові або існуючі.

Бути турботливим/вою до себе та допомогати собі проживати горе, або звертатися за професійною допомогою – це найкраще, що можемо зробити для себе, переживаючи втрату.

Так ми допомагаємо собі прожити цей важкий етап життя і зробити крок назустріч майбутньому.

### **Ускладнене горювання: причини виникнення, симптоми та шляхи подолання**

Горювання – це природний процес, через який проходить людина після втрати когось із близьких, відчуваючи глибокий біль та смуток. Ці почуття зазвичай є завжди гострими на ранніх етапах проживання втрати, однак у деяких випадках їх інтенсивність тримається протягом цілого року та навіть довше. Горювання набуває ускладнених форм і може впливати на якість життя людини та її фізичний і психічний стан.

**Ускладнене горювання** зазвичай є стійким і характеризується тривалою зосередженістю на зв'язку з померлою людиною. Наприклад, зберігання кімнати й речей померлої людини протягом тривалого періоду, приготування їжі з урахуванням кількості для цієї людини, проведення та структурування часу, як звичайно робили це разом, тощо.

Такий стан людини потребує особливої уваги, розуміння та підтримки.

**Симптоми ускладненого горя включають сильні почуття розлуки й туги за близькою людиною, які супроводжуються:**

- інтенсивним і тривалим смутком, болем та постійними роздумами через втрату важливої людини;
- труднощами з прийняттям самого факту смерті близького/ої та постійним відчуттям оніміння або відчуженості;
- гіркотою та переконанням, що життя більше не має мети або сенсу;
- інтенсивною та постійною тугою за близькою людиною;
- недовірою до інших;
- надмірною та тривалою увагою до нагадувань про кохану людину або, навпаки, їх уникнення;
- труднощами з виконання або підтримання повсякденної рутини;
- ізоляцією та відмовою від соціальних активностей;
- постійним відчуттям провини перед померлим/лою;
- переконання, що людина могла запобігти смерті близького/ої;
- бажання померти разом із коханою людиною.

Існує кілька причин, які можуть спричинити розвиток ускладненого горювання:

- **раптова або трагічна смерть:**

неочікувана смерть близької людини, наприклад, внаслідок нещасного випадку або насильства, може спричинити глибокий шок і труднощі з прийняттям втрати;

- **попередні втрати:**

люди, які пережили кілька втрат протягом короткого часу, можуть бути більш вразливими до ускладненого горювання;

- **нестача соціальної або емоційної підтримки** може ускладнити процес горювання;
- **складні стосунки і не вирішені конфлікти з померлим** можуть вплинути на здатність людини впоратися з втратою.

Кожен досвід горювання є унікальним, проте усі ми, хто проживав чи проживає втрату, маємо спільну потребу – **щоб наш біль визнавали без спроб зменшити його та допомогли знайти способи переосмислити його.**

## Як допомогти собі в ускладненому горюванні?

*«Щоб зцілитися, людина, яка знаходиться в процесі ускладненого горювання, має прийти до того, щоб зрозуміти і прийняти остаточно той факт, що близької людини вже немає, а також осмислити те, що ця втрата означає для неї і її теперішнього життя»* [39].

Нагадуємо, що для людини, яка переживає ускладнене горювання, найважливішим є зберегти зв'язок із померлою близькою людиною. Разом із цим шляхом для зцілення є **завдання знайти можливість жити змістовним життям за відсутності важливої людини.**

Це не є уникненням болісних нагадувань. Натомість це пошук балансу між тим, що люди раніше робили разом, певними спільними звичками, традиціями та можливістю починати щось нове.

Смерть не повинна розривати зв'язки, пов'язані з померлою людиною. Їх важливо вшанувати. Але й важливо знаходити нові та приємні заняття з тими, хто залишився.

### ? Що може допомогти подолати ускладнене горювання?

#### 1. **Обери та виконай ритуали прощання:**

- відвідай могилу та подумки поговори з померлою людиною;
- напиши їй листа про свої переживання та почуття, про те, що було недоговорено;
- читай/слухай молитви, що заспокоюють (якщо ти віруюча людина);
- просто поговори в колі близьких про людину, яку втратили.

#### 2. **Заведи щоденник**, де ти будеш писати свої думки і почуття про біль втрати.

#### 3. **Збалансуй роботу та відпочинок.**

Не йди з головою в роботу, намагаючись втекти від болісних почуттів. І навпаки – не «зачиняйся» вдома, уникаючи роботи та домашніх обов'язків.

#### 4. **Намагайся поступово робити те, що раніше робив/ла з допомогою людини, яку втратив/ла.**

Це може стосуватися різних сфер життя: побутові навички, емоційна та професійна сфери. Але якщо відчуваєш потребу в допомозі, обов'язково звертайся до інших.

#### 5. **Поступово планує самостійне відвідування подій, які раніше відвідували разом.**

Наприклад, похід у театр, до спільних друзів, подорожі. А можливо, ти захочеш спланувати щось нове для себе.

6. Знайди час, щоб осмислити, якою для тебе ця людина.

? Які моменти життя ви пережили разом із нею?

? Що вона додала у твоє життя, як вплинула на тебе?

Подякуй подумки за це.

7. Попри бажання ізолюватися, **ділися своїм болем та переживаннями з близькими та друзями.**

? Подумай, з ким ти можеш поговорити про свою втрату?

8. Систематична **фізична активність, здорове харчування і достатній сон** стануть хорошими помічниками на шляху зцілення.

9. Якщо ти відчуваєш, що процес горя ускладнюється, і потребуєш додаткової підтримки, не зволікай, **звертайся за професійною допомогою.** Індивідуальна та групова психотерапія можуть значно полегшити проходження цього складного етапу життя.

Мине час: ті емоції та почуття, які не давали тобі нормально жити і дихати, ослабнуть і зміняться іншими.

За гострим болем прийде печаль та сумні спогади, а потім ці спогади набудуть світлих кольорів.

Це буде означати, що ти пережив/ла цей важкий період.

## Втома і виснаження як реакції на травматичну подію

Втома, сонливість – симптоми фази виснаження після емоційно складного або травмуючого переживання. Найчастіше вона наздоганяє нас на другому-третьому тижні після травматичної події.

Психіка та організм безперервно працюють, щоб подолати стрес, допомогти нам адаптуватись до нової реальності. Але витримувати довго психічне навантаження складно, і ми потребуємо перезавантаження. Саме про це сповіщає нас наша втома: *«Візьми трохи часу. Потурбуйся про себе».*

На фазі виснаження ти можеш відчувати:

- втому, в'ялість;
- небажання ані рухатися, ані говорити: навіть маленька дія може забирати багато внутрішніх зусиль;
- бажання «забуритись» кудись подалі від людей,
- порожнечу, спустошеність, неможливість проявляти почуття.

У такому стані ми можемо перебувати від декількох днів до декількох тижнів.

? Як ти можеш допомогти собі:

- дати внутрішній дозвіл деякий час не включатись в активну діяльність;
- намагатися зберегти режим сну: не менше 6-8 годин;
- регулярно їсти, готувати собі щось смачненьке;
- включити до графіку дня прогулянки, невеликі фізичні навантаження;
- творча активність: малювати, робити записи, вести щоденник;
- великі задачі розподілити на дрібні і робити їх у своєму темпі;
- залучати до їх виконання своїх близьких, робити щось разом;
- і хвалити себе за кожен зроблений крок!

Пам'ятай: це природній процес відновлення. Фаза виснаження теж колись закінчиться як і все, що зараз відбувається.

## Перевіряємо свою резильєнтність (здатність бути стійкими)

Нагадуємо, що **резильєнтність** – це наша здатність відновлюватись після невдач і адаптуватися до складних обставин, що є необхідним для життєвого добробуту.

➔ Доктор філософії Ел Сібєрт (Al Siebert), засновник Центру стійкості в Портленді, розробив швидкий тест на стійкість, що допомагає оцінити власний рівень можливості витримувати складні життєві обставини [35].

Хочеш спробувати? Заповни тест на малюнку.

### ТЕСТ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ (ЗДАТНІСТЬ БУТИ СТІЙКИМИ)

	Зовсім не погоджуюсь	Скоріше не погоджуюсь	Важко визначитись	Скоріше погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
	1	2	3	4	5
Зазвичай я оптиміст/ка. Я вважаю труднощі тимчасовими, і сподіваюся, що зможу їх подолати.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Почуття гніву, втрати та зневіри зазвичай не тривають довго для мене.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я можу витримувати високий рівень двозначності та невизначеності щодо ситуацій.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я швидко адаптуюся до нових подій.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Коли потрапляю в складну для себе ситуацію, я не втрачаю цікавості. Я досліджую її, ставлю питання.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я грайливий/ва. Я можу знаходити гумор навіть у складних ситуаціях.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я отримую цінні уроки зі свого досвіду та досвіду інших.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я добре вмію вирішувати складні задачі. Мені вдається робити все, може, і не найкращим способом, але ефективно.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я сильний/на і витривалий/ла. Я добре тримаюся у важкі часи.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я вмію знаходити користь і навчатися навіть у надважких життєвих обставинах.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Усього балів:** \_\_\_\_\_

Джерело: стаття «23 Resilience Building Activities & Exercises for Adults», 23 Mar 2019, Karen Doll, Psy.D., L.P.  
Перекладено і адаптовано психологами Служби турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист».

Ключ до тесту:

**Менше 20 балів: низька стійкість** – можеш відчувати сильний дискомфорт і тривогу під тиском або через невдачі. Якщо зустрічаєшся з критикою, відчуваш внутрішній біль. Коли справи йдуть не дуже добре, може виникати почуття безпорадності та безнадії. Корисно мати людей, які розділяють твої життєві цілі, можуть бути опорою в складних обставинах. Подумай також про те, щоб отримати професійну консультацію щодо розвитку твоїх навичок життєстійкості, або розвивай їх самостійно через вправи самодопомоги.

**10-30 балів: певна стійкість** – у тебе є цінні навички стійкості, а також багато можливостей для їх вдосконалення. Але час від часу ти відчуваєш втрату опори. У такі моменти нагадуй собі, що це тимчасовий стан, він мине, і продовжуй зміцнювати те, що вже у тебе напрацьоване.

**30-35 балів: добре напрацьована стійкість** – у тебе високий рівень самотивації і волі. Ти вмєєш добре відновлюватися після більшості викликів. Продовжуй дізнаватися більше про стійкість і свідомо розвивай свої навички стійкості. Так ти знайдеш більше радості в житті, навіть незважаючи на труднощі.

**35-45 балів: висока стійкість** – ти чудово вмєєш відновлюватися після життєвих невдач і можеш навіть процвітати під тиском. Ти можеш надихати прикладом і бути корисним для тих, хто тільки вчиться справлятися з труднощами.

Хочемо звернути твою увагу на те, що результати тесту – це один із способів звіритися, у якому місці своєї стійкості ти зараз перебуваєш.

За бажанням ти завжди можеш зміцнити себе, розвиваючи навички резилентності.

Набирайся сил!

## П'ять факторів, які допоможуть пережити травму

Війна є непересічною подією, що змінила нас, і змінює щоденно.

Кожен упродовж життя зустрічається з травмуючими переживаннями: втратою домівки, близьких, розчаруванням, знесиленням, агресією, крахом, зрадою... Список можна продовжувати.

**?** Що ж таке травма?

Влучно дає їй визначення Джоел Варді: «Травма – це передозування реальності». Звичне функціонування людини порушується, у тому числі саморегуляція. Травма може супроводжуватися почуттями покинутості, самотності, відчаю, зневіри, відрази тощо.

Джудит Герман у праці «Травма та шлях до видужання» наголошує: «Травматичні події перевантажують звичні системи безпеки, які дають людям відчуття контролю, зв'язку та сенсу»<sup>[6]</sup>. Це потужна неконтрольована атака психіки. У певний момент інтенсивних переживань «психіка більше не здатна справлятися зі шквалом реальності, вона відключає нас від неї та переносить у світ фантазій. Хтось у флешбеках, інтрузіях (повторюваних нав'язливих спогадах), або, навпаки, у повному униканні спогадів», – зазна-

час психотерапевтка Дарія Зінченко.

Подолати травму – означає, врешті-решт прийти на відкладену зустріч з реальністю.

Щоб прийняти все, що вона підготувала.

Є багато практик, які працюють з травмою. У першій книзі «Психолога на зв'язку»<sup>[18, с. 44-46]</sup> ми розкривали 8 етапів зцілення травми за Пітером Левіном<sup>[17]</sup>.

Френсін Шапіро, засновниця методу EMDR-терапії, виділила п'ять «золотих ниток», що допомагають пережити травму та інтегрувати її у своє життя<sup>[29]</sup>.

### 1. Орієнтація розуму та тіла на момент тут і зараз.

Наше тіло та розум мають неймовірні можливості: можуть заземляти, заспокоювати через дихання та рух, відмовлятися від негативних думок та обирати позитивні ресурсні думки, що нас підтримують.

### 2. Коливання уваги між травмою та теперішнім моментом.

Переживання травматичних подій може занурювати нас у них знову і знову, тому важливо виринати з них у реальність, іти за ниткою з минулого у теперішнє та майбутнє. Якщо ж знову тягне повертатися до попередніх переживань, пам'ятай: у тебе є свій шлях повернення в тут і зараз.

### 3. Переживання емоцій без уникання.

Емоції – частина нас, вони допомагають орієнтуватися у світі навколо. Проживаючи емоції та почуття, ми можемо рухатися далі. Коли ж уникатимемо їх, доведеться постійно до них повертатися.

### 4. Контакт з іншими через стосунки.

Стосунки зцілюють. Ми можемо обирати людей, з якими нам добре; спільноти, де відчуваємо себе безпечно. Можливість бути у приязному середовищі підвищує нашу стійкість і відновлюваність.

### 5. Осмислення події.

Проживши травму, ми можемо осмислити її по-іншому: який слід вона залишила у житті, чого навчила, як ми з нею змінилися, і – найголовніше – як можемо жити з цим досвідом далі? Це важливий крок, підтримуємо тебе на цьому шляху.

? Які з цих «золотих ниток» тобі вдається реалізувати найкраще?

? Яких уникаєш чи не звертаєш уваги?

? Що з зазначеного вище є зоною твого розвитку?

Пам'ятай: ти можеш просити про допомогу та звернутися до спеціаліста. Це сміливо і не соромно. Не з усім досвідом ми можемо справитися самостійно.

## Техніка стабілізації при нав'язливих спогадах «Пульт»

Час від часу травматичні спогади з минулого можуть переживатися як реальні. Ця техніка допоможе знизити рівень емоційного реагування на подію, що минула, але залишила слід у пам'яті.

### Етап підготовки:

Уяви, що сидиш перед великим екраном і тримаєш у руках пульт дистанційного керування.

Розглянь різні кнопки на пульті:

«Вимкнути звук»,

«Вимкнути колір»,

«Зупинити»,

«Перемотати назад»,

«Перемотати вперед»,  
 «Уповільнити»,  
 «Пришвидшити»  
 та інші, які вважаєш за потрібні.

Розглянь детально екран:

? Якого він розміру?

? З чого зроблений?

? Що він нагадує: екран у кінотеатрі, панно для проєктору, велику плазму?

? Якого кольору пульт і кнопки?

? Який він на дотик?

Чи є на ньому наліпки? Яка в нього вага?

! Чим більше деталей ти можеш уявити, тим швидше при потребі зможеш

відновити картинку.

### Етап взаємодії зі спогадом:

Завдяки набутим попереднім практикам – проєктуванню на уявний внутрішній екран і спостереженню, а не залученості – ти справишся з важким емоційним станом.

Таким чином, ти зможеш переглядати спогад без звуку та кольору, пришвидшувати чи уповільнювати перебіг подій, контролювати його за допомогою пульта дистанційного керування.

Ти отримаєш контроль над спогадами.

Співчуваємо тобі у важких спогадах і переживаннях. Радимо проходити цей шлях разом з підтримкою інших.

## Психологічна техніка «Пиріг відповідальності»

Почуття провини може заважати нашому життєвому балансу, оскільки часто сприяє усамітненню при переживаннях і робить неможливим контакт з іншими; а також може спонукати нас бути дуже старанними/наполегливими.

«Я знов зробив/ла щось не так...»;



Малюнок 1



Малюнок 2

«Мої дії завдали шкоди...»;

«Я зробив/ла недостатньо, щоб...»

– такі думки можуть супроводжувати нас при проживанні провини.

Якщо почуття провини виникає, коли ми завдаємо іншому шкоди, – це «нормальна» провинна, вона спонукає відшкодувати збитки, які ми завдали цій людині.

Якщо ж провинна виникає за те, на що ми не впливаємо, якщо ми беремо на себе відповідальність за глобальні процеси, то маємо справу з надмірною (у певних джерелах – токсичною, невротичною) провинною.

! Важливо реалістично оцінювати, що від нас залежить, а що – ні.

Техніку «Пиріг відповідальності» застосовують у роботі з почуттям провини, особливо коли воно виникає при згадці про минулі складні події, або ж при провині вцілілого. Вправа допоможе усвідомити свою ділянку відповідальності та переосмислити власний вплив.

Алгоритм техніки:

1. Пригадай ситуацію, до якої ти час від часу повертаєшся у думках і відчуваєш провинну.
2. Візьми аркуш паперу та ручку. Оціни ступінь своєї провини в цій ситуації у відсотках – від 0 до 100%. Запиши це.
3. Перегорни аркуш, забудь цю цифру та зосередься на іншій сторінці аркуша, новій для тебе в прямому і переносному значенні слова. Намалюй коло.
4. Подумай, хто або що могли вплинути на те, що сталося. Варто рухатися і не поспішати. Можливі різні варіанти, залежно від ситуації: керівництво, хвороба, рідні, лікарі, накази, недостатність інформації, спадковість, непередбачувані обставини тощо. Запиши їх у стовпчик поряд з колом і навпроти кожного познач відсоток впливу/відповідальності цього варіанта. Наприклад, «погана погода – 10%» (див. Малюнок 1).
5. Далі вкажи ступінь провини/впливу в колі як на круговій діаграмі в кожному секторі (див. Малюнок 1) – окремий відсоток для ролі кожної людини/учасника події чи обставини, інших факторів (крім тебе і твоєї участі).
6. Спробуй не концентруватися тільки на своїй відповідальності, а проаналізуй усі можливі фактори і визнач їм відсоток впливу на ситуацію.
7. Склади всі відсотки. Суму відними від 100%.

Ймовірно, частина, що залишилася – це те, що можна було змінити.

8. Потім намалюй ще одне коло та поділи його на дві частини, кожна по 100% (див. Малюнок 2). У лівій половині відзнач початковий результат (зафарбуй сектор, який відповідає відсотку твоєї провини), а у правій те, що вийшло потім. Порівняй обидві половини.
9. Подивися на обидва варіанти у відсотках, випиши їх окремо (наприклад, 80%; 20%).

? Чи різняться відсотки провини, яка була на початку, і яка вийшла після пропрацювання техніки?

? Що це значить для тебе?

? Що дозволяє помітити зараз, що було непомітним раніше?

Надмірна провинна йде пліч-о-пліч з великою кількістю аутоагресії та постійними докорами.

Пропонуємо в цьому випадку спробувати поспівчувати собі та замінити нищівне та безжальне ставлення до себе на самоспівчутливе і дбайливе.

Кожен з нас помиляється, без помилок ми б не мали розвитку. Разом з тим, ми можемо зробити вибір і окрім звинувачень у провині ми можемо звернутись до себе, наприклад, так:

*«Можливо, я вчинив/вчинила неправильно стосовно іншої людини, проте мої дії надалі можуть компенсувати шкоду. Коли я не можу впливати на ситуацію, то повинен/нна рухатися далі, обираючи інший шлях».*

## Посттравматичне зростання

Війна – це «королева хаосу». Вона несе з собою безліч руйнувань і травм. Водночас постає питання:

? А чи може бути щось хороше після травми? Що ми можемо зробити для себе, щоб з гідністю й користю пройти випробування війни?

Річард Тедескі, психолог, разом з Лоуренсом Калхуном у 1995 році ввів термін «посттравматичне зростання». Це психологічне явище, що відображає позитивні зміни у людини, які відбуваються після травматичного досвіду.

Після травми життя людини наповнене стесом, печаллю, невизначеністю. Однак для багатьох ці випробування можуть стати каталізатором для особистого росту. Це і є «посттравматичне зростання». Воно не означає відсутність болю чи страждань. Натомість, це процес, що **дозволяє людині знайти сенс у травматичному досвіді та використати його для покращення свого життя.**

Виділяють **п'ять аспектів посттравматичного зростання:**

- 1. Особиста сила:** після травматичних подій люди можуть віднайти в собі новий рівень внутрішньої сили, що допоможе їм долати труднощі та боротись з перешкодами.
- ? Які нові, невідомі риси твоєї особистості з'явилися/посилилися після травматичного досвіду?
- 2. Цінність кожного дня життя:** травма може допомогти людині зрозуміти цінність простих речей. Людина почне більше цінувати та насолоджуватися моментами життя, які раніше для неї були звичайними.
- ? Які зміни відбулись у твоєму сприйнятті кожного дня? Що ти став/ла цінувати більше? А що, навпаки, втратило значення?
- 3. Нові перспективи:** можливо, є щось, що людина не зможе більше робити через травму, але можуть з'явитися нові можливості чи перспективи, про які вона раніше й не підозрювала. Травма може змінити погляди та переконання людини. Через що вона по-іншому оцінюватиме своє життя, прийматиме якісно нові рішення.
- ? Які аспекти життя отримали новий сенс або стали важливими для тебе після травми?
- 4. Налагодження стосунків:** після травматичного досвіду деякі люди стають більш емпатичними та здатними співчувати. Це може поглибити відносини з близькими або створити нові зв'язки з іншими людьми.
- ? Як змінились твої стосунки з близькими людьми?
- 5. Духовний розвиток:** травма може спонукати до пошуку глибшого сенсу життя. Перед людиною постають запитання:
- ? Хто я в цьому світі? Який/яка я? Що стає для мене важливе? Які орієнтири допомагають мені рухатись далі?

Посттравматичне зростання – це індивідуальний процес. Для кожного цей шлях різний.

Однак, шлях до зростання майже для всіх включає усвідомлення болю, пошук підтримки інших людей та час для власного відновлення.

Річард Тедескі зазначає: *«Якщо ви переживаєте страждання, терор і жах війни, це не означає, що ви зламані чи з вами щось не так.*

*Так, це важко. Ви страждаєте. Але це страждання має сенс. І це не означає, що повнота вашого життя втрачена, навіть якщо жах війни зачепив вас. У вас є щось більше, ніж це...*

*Так, це в певному сенсі боротьба та змагання. І це те, що називається «Змагатись гідно!»*

### Техніка «Обійми самопідтримки» при проживанні травми

Ця техніка допоможе стабілізуватись, заспокоїтись, відчути себе підтриманим/ною («контейнованим/ною»).

Пітер Левін пояснює: *вправа також «допомагає усвідомити, що у кожного з нас всередині є «контейнер», що здатен витримувати та утримувати інтенсивні переживання. Контейнером усіх наших відчуттів і почуттів є ТІЛО. Усе ЦЕ зберігається саме в ньому»*<sup>[17]</sup>.

Мета вправи: відчути тіло як контейнер, створити його; відчути підтримку в собі.

1. Поклади одну руку під пахву іншої руки, а іншою охопи себе так, щоб долоня припала на плече: ти обіймаєш себе.
2. Заплющ очі та зосередься на тілі.
3. Сядь зручніше в цій позиції, відчуй опору, яку вона дає. І дозволь собі побути у «контейнері», наче в теплих обіймах люблячої матері.
4. Спостерігай, які зміни відбуваються у диханні, тілесних проявах, у тому, як ти відчуваєш себе у просторі.
5. Посидь певний час (3-5 хв), допоки не відчуєш стабільність і спокій.

### Техніка «Самооздоровчий дотик»

Ці прості, на перший погляд, вправи Пітера Левіна допоможуть заспокоїти нервову систему, повернути себе в тіло. Відчути свої кордони.

Ця техніка корисна при подоланні тривоги, безсоння, жахливих снів.

#### Крок 1.

1. Займи зручну позу. Можна лежати чи сидіти.
  2. Поклади одну долоню на чоло. Якщо ти лежиш, можна підкласти під бік подушку, щоб лікоть руки розслаблено лежав на ній.
  3. Поклади іншу руку на серце.
- Спостерігай за тим, що відбувається у твоєму тілі.
4. Плавна перемисти увагу туди, де долоні торкаються тіла. Спостерігай спершу за рукою, яка торкається чола. Що вона відчуває при дотику до тіла? А що відчуває тіло, коли його торкається рука?
  5. Повтори те саме для іншої руки.

Виконуй вправу у своєму темпі. Залишайся в цьому положенні, поки не відчуєш зміну. Можливо, доведеться трохи зачекати, але результат того вартий.

Ось що рекомендує П. Левін, автор вправи: «Просто відчувайте, що відбувається в тілі між долонями. Іноді можна відчутти потік енергії, або зміну температури, або якась інше відчуття. Я просто прошу їх (клієнтів) тримати руки на місці – кілька секунд, або 5-10 хвилин, поки вони не відчують якоїсь зміни...»<sup>[17]</sup>.

### Крок 2.

1. Перемісти руку з чола на живіт.
2. Спостерігай за відчуттями, що виникають у кистях рук.
3. Перемісти фокус уваги до тіла. Зосередься на відчуттях у тілі там, де його торкаються руки.

Можна повільно переміщати увагу від зони під однією рукою до зони тіла під іншою, і в інший бік. Фокусуйся на руці, яка привертає твою увагу.

Роби вправу у зручному для тебе темпі, поки не відчуєш, що відбулась якась зміна.

## Як зрозуміти, що зцілення травми війни вже відбувається?

Проходження через травму – це процес, і часто довгий та непростий. Ми потребуємо часу, щоб прожити і переробити травмуючу подію, позбавитись тягаря руйнівних емоцій, щоб нова енергія наповнила наші «вітрила».

? Що є ознаками зцілення травми?

Зверни увагу на свої **бажання**.

? Чи бажаєш ти ще чогось, окрім закінчення жахів війни?

? Чи дозволяєш ти в своєму житті мати щось, що викликає інтерес, зацікавленість?

Наприклад, бажання відчутти запах листя або скошеної трави в парку, випити кави в приємному місці, відвідати когось із близьких, подивитись схід/захід сонця? Зробити щось, що робить тебе живим/живою.

Якщо це з'являється у твоєму житті – вітаємо, процес пішов!

Показовою ознакою виходу із травми є і те, **коли ти дивишся у свій завтрашній день і він тобі подобається**. Коли в ньому є не тільки робота/волонтерство 24/7 та безліч завдань, а й події, що наповнюють теплом та енергією.

Це і похід у масажний салон/барбершоп/перукарню, вечеря в ресторані, перегляд захоплюючого фільму замість стрічки новин. А про останню ти можеш навіть забувати на декілька днів.

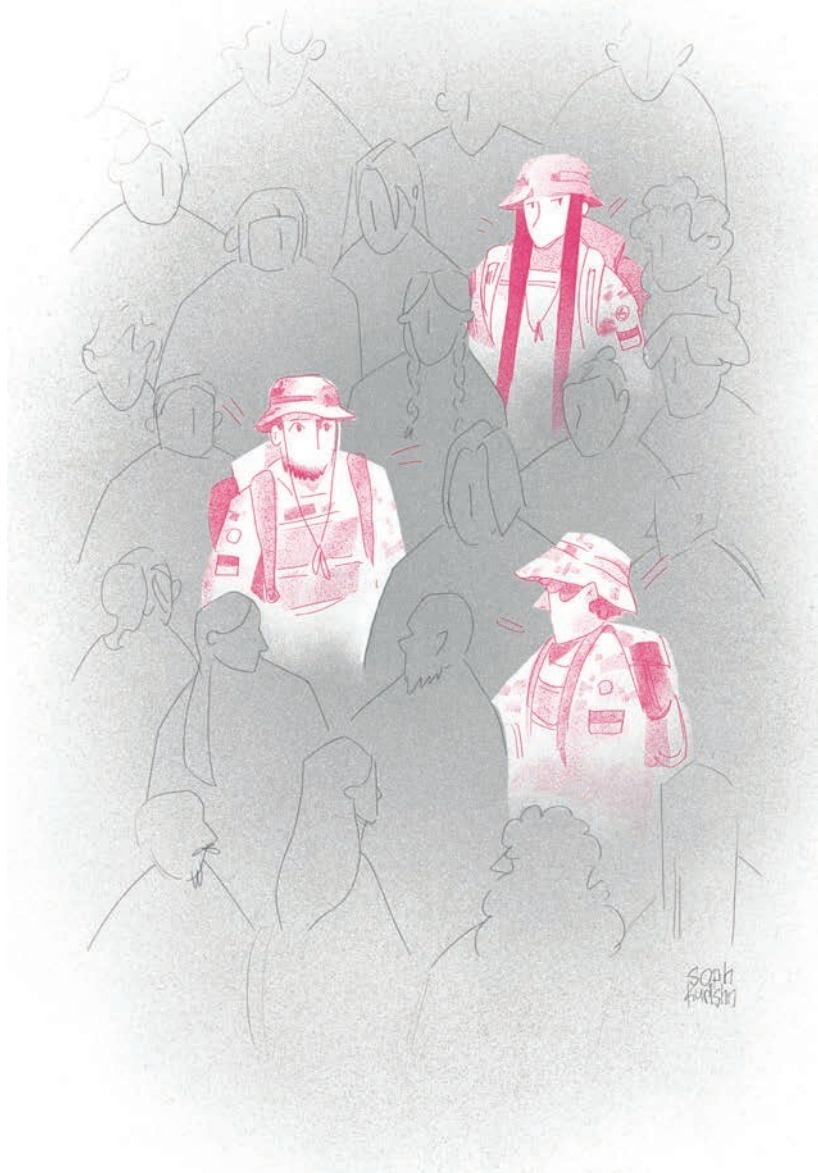
**Можливо, тобі вдалось за цей період:** вступити на навчання, завершити з родиною ремонт, посадити квіти і нові дерева, вийти заміж/одружитися, народити дитину, опанувати нову професію, розпочати проект.

Усе це допомагає перегорнути сторінку історії, травмовану війною, та відкрити іншу, де починається твій новий розділ життя.

Психотерапевтка Тетяна Станіславська дуже влучно сказала щодо цього: «Ми вже не будемо тими людьми, яких покалічила війна. Ми станемо тими, хто вступив до факультету психології, відкрив стартап, народив ще одну дитину, побачив Лувр».

? Які у тебе є ідеї щодо наповнення свого нового розділу життя?

## РОЗДІЛ 4. ВІДНОВЛЮЄМОСЯ В СПІЛЬНОТІ



# ЗУСТРІЧАЄМОСЯ З НАСЛІДКАМИ ВІЙНИ

## ВЗАЄМОДІЯ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЦИВІЛЬНИМИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД НАСЛІДКІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

### Що важливо знати, щоб підготуватися до повернення військових додому?

Зараз війна стосується практично кожної родини: у війську служать наші родичі, кохані, друзі, колеги чи приятелі. Цивільні в тилу не можуть відчувати той шлях, який вони пройшли, але можуть докласти зусиль, щоб допомогти інтегруватися військовому у суспільство заново.

Себастьян Юнгер у книзі «Про повернення з війни та належність до спільноти» зазначає: «Повернувшись додому, сучасні ветерани часто розуміють, що готові померти за свою країну, але не знають, як для неї жити»<sup>[51]</sup>.

Завдання цивільних зараз – бути готовими до змін, які відбуваються з захисниками/цями. Варто пам'ятати: коли перед вами військовий/а чи ветеран/ка, перш за все, **перед вами – людина**. Ми можемо визнати їх вклад, дякувати, розділяти спільний простір, але після повернення з фронту ця ідентичність – не єдине, що залишилось у військових.

Щоб більше зрозуміти, що може відчувати людина після фронту, пропонуємо ознайомитись з прямою мовою з дослідження: «Від поранення до повернення. Етнографічне дослідження шляху ветеранів та їхніх близьких» (ГО «Принцип», «Veteran Hub»):

*«Особисто я, перебуваючи у багатолюдному місці, тримаю у полі зору, дітей, дружину, усіх, кого можу. Моделюю ситуації з «відходу», вибуху або просто нештатній події. Я рахую кількість виходів, рахую людей, я перестраховую себе та родину... Я вожу у машині аптечку, і не одну, у мене 5 американських турнікетів, у мене знеболююче та кровоспинні бинти і пов'язки... Коли я планую пересування, обов'язково переглядаю маршрут з однієї точки до іншої, та маю ще два запасних про всяк випадок. І це навіть не половина того, що я можу розповісти... Води 5 л у машині та у руках у кожного по 0.5 л. (...) Бути військовим – це холодний розрахунок та спосіб життя... От як «шлюб з розрахунку», так і військовий – це «холодний розрахунок». Ти маєш розуміти і бути готовим потрапити у ситуацію, де рішення про подальше існування та уся відповідальність ляже на твої плечі...» (А., 1978 р.н., мінно-вибухова травма)<sup>[2, с. 16]</sup>.*

➔ Пропонуємо зосередитись на основних моментах, які важливо врахувати цивільним при поверненні військового/ої додому:

1. Внаслідок служби військові отримують різний досвід.

Це можуть бути складні рішення, необхідність швидких реакцій, втрати побратимів, армійські правила, постійна небезпека тощо. Усе це може позначатись на перебігу побутового життя.

2. Воєнний досвід змінює сприйняття цивільного життя.

На фоні військового звична цивільна рутинна може викликати як радість і захоплення, так і злість, розгубленість, бажання усамітнитися. Усі ці реакції нормальні після повернення.

3. Про неприємний досвід на війні можуть нагадувати тригери (різкі звуки, запахи, темні місця).

Варто розпитати, що є такими тригерами конкретно для вашої близької людини. Хорошою практикою може бути «щоденник тригерів»: список того, що включає нав'язливі спогади чи флешбеки. Важливо, щоб з цим списком ознайомились усі члени родини, щоб була можливість їх уникати чи контролювати.

4. Потрібен час на адаптацію від 1 до 4 місяців.

Дайте військовому/ій можливість звикнути до цивільного життя, намагайтесь допомагати на всіх етапах, підтримувати і проявляти терпіння та прийняття того, що зараз стосунки та контакти можуть відрізнятись від попередніх.

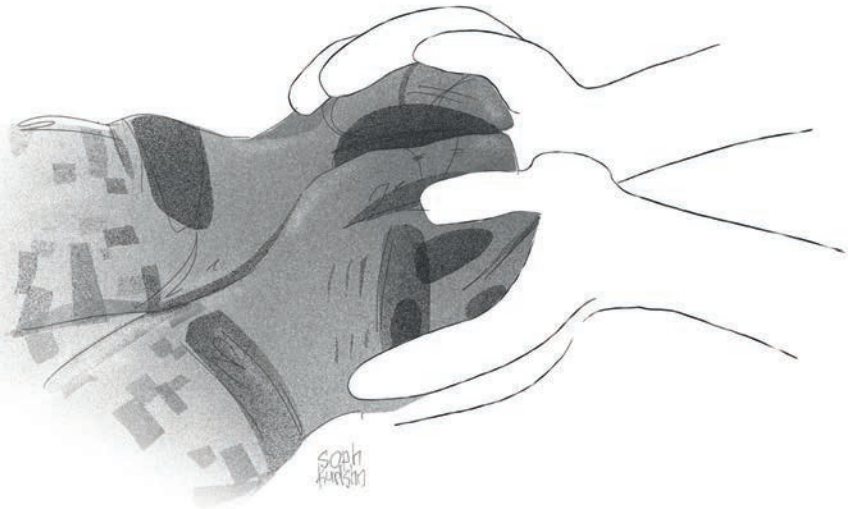
5. У зв'язку з пережитими подіями рівень агресії військового/ої може бути вищим, ніж раніше.

Гнів, злість – єдина легальна емоція, яку можна відчувати на лінії фронту. Усі інші можуть заважати службі. Тому після повернення часто рівень агресії більший, ніж раніше. Спробуйте говорити про це, фіксувати, що не ок, пропонувати, як може бути інакше. Згодом психіка адаптується і рівень агресії зменшиться. Якщо ж ні, варто порадити звернутись до фахівців психічного здоров'я.

*Ми дуже вдячні нашим військовим, чоловікам і жінкам, за службу і те найцінніше, що вони віддають заради свого народу та країни. Від нас передусім залежить, чи гостинно їх приймуть удома, селищі, місті.*

## Загальні особливості комунікації з військовими/ветеранами

Ми можемо губитися у комунікації з військовими/ветеранами. Важливо враховувати багато аспектів, зокрема доречність фраз, емоційні реакції, які можуть викликати розмови.



Це не означає, що спілкування варто уникати. Проте до нього потрібно підготуватися.

➡ Зосередимося на обережних фразах спілкування. Не рекомендуємо використовувати фрази:

- ✗ «Як там тобі було?», «Що найгірше бачив/ла?»
- ✗ «А ти вбивав?» «А хтось помирав у тебе на руках?»
- ✗ «Коли це все закінчиться?»
- ✗ «А чого ти туди пішов?»
- ✗ «Раніше ти був/ла іншим/ою, а зараз геть змінився/лась»
- ✗ «Все буде добре, ти не переживай», «Час лікує»

Ці та інші фрази можуть активізувати травматичні спогади, знецінювати досвід ветерана/ки чи ставити його/її в незручне становище, додаючи стресу.

Будьте обережні з фразами «Герої не вмирають» (бо часто ветерани/ки як ніхто знають, що в реальності їх побратими/посестри помирили), «Як ти, братику?»/«Як ти, посестро?» (може звучати фамільярно; така фраза доречна між військовими-побратимами чи військовими-посестрами; коли так каже цивільний/а, це підсвічує інакшість зграї, оскільки інститут братерства та сестринства у військових дуже цінується та бережеться).

Фрази та тип комунікації, які не варто використовувати	Рекомендовані фрази залежно від контексту
✗ Примушувати військових говорити про свій воєнний досвід.	✔ «Мені важливо знати про твій воєнний досвід, але якщо тобі некомфортно чи ти не хочеш про це говорити, я цілком приймаю твоє рішення»
✗ Оцінювати: «Та я знаю, як тобі було весь час». Не говори: «Те, що тобі довелося робити, це жакливо та неможливо», «Як вони могли дати такий наказ, це неправильно».	✔ Намагайся реагувати безоцінно, якщо все ж хочеш дати емоційні коментарі – говори від першої особи («Я вражений/а твоєю розповіддю», «Мені навіть страшно це слухати»).
✗ Вказувати, що йому/їй «треба» робити в наказовій формі (сприймається як приниження).	✔ Варто уточнити, чи потребує людина твоїх коментарів. Якщо потребує, можеш замінити це на рекомендацію чи прохання.
✗ Давати поради, попередньо уважно не вислухавши людину. Найкраща порада – це та, про яку попросили.	
✗ Звинувачувати і дорікати військовим через те, як саме вони можуть реагувати і проявляти емоції: «Ти занадто сильно реагуєш», «Час припинити поводитися, як на війні».	✔ Спершу емоційні реакції військових можуть бути більш виражені, чи, навпаки, не вираженими. Переважно згодом емоційний фон нормалізується.
✗ Не можна відповідати агресією на агресію.	✔ Намагайся взяти паузу, зменшити емоційність і переконатися, що всі учасники дискусії в безпеці.

У будь-якій комунікації (а тим більше – з ветеранами/ками) важливо дотримуватися кордонів – і своїх, і чужих, бути уважними, емпатійними, цінувати – поважати досвід людини, намагатися зрозуміти. Нагадаємо: коли ми перш за все бачимо перед собою людину, а не її досвід чи особливість, нам вдається краще порозумітись. Будьмо уважними, приймаючими, людьми.

## Як взаємодіяти з ветеранами в близькому контакті?

Важливо розуміти, що досвід війни, у якому людина перебувала у постійній напрузі чи небезпеці, може впливати на поведінку та перші місяці після повернення, і тривалий час, коли ветеран/ка вже інтегрувалися в цивільне життя.

Щоб підготуватися до близького контакту, бути комфортними при взаємодії, цивільним варто враховувати досвід ветеранів/ок.

1. Не підходь ззаду, несподівано, раптово у безпосередній близькості – це може увімкнути миттєву захисну реакцію. Краще наближайся збоку або спереду, щоб тебе бачили. Руки краще мати на виду.
2. Уникай створення раптових різких і гучних звуків, які можуть стати тригерами травматичних подій чи обстрілів.
3. Не торкайся без попередження.
4. Якщо військовий/а – близька людина, ти хочеш її обійняти, спершу спитай про це. Будь готовий/а, що не всім можуть подобатися обійми, це може бути тимчасова відмова.
5. У разі спільного перегляду телепередач намагайся оминати сюжети, пов'язані з війною, насильством, вбивствами тощо.
6. Уникай закритих приміщень зі складністю для виходу, щоб не додавати стресових переживань.

## Флешбеки: що це і як з ними бути?

Флешбек – це стан людини, коли небажані спогади, відчуття переживаються так, ніби людина раптово і несподівано опиняється у травматичній події з минулого. Відчуття в цей момент яскраві та інтенсивні, «як тоді».

Флешбеки можуть траплятися окремо як реакція на певний тригер (нагадування про травматичну подію), можуть часто бути симптомами ПТСР.

Реакції при ПТСР у цивільних та військових – нормальні реакції людини на ненормальні події в її житті. Для людини неприродно постійно почуватися у небезпеці, бачити людські страждання, захищатися від ворога, втрачати друзів.

Оскільки людині складно контролювати свій вихід з флешбеку (бо вона перебуває у події як у реальності), може знадобитися допомога сторонніх (про свої можливості допомогти іншому у флешбеку читай у наступному пості).

➡ Що робити, якщо флешбек стався з тобою?

- Незважаючи на реалістичність переживань, намагайся повернутися до реальності. Спробуй сказати собі: «Це минуле. Зараз я в іншому місці. Насправді це зараз не відбувається».
- Вдалим способом повернутися до реальності є зосередження на відмінностях між «там і тоді» і «тут і зараз».

- Застосуй техніки заземлення: глибоке дихання (видих на рахунок 1-8, вдих на рахунок 1-4) або ж заземлення 5-4-3-2-1.
- Знайди для себе безпечне місце, де тобі добре (окрему кімнату, закрите положення тіла, згорниш калачиком).
- Підтримай себе: «Я вижив/ла там, я зможу з цим впоратися і тепер. Я сильніша/ий, ніж це».

Нормальними після переживання флешбеку є емоції гніву, страху, відчуття тривоги чи бажання усамітнитися, ізолюватися. Варто відслідкувати та записати собі тригер, який спровокував флешбек, щоби в майбутньому підготуватися до них, або мати вибір уникати їх чи повідомити близьким про наявність тригерів.

Потурбуйся про себе в цьому стані, намагайся розділити складні переживання з іншими, а не залишатися з цим досвідом наодинці.

## Як реагувати, якщо флешбек відбувся з людиною поряд?

*Наразі багато українців – і військових, і цивільних – проходять через травматичні події, які можуть залишати сліди флешбеків, інтрузій (повторюваних навіязливих спогадів) тощо.*

*Якщо ти розумієш, що поряд людина переживає флешбек, алгоритм дій може бути таким (звісно, кожна ситуація індивідуальна, і ці кроки орієнтовні):*

1. Переконайся, що ти і та людина, яка переживає флешбек, у безпеці чи відносній безпеці (подалі від урвищ, не має при собі гострих чи небезпечних предметів тощо).
2. Не торкайся людини. Не кричи. Не панікуй.
3. Спитай: «Чи можу я до вас звернутися?». Говорити до людини спокійно, чітко (на ім'я, якщо ви знайомі). Представитися, встановити контакт.
4. Через голос повертати людину з флешбеку – в «тут і тепер» (описати реальне місце перебування, що відбувається, хто є поряд).
5. Можна попросити назвати людину кольори навколо, предмети одягу, об'єкти навколо (важливо переключити емоційний фокус флешбеку на раціональне, конкретне).
6. Коли людина повернеться у реальність, уточнити, що стало тригером, щоб надалі внести його до списку тригерів для того, хто переживає флешбек.

## Взаємодія з людьми після важких поранень/з ампутаціями кінцівок

Нам дуже прикро, але війна безжалюно лишає сліди і на тілах військових, і на тілах цивільних. Все більше з'являється людей з інвалідністю внаслідок воєнних дій, які вимагають від нас розуміння, як поводитися у повсякденному житті. Сподіваємося, ці поради зроблять більш комфортною взаємодію в суспільстві. Отже, при контакті з людиною після важкого поранення, з ампутацією чи на кріслі колісному:

1. Важливо дивитися в очі, не зосереджувати увагу на травмі чи пораненні (перед вами перш за все людина!), не відвертатися. Це може образити людину.

2. Поважай досвід людини, не жалій і не голоси (не говори: «А як же ти тепер будеш жити», «А ти ж тепер інвалід на все життя»; такі фрази принижують і знецінюють).
3. Якщо хочеш запропонувати допомогу, спершу уточни, чи вона потрібна. Часто люди з інвалідністю цілком можуть подбати про себе.
4. Не роби зауважень типу: «А чого ти не сховав протез? То ж діти на тебе дивляться». Прикро, що хтось дозволяє собі такі коментарі. Ми маємо бути готовими до протезів, і готувати наших дітей, що це цілком нормально, людина не має їх соромитися.
5. Не жартуй про травму, реагуй обережно, навіть якщо жартує сама людина. Можна підтримувати розмову та емпатійно реагувати.
6. Комунікуй прямо, чесно, щиро; фальш чи страх одразу ідентифікується та не сприяє контакту.
7. Якщо маєш бажання і це доречно, подякуй за службу ветерану/ці або поклади руку на серце.

**!** У комунікації пропонуємо також користуватися **Словником безбар'єрності**, що є мірилом суспільного етикету, ввічливості, емпатійності та поваги. Важливо ставитися до людей навколо так, як ми би хотіли, щоб ставилися до нас.

<input checked="" type="checkbox"/> інвалід, неповносправний, каліка, недієздатний, інклюзивна людина, людина з особливими потребами	<input checked="" type="checkbox"/> людина з інвалідністю
<input checked="" type="checkbox"/> ампутант, безногий, безрукий	<input checked="" type="checkbox"/> людина з ампутованою кінцівкою, людина після важкого поранення
<input checked="" type="checkbox"/> інвалідний візок, інвалідне крісло, візочок	<input checked="" type="checkbox"/> крісло колісне
<input checked="" type="checkbox"/> прикутий до ліжка	<input checked="" type="checkbox"/> має порушення рухових функцій
<input checked="" type="checkbox"/> військовополонений/а, полонений/а (якщо людина вже повернулася додому)	<input checked="" type="checkbox"/> звільнений/а з полону
<input checked="" type="checkbox"/> травматик, ПТСР-ник	<input checked="" type="checkbox"/> людина з ПТСР

## Взаємодія з людьми, звільненими з полону

Це один з найсумніших розділів, який нам довелося писати в цій книзі. Але ми не можемо оминати той страшний досвід, який українці отримали в полоні, фільтраційних таборах чи окупації. Важливо бути уважними до досвіду, який отримали близькі нам люди, і бути бережними та уважними в контакті, щоб не ретравматизувати їх.

**?** Що варто враховувати при взаємодії з людьми, звільненими з полону?

1. Особлива увага – до кордонів людини (психологічних, тілесних, важливо дотримуватись часових рамок). Кордони в полоні чи окупації багато разів порушувалися, тому важливо військовому/ій дати час опанувати себе.

2. Підтримувати відчуття безпеки, стабільності, спокою. Право вибору, яке пов'язане з поверненням людині контролю над власним життям.
3. Варто не питати про подробиці, обставини полону, уникати тригерів, що можуть відтворити цей досвід.
4. У близькому контакті варто бути обережними і уважними до несподіваних тілесних проявів людини, чи прояву її психосоматичних захворювань.
5. Будь уважним/ою до поступового повернення людині відповідальності, впливу, довіри, динаміки контролю. Це повільний процес, але дуже необхідний.
6. Будь терплячим/ою до прийняття рішень близькими, оскільки вони можуть приймати їх повільніше (як реакція на відсутність можливості чи обмежену можливість приймати рішення в досвіді полону чи окупації).
7. Підтримувати контакт з реальністю, прокласти місток між минулим, теперішнім та майбутнім, якщо людина «зависає лише в якомусь одному з вимірів». Наприклад, акцентувати увагу на те, що виходило раніше добре (уміння, хобі тощо), і як зараз вдається повертатися до тих справ.
8. Бути емпатійним свідком, берегти конфіденційність розповідей, якщо з вами вирішать поділитися.
9. Бережне залучення до спільнот у перспективі, що буде сприяти відновленню.

*Закликаємо всіх українців бути добрими, приймаючими, уважними до людей, які пережили чи переживають травми війни – і фізичні, і психологічні. Дуже важливо бути приязною спільнотою, до якої хочеться повертатися, у якій хочеться бути і посттравматично зростати. Дякуємо тобі за твій вклад!*

## ПІДТРИМУЄМО СТОСУНКИ З БЛИЗЬКИМИ

### Міжособистісна нейробиологія: як це працює у час війни

**Міжособистісна нейробиологія** – це нова наука, метою якої є визначити, чим є людська реальність, та й як наявність і якість стосунків впливають на мозок людини. Автор методу Деніел Сігел стверджує, що наше «Я» безперервно пов'язане з багатьма «Ми», частиною якого ми є.

Одне з найбільш захоплюючих останніх відкриттів у нейронауці – це система дзеркальних нейронів, що допомагає нам встановлювати зв'язки один з одним.

Деніел Сігел пояснює: *«Коли хтось спілкується з вами, деякі нейрони активізуються. Вони розчиняють межі між вами та іншими людьми. Ці дзеркальні нейрони – система, вбудована у структуру нашого мозку та створена для того, щоб ми могли бачити стан інших людей. Це означає, що ми можемо легко навчитися танцювати, але також відчувати інших людей. Вони автоматично та спонтанно зчитують інформацію про наміри та почуття оточуючих, що створює емоційний резонанс і змушує нас копіювати поведінку інших. Дзеркальні нейрони просто підключають наш внутрішній стан до стану людей, які знаходяться поруч, і це відбувається несвідомо»* [25].

Отже, коли двоє осіб опиняються поруч, вони неодмінно починають впливати один на одного. Дослідили, що коли навіть незнайомі люди дивляться кіно, їх нервові системи генерують синхронну емоційну реакцію. Знаходитись в одному приміщенні вже достатньо, щоб синхронізувати серцевий ритм.

Ми «дзеркалимо» один одного та можемо переживати ту ж емоцію, що й людина поруч. Можливо ти помічав/ла ситуації, коли був/ла у піднесеному настрої, а потім після розмови з другом, який був не в гуморі, твій настрій різко змінювався? Або, взагалі, це могла бути людина поруч на спільному івенті. Чи навпаки, ти міг/могла бути роздратованою, а поспілкувавшись з кимось позитивно-зарядженим, твоя енергія йшла вгору.

Наш внутрішній стан передається людям навколо. Нами рухають взаємозв'язки на рівні атомів. Кожна частинка яких впливає та піддається впливу з боку інших частинок, з яких складаються інші люди.

А коли ми вразливі (а ми зараз вразливі), це відбувається набагато швидше та сильніше.

**!** Тому задля підтримки власного ментального здоров'я та добробуту, дуже важливо ретельно обирати, з ким і яку комунікацію будувати. Бути чутливим до того, як друзі, рідні, колеги впливають на тебе, а ти на них.

➡ Дай відповіді на запитання:

? Хто тебе оточує зараз?

? У спілкуванні з ким ти отримуєш енергію, підсилюєшся?

? Яку енергію ти сам/сама випромінюєш в цьому спілкуванні?

? У спілкуванні з ким ти навпаки втрачаєш енергію? Через що?

? Скільки кожен з вас вкладає в це спілкування? І що саме вкладає?

? Що треба додати до вашого спілкування, щоб ти відчував/ла себе комфортно та емоційно безпечно?

! Так, у час війни наше спілкування з близькими поповнилося темами, що викликають внутрішню напругу, але ми обираємо те, на чому фокусуємось. Або на війні всередині себе і тоді випромінювати війну і назовні, ще більше заряджаючи себе та інших. Або на житті в цій війні та утвердженні його в собі та своїх стосунках.

## «Рятівництво» чи допомога: у чому різниця?

Сьогодні майже кожен українець/українка залучені у надання допомоги військовим: донати, благодійність, цільова підтримка. Це є не просто важливим і необхідним наразі, але й добрим способом підтримати власне **«я можу»**: відчутти свою силу та можливість хоч якось впливати на хід подій.

? Але чи завжди допомога є корисною і для того, хто надає, і для того, кому вона надається?

Можливо, ти потрапляв/ла у ситуації, коли деякі люди «знали», як воно буде краще для тебе: давали тобі цінні поради, навіть якщо ти про це не просив/ла, а потім ще ображались, якщо ти їм не слідував/ла. Або, можливо, ти і себе впізнаєш у ролі такого «порадника».

Це є одним із прикладів некорисної допомоги, а саме «рятівництва».

Інший бік «рятівництва» – це коли людина **включається в допомогу іншому, але сама не має достатньо внутрішнього ресурсу** для цього. Або робить це без конкретного запиту людини.

Звісно, що в цьому випадку ми враховуємо тільки цивільних людей і випадки, а не роботу служб порятунку.

Наведемо приклад:

До тебе звернулися по допомогу – щось знайти/відвезти/купити. Ти втомлений/на після важкого дня і ледве знаходиш сили, щоб приготувати вечерю. Але у відповідь на прохання людини все полишаєш і включаєшся в допомогу, забуваючи про свої потреби. Бо *«людині ж треба і вона звернулася саме до тебе»*.

Або ти бачиш, що хтось не може впоратись з певним завданням. У тебе і своїх вистачає, але треба ж допомогти людині. *«Дивись, яка втомлена і б'ється вже другу годину. А я що? Я впраююся. Усім зараз важко»*.

«Рятівництвом» також вважаються випадки, коли **я відсуваю власні потреби**, особливо першочергові, як-от якісний сон, харчування, відпочинок, відновлення, **на другий план, а потреби інших – на перший**. За ним часто ховається провина: *«Якщо відмовлю, ображу/підведу людину», «Я собі потім не пробачу»*. І це почуття важко витримувати.

Інша вторинна вигода «рятівництва» – **підтримання самооцінки**: *«Вони/він/вони без мене нікуди»*. І це ж так приємно почути потім «фанфари» на свою честь, а разом із ними слова вдячності та визнання.

? Але якою ціною? Найчастіше – ціною власного енергетичного та емоційного ресурсу та часу, який варто було присвятити своєму життю.

Також нерідко трапляються ситуації, коли **ми своєю «допомогою» заважаємо людині самій знайти рішення, посилити власні здібності та виступаємо в ситуації**, у якій вона опинилась. І це теж ціна «рятівництва».

? Але як зрозуміти, що людині справді потрібна допомога?

Перед тим, як «зробити комусь добре» постав собі запитання:

? Чи людина просила тебе про допомогу? Про що саме вона просила?

? Чи є у людини власний ресурс (наприклад, фінанси, час, можливість, вміння) для вирішення ситуації? І якщо такого ресурсу немає, то тоді вже запропонуй те, чим можеш поділитись.

А якщо ресурс є і людина все одно звертається, дослідить, якої допомоги потребує. Можливо, людині потрібно навчитись використовувати власний ресурс.

? Чи є у тебе власний ресурс відгукнутись зараз на запит? Ти маєш право відмовити людині, якщо твоя відповідь «ні». Або запропонувати власні терміни і формат допомоги, яку можеш надати.

Турбуйся про себе!

## Як підтримати людину, яка переживає депресію

Коли близька людина страждає на депресію, важливо знати, як правильно їй допомогти на шляху до зцілення та не нашкодити ще більше. Бо депресія – це психічне захворювання, до якого варто ставитись серйозно і яке вимагає особливої уваги, чутливості та підтримки від інших.

➡ Нижче ми розглянемо, які слова/дії з твого боку будуть корисними, а які, навпаки, можуть негативно вплинути на стан близької людини.

Почнімо з того, чого не варто робити:

✘ **Применшувати/знецінювати** почуття людини фразами на кшталт:

«Все це в твоїй голові», «У тебе ж в цілому все добре, інші люди мають ще гірші проблеми», «Ти занадто драматизуєш».

Такі фрази змушують людину замикатися у собі ще більше.

✘ **Давати непрохані поради**

Уникай порад:

«Візьми себе в руки. Тобі просто потрібно докласти більше зусиль» або «Перестань думати про це». Це може поглибити у людини відчуття безпорадності.

✘ **Тиснути на людину.** Не спонукай людину до якихось дій, не змушуй її бути активною чи веселою, якщо вона не готова до цього:

«Припини жаліти себе та зроби щось корисне замість цього».

Це може тільки погіршити її стан. Бо для людини, яка переживає депресію – це не питання «хочу/не хочу» робити те, чи інше, а взагалі – «можу/чи не можу». Іноді людям у такому стані енергії вистачає тільки на те, щоб взагалі встати, почистити зуби і хоч щось поїсти. І це вже добре.

✘ Пропонувати людині **зосереджуватися лише на тому, що позитивного відбувається** в її житті:

«Все зовсім не так погано, як ти собі уявляєш», «Ти завжди можеш просто концентруватись на чомусь хорошому».

По-перше, це взагалі не просто. А по-друге, чи потрібно? Важливо визнавати і ставитись серйозно до всього, що відбувається всередині людини.

✘ **Ізолювати людину.** Не залишай її наодинці з проблемами. Підтримка та присутність можуть бути вирішальними.

«Ти ж виглядаєш нормально, в чому проблема?»

? А що замість цього:

✓ Найважливіше, що ти можеш зробити для людини, яка переживає депресію – це просто бути поруч і уважно слухати її. Дай їй можливість висловлювати свої почуття та емоції, не перериваючи і не засуджуючи/оцінюючи.

*«Я завжди тут, якщо тобі потрібно поговорити», «Ти важливий/ва для мене, і я турбуюсь про тебе».*

✓ **Виявляй підтримку та розуміння.**

Важливо, щоб людина відчувала, що вона не одна у боротьбі з хворобою.

*«Пам'ятай, що ти не самотній/самотня, ми зможемо пройти через це разом», «Я вірю в тебе і в те, що ти впораєшся з усім цим», «Це нормально почувати себе так, давай знайдемо вихід разом».*

✓ **Запропонуй конкретну допомогу**, але не нав'язуй її. Це має бути щось просте, наприклад, упоратися з побутовими клопотами, прогулятися разом або приготувати їжу.

*«Якщо ти хочеш, можемо трохи прогулятися. Свіже повітря допоможе трошки перезавантажитися».*

✓ Будь терплячим/чою і **не очікуй миттєвих результатів**. Важливо розуміти, що процес одужання може бути довгим.

*«Я знаю, що це складно, але ти робиш великий прогрес, навіть якщо він здається повільним і маленьким».*

✓ Стався з повагою до **особистого простору людини**.

Часом буває так, що людині, яка переживає депресію, дійсно важко витримувати присутність і взаємодію навіть з коханою людиною. І вона потребує часу наодинці.

✓ Підтримуй звернення за професійною допомогою. Ділись інформацією, пропонуй допомогу, але не наполягай. Поважай вибір людини.

*«Можливо, консультація психолога допоможе знайти вихід з ситуації. Я можу піти з тобою, якщо ти захочеш».*

І насамкінець – **стався з розумінням і до своїх почуттів**. Ти можеш відчувати різне поруч із своїм близьким/ою, який/а страждає на депресію. І любов, бажання потурбуватися, зробити щось добре. І навпаки – роздратування, злість, безсилля. Ти – жива людина і твої почуття нормальні.

*Депресія – важке захворювання, але й вона колись закінчиться. Тримаймося!*

## Психологічна вправа «Довірені люди»

Майже кожен з нас хоч раз опинявся в ситуації, що потребував/ла підтримку від когось більш досвідченого/експертного/ у чомусь сильнішого. Так, це про нашу емоційну потребу в прийнятті та захисті від сильної, стійкої фігури.

У присутності такої довіреної значимої людини одразу стає спокійніше і безпечніше, наче все стає на свої місця. І навпаки, коли ми не знаходимо підтримки від такої людини, то можемо переживати тривогу, безпорадність, безсилля.

➔ Пропонуємо тобі зробити вправу, що допоможе оформити і візуалізувати твоє **коло «довіrenих людей»** за ключовими сферами життя, до яких ти можеш звернутись у складних обставинах і отримати необхідну підтримку, що може вплинути на:

- зростання відчуття власної безпеки;
- зниження рівня тривоги;

- нарощення здатності довіряти іншим людям і водночас не відчувати провини чи дискомфорт.

**?** Що ти маєш зробити для цього?

1. Напиши список життєвих сфер, де є потреба мати довірених людей.

Наприклад,

- *фінансова сфера (людина, яка є експертною в фінансах/податках і може надати консультацію);*
  - *юридичні питання (юрист, адвокат);*
  - *сфера здоров'я (лікар, або людина, яка знає, де і як знайти надійного лікаря);*
  - *догляд за домом/дитиною;*
  - *догляд за домашнім улюбленцем тощо.*
2. Виділи у своєму середовищі людей, які можуть бути такими людьми або вже ними є неформально.
  3. Зателефонуй і проговори з ними суть твоєї потреби та поцікався, чи можеш звертатися до них за необхідності (формалізуй домовленість).

Коли ти виконав/ла пункти 1-3, перечитай свій перелік «довірених людей» і запитай себе:

**?** Що я відчуваю, коли знаю, що маю «довірену особу» у кожній сфері життя, де є потреба в цьому?

**?** Як змінюється моє відчуття тривоги/безпеки?

**?** Що мені ще потрібно для відчуття спокою?

## Психологічна вправа «Сімейні правила»

Відомо, що правила в родині вказують на кордони та дозволяють розуміти, як оптимально встановлювати та регулювати стосунки. Правила є незамінним інструментом для батьків у вихованні, а також зрозумілою системою для дітей.

Пропонуємо вам разом розробити спільні сімейні правила, які відображатимуть потреби всіх членів родини.

**!** Важливо!

Правило приймається, якщо воно підходить всім або трансформується в обговоренні до прийнятної форми.

Правило має бути зрозумілим і простим для сприймання. Уникайте нечітких формулювань.

У разі невиконання правил має бути зрозумілий механізм реакції родини. Усі мають мати доступ до правил і можливість за потреби їх переглянути.

Наводимо приклад правил родини з посібника «Батьки повертаються з війни»<sup>[26]</sup>:

1. Ми говоримо в колі сім'ї про свої почуття.
2. Ми любимо бешкетувати разом.
3. Ми кажемо «Я тебе люблю».
4. Коли щось зламалося, ми це виправляємо.
5. Усі люди помиляються, і ми також.
6. Ми радіємо успіхам один одного.
7. Ми разом святкуємо річниці та дні народження.
8. Коли щось не вдається – ми сумуємо.

9. У нас є сімейні традиції.
  10. Ми запитуємо «Як твої справи сьогодні?»
  11. Коли комусь погано – ми допомагаємо.
  12. Ми обіймаємося.
- Гарного часу разом при складанні правил у своїй сім'ї!

## Психологічна вправа «Спільне коріння»

1. Підготуй собі місце, де тебе ніхто не відволікатиме.
2. Сядь на стілець або встань на ноги (за можливості), стопами на підлозі чи землі.
3. Зосередься на внутрішніх відчуттях. Уяви, що приємна тепла енергія всередині тебе рухається від голови до низу і проростає через стопи корінням.
4. Спробуй детально роздивитися це коріння, помітити його розгалуження, міцність, як глибоко воно проникає.
5. Уяви, як коріння під землею поєднується з корінням важливих та близьких тобі людей, де б вони не були.
6. Відчуй цей зв'язок, будь у цей момент добрим/ою та співчутливим/ою до себе. Побудь у цьому стані стільки, скільки потрібно.
7. Уяви, що через це коріння близьких та важливих тобі людей отримуєш повідомлення чи послання. Як воно звучить?

Після практики спитай себе:

**?** Чим є для тебе це коріння, що з'єднає тебе з важливими та близькими людьми?

Пам'ятай: у будь-яких життєвих ситуаціях ти можеш бути стійким/ою завдяки цьому корінню.

## Психологічна вправа: «Моя команда підтримки»

Ця вправа допоможе тобі зібрати ресурси підтримки людей навколо себе та користуватися при нагоді.

Дай письмово відповіді на питання на аркуші паперу:

**?** Хто завжди тебе підтримував у житті, допомагав, був/ла на твоєму боці?

**?** Хто міг бути не завжди поряд, але в складні моменти твого життя присутність цієї людини була помічною?

**?** Що такого цінного ти отримувал/ла від цих людей?

**?** Чим ти ділишся з людьми з твоєї команди підтримки? Що готовий/а робити для них?

? З ким з твоєї команди підтримки зберігається зв'язок, а з ким втрачено?

? Якщо це можливо, з ким би з цього списку ти міг/могла б відновити зв'язок?

При нагоді пропонуємо тобі подякувати цим людям та в складні моменти пам'ятати, що вони в тебе є!

## Питання, які допоможуть зблизитися: варіант гри в парах наживо або дистанційно

Стосунки – одна із найважливіших сфер нашого життя. Саме у них ми знаходимо необхідну підтримку, розуміння, розділений досвід, визнання і прийняття. У війну ми особливо потребуємо цього.

Гармонія в цій сфері підсилює нашу самоцінність, внутрішню силу, віру і надію. І навпаки, конфлікти, розбіжності в ній послаблюють їх.

Організуй комфортний простір для того, щоб знайти час і приділити трохи уваги цій сфері і твоїм стосункам. Навіть якщо зараз ви далеко один від одного. Або якщо у тебе зараз взагалі немає партнера, ти можеш запросити сьогодні у свій простір стосунків друзів чи близьку людину.

Підготуй:

- 12 стікерів або будь-які листки паперу.
- Запиши на кожному з них по 1 питання/завданню з наведених нижче. 1 питання = 1 листок.
- Перегорни текстом вниз і перемішай.

### Питання і завдання:

1. Який гумор і в яких ситуаціях поліпшує ваше спілкування? А який дратує?
2. Як ти реагуєш, коли партнер/ка ділиться своєю радістю чи чимось цікавим для нього/неї?
3. Про що у ваших стосунках ви іноді або ніколи не говорите одне з одним?
4. Якби ви стали парою супергероїв, які б суперздібності мав кожен із вас?
5. Дай відповідь на будь-яке запитання партнера/ки.
6. Про що тобі найцікавіше говорити з партнером/кою?
7. Що для тебе означає «вірність» і «зрада»?
8. У чому ви з партнером гарна команда?
9. У чому ви з партнером/кою схожі?
10. Подякуй партнеру/ці за 3 дрібниці. Бо вони теж важливі.
11. Візьміть папір, ручку і намалюйте вашу пару. Нехай схематично, неідеально, малюйте будь-як. Якщо ви на відстані – намалюйте кожен свій малюнок і обговоріть їх потім один із одним. Чим схожі? А чим відрізняються?
12. За що ти вдячний/а своєму партнеру/ці?

**➔ Як грати?**

- Кожен із партнерів по чергово витягує листочки із запитаннями/завданнями і дає свою відповідь.
- Якщо ви на відстані, листочки витягує один із партнерів для іншого.
- Спочатку відповідає той партнер, який витягнув листочок.
- Інший уважно його слухає, не перебиває і може ставити уточнюючі запитання.
- Далі інший партнер відповідає на це ж запитання.

Коли запитання закінчаться, обговоріть:

? Чим для вас була ця гра?

? Що ви відкрили один про одного в ній?

? Що здивувало і було неочікуваним?

? Чому ви порадили?

Приємного та натхненного часу разом!

## РОЗДІЛ 5. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТА ВТОМА ВІД ДІЯЛЬНОСТІ



## Когнітивна втома

«Не можу знайти відповідного слова», «дуже важко сприймати нове», «до вечора вже забуваю те, що відбувалось зранку», «плутаю слова та склади», «на вирішення завдання потребує вдвічі, або навіть втричі більше часу, ніж раніше» – впізнаєш себе?

Знайомся, це – **когнітивна втома**. Саме вона знижує нашу здатність швидко опрацювати інформацію.

Під час тривалого стресу мозок починає працювати довше, усі процеси сповільнюються – і це лякає. Ти можеш відчувати себе наче «дурнішим/ою».

Але з тобою все гаразд, і з твоїми когнітивними функціями теж. Просто твоя нервова система не встигає обробляти таку кількість задач, жити буденне життя, працювати, виконувати усі обов'язки, підтримувати контакт із оточенням, і одночасно справлятися з постійним емоційним навантаженням, спричиненим війною.

**?** Як проявляється когнітивна втома?

- Головний біль з'являється частіше, ніж зазвичай.
- Знижується концентрація уваги.
- Ти можеш забувати слова, плутати склади, частіше помилятишся.
- Підвищується дратівливість.
- Частіше потребуєш звірки з планами.
- Складніше дається будь-яка творчість.
- Ти помічаєш, що пізніше та по-іншому реагуєш на жарти.
- При плануванні чогось, якщо не записав/ла, то можеш забувати.

**?** Як же себе підтримати?

**На фізичному рівні:**

- Дотримуйся питного балансу, режиму сну, додай фізичних навантажень.
- Намагайся засинати не пізніше одинадцятої вечора, спи не менше 7-8 годин.
- Пройди планове медичне обстеження і додай вітамінів (за призначенням лікаря) у свій щоденний раціон.

**У своїй діяльності:**

- Розбивай великі справи на маленькі складові.
- Май план завдань на кожен день і не забувай викреслювати кожну виконану справу.
- Роби одну справу в певний проміжок часу. Потурбуйся, щоб тебе ніхто не відволікав.
- Корисними будуть перерви щогодини на 5 хвилин.

А також:

- Вимикай сповіщення месенджерів.
- Дотримуйся інформаційної гігієни.
- Розвантажуй мозок, використовуючи практики майндфулнес і ресурсні вправи хоча б раз на день (дивись відповідний розділ у книзі).
- Виділи дні, що будуть вільні від прийняття будь-яких рішень.
- Якщо хочеться влаштувати собі «овочевий день» і подивитись «безглузких» серіалів – не відмовляй собі в цьому задоволенні.

І будь до себе добрішим/ою!

## Синдром «Гімалаї»: як ми женемося за новими вершинами в житті

*Чи буває таке, що завершуючи одну справу, ти, не встигнувши відсвяткувати досягнене, вже думаєш про наступну? Або таке: довго-довго йшов/йшла до чогось і ось воно вже в «твоїх руках», але радість від події минає настільки швидко, що вже за наступним завданням не пам'ятаєш, коли воно сталося?*

➡ Якщо ти з великими зусиллями піднявся/лась на гору, то на результат можна подивитися з двох сторін:

- хтось дивиться назад і бачить досягнуте, привласнюючи його;
- а хтось дивиться вперед і бачить ще одну, ще вищу вершину, і каже собі «ну ця вершина це добре, але ж он є ще одна. От коли дійду до неї, то тоді вже (додай своє)...».

Багато людей втомлено спускаються вниз, а потім з новими зусиллями починають підйом на нову вершину. Але, піднявшись на наступну вершину, вони бачать ще більшу.

Дія повторюється. Людина не може заспокоїтися, тому що постійно думає, що з підкоренням наступної вершини вона нарешті досягне бажаного.

Назва «Гімалаї» наочно показує, що завжди є ще «вища гора», і, зрештою, неможливо досягти останньої, найвищої вершини.

? Як це стосується стресу?

Якщо ми перенесемо цей образ, наприклад, на професійну сферу діяльності, то це означає, що завжди є ще один новий проєкт, ще одне важливе завдання, ще одне визнання, ще одна написана презентація/стаття/книга. «Ще одна справа, і тоді в мене буде час для відпочинку/перезавантаження/ визнання своїх досягнень». Але цей час майже ніколи не настає, або швидко минає.

? Чому так відбувається?

Часто самоцінність і впевненість у собі залежать від наших досягнень і визнання нашого успіху іншими, тому людина і стрибає з однієї вершини на іншу, намагаючись отримати це саме визнання. Але в цей же час не отримує найголовнішого – визнання від себе самого.

Часто людина несвідомо (іноді й свідомо) не привласнює власний досвід саме через страх зупинитися у своєму професійному/особистісному розвитку – «от я похвалю себе, а раптом розслаблюся, і ось тут почну деградувати».

➡ Не надаючи собі простору перепочити, у якийсь момент ми стикаємося з **вигоранням**, втрачаємо енергію, сили та інтерес рухатися далі.

Оскільки задля руху вперед нам потрібна енергія, що живить наші «внутрішні батарейки», і народжується вона всередині нас.

А щоб дістатися цього джерела енергії, нам потрібно уповільнити крок і зупинитися на одній з вершин. Знайти час, щоб озирнутись навколо і усвідомити, де ми зараз є і що відбулось у нашому житті за останній час:

? Пригадай свій останній місяць. Яким він був для тебе? На що він схожий?

? Що цінного в ньому народилось/відбулось для тебе?

? Що тобі вдалося? Які професійні/особисті завдання вдалось завершити?

? Які твої здібності посилились?

? А з чим довелось попроситись?

? За що ти вдячний/на собі за цей період?

Подякуй своїй вершині та побудь на ній стільки часу, скільки тобі знадобиться!

## Емоційне вигорання

Вигорання («burnout syndrome») – важкий стресовий стан, що призводить до сильного фізичного, розумового та емоційного виснаження.

**Емоційне вигорання** – це синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу, пов'язаного з роботою. Часто його ще називають професійним.

За статистикою, найбільш вразливими професійно є вчителі, соціальні та медичні працівники, поліцейські та керівники. Але і війна внесла свої корективи, бо хронічний стрес тут безжалюгідний: симптоми вигорання у людей з'являються все частіше.

ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) виділяє три основних симптоми емоційного вигорання:

### 1. Почуття виснаження або втоми.

У зв'язку з цим може порушуватися сон, з'являтися проблеми з концентрацією, різні захворювання внаслідок зниження імунітету.

### 2. Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою.

Ставлення до роботи може змінитися на негативне та цинічне, може з'являтися прагнення віддалитися від колег, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.

### 3. Зниження професійної ефективності.

У цьому контексті можуть з'являтися відчуття неспроможності, сумніви у власних здібностях і компетентності.

**!** У 2006 році Бельгія однією з перших країн визнала вигорання професійною травмою. За статистикою А. Груцели, 2022 року 7 з 10 працівників віку 45+ переживали або переживатимуть вигорання.

Бриганська «Програма охорони здоров'я для практиків» (практиками названі тут ті, хто працює в фокусі «людина-людина») розробила короткий тест «**Як дізнатися, що ти вигорів/ла?**».

**?** Чи близькі тобі такі твердження?

- Хтось із близьких просить тебе менше працювати.
- За останні місяці ти відчуваєш злість або обурення стосовно своїх колег.
- Ти відчуваєш провини, що не проводиш достатньо часу з друзями, рідними і навіть собою.
- Ти «надто емоційний/а», можеш розплакатися або відчувати тривогу без зрозумілих на це підстав.

Якщо на 2 і більше з цих питань ти відповідаєш «так», імовірно, настав час для змін.

**➡** Пропонуємо для профілактики вигорання включити у своє життя такі корисні звички:

- Розділяй робочий час та час для відпочинку: вимикай звук робочих чатів, не відповідай на листи чи дзвінки після роботи чи на вихідних, намагайся користуватися тільки робочим номером для робочих контактів.
- Роби невеликі перерви впродовж робочого дня, і обов'язково – перерву на обід. Бажано цей час проводити поза офісом чи місцем роботи, прогулянка на свіжому повітрі може підняти настрій та додати сил.
- Потурбуйся про своє тіло: зроби щось приємне, про що давно мріялося (ванна, масаж, йога тощо), а також введи приємний ритуал для тіла на постійні основи.

- Якщо працюєш вдома, чітко визначений для роботи час працюй в іншій кімнаті, переодягайся в робочий одяг, щоб відділити цю активність від свого буденного життя.
- Пам'ятай про повноцінний сон, збалансоване харчування та фізичні вправи на постійній основі (не силуй себе, а знайди спосіб робити це з користю та з задоволенням).

Помилковим є уявлення про наші суперможливості як працівників. Джон Пенкевіч зі Стенфорда (2014) знайомить нас з результатами експерименту: після 50 робочих годин на тиждень продуктивність починає стрімко падати, а після 55 годин ефективність практично зникає. Мозок просто не здатний постійно працювати. І тоді завдання, на яке зазвичай йде 20-30 хв, після втоми повноцінного робочого дня ми можемо виконувати кілька годин. Час від часу ми можемо мати додаткові 1-2 години на день. Але все, що ми робимо після цього, – марна трата часу і цілковите виснаження організму.

**?** Чи варто тоді працювати 70 годин, якщо результат буде такий, як при 55-ти?

## Міфи про емоційне вигорання

Тема вигорання також обросла міфами, що віддаляють нас від розуміння цього феномену. Пропонуємо розглянути найбільш популярні з них.

**✗** МІФ.

Вигорання означає, що ти – слабкий, і не можеш впоратися зі стресом.

**✓** ФАКТ.

Як це не парадоксально, але більший ризик вигоріти мають люди, які вважають себе сильними та стійкими: з високим рівнем відповідальності, які намагаються вирішити всі питання якнайшвидше, з високим рівнем вимогливості до себе, а також, які часто вдаються до самокритики. Такі люди часто працюють понаднормово та вразливі до стресу.

**✗** МІФ.

Вигорання не існує, це просто виснаження або втома.

**✓** ФАКТ.

Вигорання – це комплексний стан, що включає фізичні, емоційні, психологічні фактори та потребує довготривалого глибокого відновлення. Виснаження та втома можуть бути окремими аспектами вигорання, але помилково їх порівнювати. Вигорання від інших станів відрізняє наявність «емоційної втоми». Під час вигорання її можна порівняти з втратою смаку до життя та перебуванням у безкінечних рутинних процесах без задоволення.

**✗** МІФ.

Відпустка або додаткові вихідні врятують від вигорання.

**✓** ФАКТ.

За дослідженням Американської психологічної асоціації у 2018 році, незважаючи на зменшення симптомів вигорання під час відпустки, працівники повернулися до довідпусткового рівня протягом 7-14 днів після повернення на роботу. Ми потребуємо глибшого пропрацювання, ніж кілька додаткових вихідних – зазвичай, це перегляд звичок, зобов'язань, вимог до себе, робота з внутрішнім критиком, психотерапія.

✗ МІФ.

Вигорання трапляється раптово та несподівано.

✔ ФАКТ.

Емоційне вигорання – поступовий процес. Воно не стається раптово. Зазвичай для людини вигорання супроводжується:

- великою кількістю рутинних, нецікавих, або ж етично неприйнятних завдань;
- систематичною понаднормовою працею;
- напруженими стосунками з колегами;
- відсутністю зворотного зв'язку з керівником;
- неможливістю бути прийнятим/ою на робочому місці іншими тощо.

Ці та інші фактори, як цеглинки, поступово складають емоційне вигорання для працівника.

✗ МІФ.

Вигорання є наслідком особистих проблем працівника, а не організації.

✔ ФАКТ.

Певні характеристики особистості сприяють розвитку вигорання, як ми зазначали вище. Але фон теж впливає на рівень вигорання працівників: культура організації, способи вирішення конфліктів, співпраця колективів, рівні права та можливості для команд мають велике значення для працівників. До того ж, зовнішні фактори, наприклад, війна, додають хронічного стресу та збільшують ризики вигорання для працівників.

Будь уважним/ою до своїх станів, знайди спосіб попіклуватися про себе!

## Пастки вигорання, у які ми можемо потрапити

Зараз емоційне вигорання має вищий ризик проявитися, бо атмосфера на роботі ускладнюється виснажливим фоном війни: з тривогою, втратами, постійною невідомістю.

Водночас ми можемо бути більш обізнаними про ті когнітивні пастки, які самі розставляємо під час роботи. Це ті ж переконання, які тривалий час керують нашими вчинками.

Найбільш поширені з них:

«Я мушу робити все ідеально»;

«Саме я маю зробити те, від чого інші відмовляються»;

«Я маю бути винятковим/ою у всьому»;

«Я завжди роблю недостатньо»;

«Я гірший/а, ніж (хтось з вашого кола - свій варіант)»;

«Я допомагатиму всім, хто до мене звертається»;

«Я мушу випередити всіх колег у роботі»;

«Я повинна все встигнути»;

«Я маю бути кращим/ою за всіх»;

«Я повинна бути постійно на зв'язку, ще раз перевірю свій телефон»;

«Мені потрібно знати про все, що відбувається в світі»;

«Я не заслуговую на відпочинок, і так багато чого не встигаю»;

«Я винен/на, якщо щось не вдається в роботі»;

«Інші хочуть мене бачити ... (яким/ою – свій варіант), тому я мушу все зробити, щоб відповідати цим очікуванням».

А тепер запитай себе:

? Які з перерахованих переконань є завжди твоїми супутниками?

? Що змушує тебе вірити у них?

? Чи корисні вони для тебе?

? У які переконання ти можеш час від часу вірити, якщо рівень стресу на роботі збільшується?

? Які аргументи обираєш, щоб спростувати переконання – твої супутники?

Підбери 3-4 аргументи на кожне твердження.

Будь ласка, дозволь собі трохи більше відпочити, потурбуйся про себе та підтримай фразу, яка найбільше потрібна саме зараз.

## Прокрастинація: що це і як бути?

✉ НАМ ПИШУТЬ:

*«Останні тижні не можу себе змусити щось робити, маю безліч завдань, але не маю на них енергії: або листаю стрічку fb, або відволікаюся на дрібниці. Постійно все відтягую до дедлайну, а потім роблю в останню ніч перед датою X. Як з цим бути?»*

Навіть найбільш організовані та продуктивні люди серед нас стикаються з **прокрастинацією** – станом, коли звична результативність знижується, певні завдання саботуються, а плани відкладаються. Усе це супроводжується зазвичай неприємними почуттями, а саме соромом, провинною, відчуттям недогугості.

! Перед тим, як заглиблюватися у психологічні аспекти цього явища, варто виключити фізіологічні. Прокрастинація, як симптом, може виникати при дефіцитах вітаміну Д, феритину. Також прокрастинація є доброю сусідкою депресії, тривожних розладів, розладів адаптації.

Зрозуміти причину допоможе сімейний лікар чи психіатр.

➡ Зазвичай прокрастинацію не розглядають як окреме явище, а як «симптом» перфекціонізму, страху невдачі, хронічної втоми, відчуття меншовартості, зовнішньої напруги, прихованих конфліктів тощо.

Прокрастинація може бути і **сигналом противу або протестом** до того, що тобі не підходить, але що ти не помічаєш чи не можеш позбутися у житті. Наприклад, завдання на роботі, які не до снаги.

Якщо прокрастинація – це про тебе, спробуй провести дослідження:

? Коли повертаєшся до справ, які відкладаєш, на який образ, метафору схожа тобі ця діяльність? Про що це свідчить?

? Чи є щось неприємне, неприйнятне для тебе в тому, що ти постійно відкладаєш? Якщо так, що саме?

? Чи порушує це завдання твої цінності? Які саме? Як їх можна позбутися?

? Чи дійсно ти хочеш робити те, що саботуєш? А чого тобі насправді хочеться?

? Чи можеш дозволити собі відпочинок, де робитимеш що подобається? Спробуй!

? Яке повідомлення надихатиме тебе в цій практиці?

Звісно, для досягнення своїх цілей ми докладаємо певні зусилля. Але е

різниця між зусиллями та насильством, примушуванням. Знайди золоту середину, рухаючись по цьому шляху. Це важливо, оскільки насильство не сприяє продуктивності.

## Синдром самозванця

*«Та всі так вміють», «Мені вдалося це лише одного разу», «Порівняно з ним/єю, я ніхто», «Я зробив/ла це недостатньо добре», «Після такого провалу немає сенсу продовжувати», «Мені до цього ще далеко», «От я ще 5 років повчуся...».*

### ? Як часто твій внутрішній голос звучить такими фразами?

Якщо у твоїй голові виникають такі думки, ти потрапляєш у «синдром самозванця». Це не клінічний термін, а психологічний феномен, у якому людина сумнівається у своїх силах і почувається «шахраєм», незважаючи на докази своїх досягнень і навичок. З'являється відчуття, що усе здобує – це випадковість, і от скоро тебе викриють і засудять.

#### Ознаки «синдрому самозванця»:

- Заперечення своєї компетентності та професійності.
- Потреба бути особливим і найкращим, постійне порівняння себе з людьми навколо.
- Очікування від себе наддосягнень та орієнтація на недосяжні стандарти.
- Переконавання у тому, що ти обманюєш людей навколо.
- Високий страх невдачі, сприйняття труднощів як поразки.
- Знецінювання похвали (впевненість, що інші роблять це з жалості або обманюють).
- Страх успіху (страх перед тим, що з кожним успіхом вимоги до себе стануть теж більшими).
- Страх викриття (з'явиться хтось дійсно професійний і викриє тебе).
- Невміння приписувати успіхи своїм рисам, навичкам і компетенціям.

➔ Щоб подолати синдром самозванця, можна дотримуватися таких правил:

#### 1. **Орієнтуватися на себе**, не порівнювати себе з іншими.

Навіть якщо ти порівнюєш себе з іншими, використовуй його як мотивацію. Деструктивними у цьому процесі є думки: «Я гірший/а за інших», «Інші гірші за мене» тощо.

#### 2. Вчитися **витримувати** своє безсилля та недосконалість.

Серед нас немає ідеальних.

Варто зрозуміти, які настанови керують тобою. У яких ситуаціях настанови починають сливатися у голові? Чому вони такі важливі? Чи знаєш ти, хто автор голосу внутрішнього критика? Ці питання допомагають трохи «розхитати» та послабити внутрішнього критика. Коли цей голос, що карає, заспокоюється, з'являються сили на власні інтереси. Тут доречно скористатися допомогою психолога чи психотерапевта.

#### 3. **Присвоїти собі власні перемоги та не знецінювати їх**. Озирнись і згадай, що тобі вдалося найкраще. Що вдалося досягти?

Відчуваючи знецінення, кажи собі: *«Зі мною все добре, і зі світом навколо – теж. Я такий/а, як є, і я цінний/а просто тому, що є. Можу дозволити собі досягати того, чого бажаю».*

## Дати визнання «визнанню»

На сесіях з клієнтами можна почути: *«Не можна себе хвалити, доки не досягнеш певного результату. Оскільки немає за що себе хвалити, і можна розслабитися на шляху до мети».*

Дуже часто з визнанням себе/іншого асоціюють саме похвалу, тобто щось на взірць: *«Ти – молодець», «Вау, круто!», «Вітаю з успіхом!».*

Але чи це так?

Звісно, коли ти досяг/ла чогось, про що мріяв/ла, планував/ла – *«не забувай побути героєм/героїнею».* Це важливо. Святкування цієї події допоможе привласнити новий досвід.

Але як себе підтримувати на цьому шляху? А якщо ця мета довгострокова? А якщо наразі немає якоїсь «великої» мети, а є рутинні щоденні завдання? А якщо це взагалі не про мету, успіх й задачі, а про щоденне життя?

➡ Найлегше визнавати себе за дії, вчинки. **Але визнавати себе – це не тільки про дії.**

Визнавати себе – це помічати все, що відбувається в тобі: почуття, думки, відчуття. Визнавати – корінь «знати»: знати, дізнаватися про себе:

? Що відбувається зі мною протягом дня?

? Що мені легше/складніше помічати?

? Як життя через події, зустрічі торкається мене?

? Як я реагую на це? Як відповідаю?

? Що я думаю, відчуваю?

Відповіді на ці запитання підсилюють відчуття, що **я є, і те, що відбувається зі мною, – є важливим.**

Вони наче підживлюють наші внутрішні батарейки і допомагають знайти сили рухатися вперед у потоці життя.

? Тож як тебе життя торкалося сьогодні?

Будь щедрим/ою на власне визнання!

## Сім видів відпочинку

У час війни варто знаходити час і простір для уповільнення та відновлення. Особливо, якщо ти помічаєш у себе симптоми емоційного вигорання.

Сандра Далтон-Сміт, докторка медичних наук, лікарка, дослідниця і авторка книги «Священний відпочинок: відновить своє життя, відновить свою енергію, відновить здоров'я»<sup>[33]</sup> пропонує власну концепцію відпочинку. Її рецепт від втоми полягає в тому, щоб включити у своє життя **сім видів відпочинку: фізичний, розумовий, емоційний, соціальний, сенсорний, творчий та духовний.**

➡ Проаналізуємо кожен:

1. **Фізичний відпочинок:** Далтон-Сміт радить додавати собі енергії за допомогою щогодинних дрібних рухів: повернути шию, стиснути та розтиснути кулаки або встати і погойдатися на п'ятах.

Або, навпаки, не рухатись протягом п'яти хвилин, лежачи.

2. **Ментальний (психічний) відпочинок:** робити короткі перерви кожні дві години протягом дня – дихати, сповільнюватись.

Корисною для ментального розвантаження також є «Метод помідора»<sup>[18, с. 162]</sup>, про який ми писали раніше – 25 хвилин для зосередженої діяльності та 5 хвилин на рух і фізичний відпочинок.

3. **Сенсорний відпочинок:** яскраві вогні, гучні розмови, звуки, фоновий шум та екрани комп'ютерів викликають перевантаження органів чуття. Тому корисно давати їм відпочинок: заплющ очі на хвилинку, вимкни звук і залишишся в тиші.
4. **Творчий відпочинок:** знайди час для перебування на природі, насолоджуйся мистецтвом, улюбленим хобі. Перетвори робочий простір на місце натхнення за допомогою картинок і фото улюблених місць, людей, арт-виробів.
5. **Емоційний відпочинок:** знаходь час і простір, де можна побути собою справжнім/справжньою та вільно виражати свої почуття. Це той час, де ти більше турбуєшся про себе, і менше про інших.
6. **Соціальний відпочинок:** дефіцит соціального відпочинку виникає, коли ми не можемо відрізнити ті стосунки, які роблять нас живими, від стосунків, які нас виснажують. Тому варто більше триматись перших і мінімізувати останні.
7. **Духовний відпочинок:** у його основі лежить потреба, яка є у кожного/ної з нас – бути поміченим/ою, відчувати, що ми належимо собі, що нас приймають, що наше життя має сенс. Це реалізовується через волонтерську роботу, допомогу іншому/близьким/суспільству, духовні практики: молитва, медитація.

➡ Пропонуємо тобі дослідити:

? Які види відпочинку ти вже включив/ла у свої щотижневі/щоденні ритуали?

? Які додають тобі найбільше енергії?

? Які ти включаєш найменше?

? Що б ти додав/ла?

Потурбуйся про своє відновлення, будь ласка.

## «Інструкція з «користування» мною»: психологічна справа

У темі кордонів часто потрапляємо у ситуації, де сигналів для інших про наші кордони недостатньо. Особливо гостро це відчувається при емоційному вигоранні, де на утримання звичних кордонів може бракувати сил. У таких випадках пропонуємо визначити свої кордони через вправу.

Інструкцію з використання має багато побутових предметів, електроніки тощо. Пропонуємо підключити гумор, фантазію та уявити, що таку інструкцію можна написати і про тебе.

Візьми аркуш паперу та ручку, і продовж речення (обирай мінімум 3-5 пунктів до кожного твердження):

Зі мною можна робити:

---

Зі мною не можна робити:

---

Я буду функціонувати довше за гарантійний термін при таких умовах:

---

Я буду ламатися швидше, коли:

Твій варіант умови:

З цією інструкцією можна знайомити рідних, знайомих, колег. І нехай вона нагадає тобі про власні кордони.

### Психологічна вправа «Оаза в пустелі»

Ця психологічна вправа допоможе збільшити рівень самосвідомості щодо особистих емоційних потреб і відшукати способи відновлення енергії.

1. Влаштуйся зручно, заплющ очі та підготуйся до віртуальної подорожі.
2. Уяви, що після довгих і виснажливих блукань у пустелі, ти знаходиш оазу – власне джерело відновлення та енергії. Тільки там ти можеш почуватися у безпеці. Роздивися оазу, ознайомся з об'єктами навколо. Обери найприсмніше місце для себе.
3. Облаштуй у ній місце власного відновлення: нехай там буде усе, чого тобі бракує в реальному житті.

? Що тебе підживлює в цьому місці? Чим ти наповнюєшся?

? Чого тобі найбільше хочеться?

Спробуй уявно зробити все, чого забажаєш для свого відновлення.

4. Побудь там стільки, скільки потребуєш. Коли тобі покращає, повертайся до реальності. Якщо знадобиться – ти знову можеш повернутися до оазу.
5. Спитай себе після практики:

? Які потреби у житті підсвітила оаза? Що вдалося там почерпнути?

? Які емоції та почуття наповнювали тебе в оазі?

? Як змінилися твої відчуття в тілі після виконання вправи?

? Де твоє місце в реальному житті, яке хоч трішки нагадувало твою оазу для відновлення?

? Які три речі ти можеш зробити сьогодні для себе, щоб почуватися краще?

Намалюй свою оазу у пустелі та повісь біля робочого місця чи перед очима. Завжди май доступ до цього місця, коли забажаєш!

### Скорочуємо зайнятість і вивільняємо час: психологічна вправа

Ця психологічна вправа допоможе скерувати твій час в ефективне русло.

Шовечора упродовж тижня записуй три справи, якими займався/лася, і відповіді на питання:

? Чи наблизили ці справи тебе до поставленої цілі?

? Чи були вони важливими?

? Чи займався/лася б ти теперішніми справами, якби знав/ла, що твоє життя невдовзі закінчиться?

Проаналізувати можна будь-які дії або справи – дрібні та великі (дзвінок друзові, перегляд соцмереж, зустрічі, читання книжок, пошук роботи, організація ремонту тощо).

**!** Корисно описувати різноманітні справи, оскільки дії, що займають лише кілька хвилин, можуть за все життя охопити величезні проміжки часу.

Наприкінці тижня переглянь записи й опиши тенденції, які ти помітив/ла.

**?** Чи помічаш ти повторюваність дій, що не приносять задоволення, не покращують твій розвиток чи не допомагають виконувати обов'язки?

**?** Чи траплялися дії, які ти б охоче виконував/ла ще?

З урахуванням цих спостережень спробуй організувати свій час інакше. Цю вправу корисно повторити за кілька місяців.

Гарного дослідження!

## Втома від співчуття

Ми часто чуємо, що добре бути опорою для інших, підтримувати близьких у вразливості, бути щирими та приймаючими. Разом з тим, це займає багато ресурсу і не може бути постійним станом.



Лікарі, військові, вогнеборці, вчителі, психологи, соціальні працівники і представники багатьох інших професій, які працюють з людьми, безпосередньо стикаються з різними проявами людських емоцій. Якщо у фоні хронічний стрес, втрати, страхи і тривоги, то ці емоції не надто приємні. З часом, коли наш контейнер (уявний резервуар, де ми можемо помістити, опрацювати та переварити емоції в рамках свого вікна толерантності) переповнений, ми теж можемо втомлюватися.

**Втома від співчуття** – це одна з форм захисту психіки від тривалого емоційного навантаження. Це прояв стресу чи напруги, які виникають під час постійних контактів з людьми у травматичних ситуаціях, коли інші поряд стикаються з болем, стражданням, нещастям.

Втома від співчуття може бути наслідком вторинного травматичного стресу та вигорання.

Помітити втому від співчуття допоможуть такі прояви:

- Емоційне оніміння та заціпеніння, коли людина поряд проживає травматичну ситуацію. За цим може з'явитися відчуття власної невдачі та некомпетентності, відчуття безнадії в контексті роботи.
- Зниження здатності турбуватися про інших або зацікавленості у цьому, або ж, полярно, – надмірна занепокоєність людьми, яким ви допомагаєте, підвищена настороженість.
- Зниження продуктивності та уникнення певних дій, ситуацій і людей, з якими ви контактуєте, яким надаєте допомогу чи підтримку.
- Ізоляція від інших, уникання контактів з близькими та колегами, апатія, цинічна поведінка.
- Труднощі у розмежуванні особистого життя від професійного.
- Кількість часу, що відводиться для роботи, може перевищувати звичні цифри.
- Зниження автономності та здатності приймати самостійні рішення.
- Зниження задоволеності від роботи, втрата натхнення.
- Дисфункціональна поведінка (вживання психоактивних речовин, алкоголю, ризикована поведінка, поява залежностей).

Таку поведінку можуть також супроводжувати прояви:

- виснаження (фізичного та психічного);
- злості, дратівливості, підвищеного рівня агресії;
- тривожності;
- депресії;
- нав'язливих думок;
- флешбеків;
- проблем зі сном.

Багато співчувати та співпереживати дійсно важко. Щоб розділити страждання людини, ми пробуємо дивитися на світ її очима, уявити себе на її місці. Емпатія та емоційна включеність допомагають встановлювати зв'язок з іншими людьми. Коли ж цього стає забагато для нас, нормальним є уникати контакту з травмою чи стражданням людини, піклуватися про себе.

Будь ласка, не вини себе за це, якщо помічаєш такі прояви.

 Як собі допомогти, якщо ти переживаєш цей стан?

**1. Знаходити джерела** відновлення поза роботою.

Це відокремлює тебе від робочих процесів, але є твоїм способом відновлення: прогулянки улюбленими місцями, час з приємними людьми, тілесні

процедури, улюблена музика чи фільми. Важливо, щоб ці опції повертали до приємних спогадів чи відчуттів з минулого.

## **2. Проговорювати емоційні кордони.**

Певні історії ти можеш бути не готовими слухати. Це нормально зупиняти вплив інших, якщо почуваєшся при цьому погано і не маєш відповідної підготовки. Перш за все, турбуємося про себе, а потім про інших. Це можна робити дружелюбно, не руйнуючи зв'язок з іншими людьми.

## **3. Пам'ятати та реалізовувати базові елементи турботи про себе.**

Щоденна фізична активність, повноцінний сон не менше 8-9 годин, збалансоване повноцінне харчування, баланс робота – відпочинок (а зараз – війна – робота – відпочинок) допоможуть легше проживати стресовий час.

## **4. Розділити свої переживання з іншими.**

Якщо тобі важко, не тримай у собі. Відвідай групи підтримки, чи організуй власну, де буде простір, щоб конфіденційно ділитися викликами та разом шукати вихід.

## **5. Опиратися на дружні спільноти.**

Ми відновлюємося у спільнотах. Знайди для себе спільноту, де отримаєш натхнення та підтримку: сусідів, колег, спільноти за типом хобі, спорту тощо. Важливо проводити час окремо від роботи, і мати можливість опиратися на інших людей.

**➡** Якщо ж тобі не допомагають ці способи, ти можеш звернутися до спеціаліста і розділити свої переживання у безпечній та приймаючій атмосфері.

Будь ласка, піклуйся про себе. Ти робиш важливі речі для світу та інших, і теж заслуговуєш на підтримку та турботу.

## РОЗДІЛ 6. ДОБРІ СТЕЖКИ НА ШЛЯХУ ДО СЕБЕ



## Що значить «бути співчутливим/ою»?

Часто ми чуємо про розділення емоцій, емпатію, співчуття до інших. Не варто плутати це з жалістю чи слабкістю.

«Бути співчутливим/ою» – це:

1) визнавати, що труднощі, біль та страждання є частиною нашого життя, і для кожного вони – свої.

Не порівнюй свої переживання з переживаннями інших, ми всі – дуже різні, і у кожного з нас свій досвід. Розділи досвід людини без засудження.

2) визнавати, що складний і травматичний досвід у людей викликає широкий спектр болючих переживань: страх, сум, гнів, горе, сором, почуття провини.

Усі емоції та почуття нормально відчувати в ненормальних обставинах. Варто визнавати їх, бо тільки так ми проживемо цей досвід.

3) вміти використовувати ці емоції з добротою та турботою: як в контакті з іншими, так і з собою.

Будь ласка, помічай і підтримуй добрі відносини у складні часи:

- пропонуй підтримку,
- розділяй досвід,
- або просто побудь поруч, якщо є ресурс. Так ти проживеш складні часи з меншими втратами для власного психічного здоров'я.

«Бути співчутливим/ою» до інших вимагає ресурсу, і це нормально не мати його у період виснаження та втоми.

### ? А як це бути співчутливим/ою?

Бути співчутливим/ою до себе – це вміти розпізнавати і визнавати своє страждання, вміти чути його. Це здатність залишатись добрим/ою, співчутливим/ою до себе «всупереч ...» та задля власного добробуту. Дивитися на себе в складних життєвих обставинах очима люблячого свідка, а не критика.

Будь ласка, турбуючись про інших, спершу потурбуйся про себе.

## Кроки до самоспівчуття

Самоспівчуття як спосіб покращення якості життя, що знаходиться по іншій бік перфекціонізму, самозасудження, самоізоляції та влади «внутрішнього критика».

Крістін Нефф так описує триєдину концепцію самоспівчуття:

**Доброта до себе** – можливість ставитися до себе з турботою, теплотою, лагідністю,

**Х** а не самокритика.

**Людяність** – здатність знаходити спільне між людьми у життєвих труднощах і стражданнях, та об'єднуватися, співпереживати,

**Х** а не ізоляція від інших у стражданні.

**Усвідомлення** власної недосконалості при труднощах без осуду ставитися до того, що відбувається тут і зараз,

**Х** а не повторювання негативних думок і постійна оцінка себе.

**Співчуття до себе є обов'язковим кроком до власної самоцінності.**

Шлях самоспівчуття неможливо пройти без визнання власної важливості, значимості.

➔ Самоспівчуття – це дія. Тім Десмонд<sup>[34]</sup> зазначає, що до нього нас ведуть такі кроки:

1. Усвідомлення власного страждання.
2. Усвідомлення, що ми хочемо бути щасливими, і намагаємося досягнути свого щастя, незважаючи, що шляхи, якими ми йдемо, можуть не приводити нас до цього.
3. Усвідомлення, що всі люди єдині та близькі у стражданні: вони страждають упродовж життя та намагаються уникнути цього.
4. Побажання собі добра.

Розвиток самоспівчуття – необхідний етап опанування стресостійкості, міжособистісних стосунків, доброго ставлення до себе та загального добробуту.

Пропонуємо відповісти на кілька питань, які допоможуть підсвітити твій шлях у співчутті до себе:

? Як ти толеруєш свої риси, які, на перший погляд, здаються тобі неприємними?

? Як ти ставишся до себе у складні часи?

? У які моменти ти турбуєшся про себе? Що активує це ставлення?

? Які особисті кроки ти робиш для доброго ставлення до себе?

## 4 вороги самоспівчуття, що шкодять людині

✉ **НАМ ПИШУТЬ:** «Останнім часом маю багато проблем – і робота, і сім'я, почуваюся невдахою. Друзі намагаються підтримати, співчують, але мені складно їм повірити. Не хочу себе жаліти. І далі жити в постійній напрузі складно. Таке відчуття, що це більше навантажує мене і не можу зупинитися. Де та межа між хорошим ставленням до себе і жалем?»

Розповідаючи про самоспівчуття, психологи часто зустрічають скептичні думки про цей метод. Найбільш поширена: розвиток більшої чутливості до себе може негативно вплинути на тебе у майбутньому.

Іноді такі думки пов'язані зі страхом людей плисти течією і не впливати на свою долю, втратити здатність бути стійкими перед викликами чи страхом спробувати новий спосіб ставлення до себе. Але самоспівчуття не сповідує ідею слабкості людини, воно акцентує увагу на інших концептах.

Щоб зрозуміти це, звернімо увагу на **чотириох «близьких ворогів самоспівчуття»** (визначення Тіма Десмонда) та спробуймо віднайти відмінності між ними та самоспівчуттям:

### 1. Самоіндульгенція.

Самоспівчуття – це не безкарна всездозволеність та уникання відповідальності за свої дії. Добре ставлення до себе дозволяє себе пробачати, визнавати труднощі та страждання, але це не спосіб виправдовувати пряму шкоду іншим (і собі теж).

### 2. Жалість до себе.

Вважається, що самоспівчуття відрізняється від жалю до себе, оскільки ті, хто жаліє себе, втрачають відчуття людяності та надмірно занурюються в по-

чуття, досвід, думки. Метафорично жалість до себе – це коли ми дивимося в трубу і бачимо лише частину горизонту (лише власні страждання), ігноруючи все інше навколо. Самоспівчуття ставиться до власних страждань усвідомлено, не перебільшуючи їх, але визнаючи без осуду, як факт реальності. Це пов'язує ці страждання з шляхом, через який проходять різні люди, тому цей досвід є загальнолюдським.

### 3. Пасивність.

Співчуття до себе спонукає до дій. Якщо твій собака захворів, ти не просто співчуваєш йому, ти його лікуєш. Поширена думка, що самоспівчуття дозволяє бачити свої недоліки без необхідності захищатися.

Самоспівчуття – це спокій, а не байдужість чи пасивність; мова йде про розуміння недоліків, а не про коаліцію з ними. Окрім того, співчуття до себе означає бажання здоров'я та добробуту для себе, а не стагнації. Саме тому співчуття до себе стимулює наш ріст.

Самоспівчуття звертається до головного питання самовдосконалення: **як протистояти недолікам, не потрапивши під руйнівну самокритику з одного боку, або захисне (і часто не менш руйнівне!) самовдосконалення – з іншого?** Самоспівчуття може бути одним з рішень цієї дилеми.

### 4. Егоїзм.

Егоїзм у злякисному прояві – добро тільки для себе. Це не самоспівчуття. Якщо в егоїзмі інші стають непомітними й між нами утворюється прірва, то у співчутті до себе у складні моменти ми об'єднуємося і це допомагає нам жити далі.

! Дослідження стверджують, що справжнє самоспівчуття не гальмує людину, а навпаки – мотивує на поліпшення ситуації. Самоспівчуття дає безпечний та неупереджений контекст, щоб протидіяти негативним концептам самого себе.

На відміну від інших підходів, що негативно впливають на особистісний ріст, заохочуючи завищення самооцінки, а не її реалістичність, результати цих досліджень показують, що співчуття – ефективний метод мотивації до змін.

## Практика люблячої доброти до себе

За допомогою цієї практики ти зможеш отримати досвід того, як бути уважним/ою, добрим/ою та підтримувати себе.

### Частина 1.

Займи зручне положення. Бажано сидіяти. Заплющ очі та зосередься на власному диханні. Спостерігай за кожним своїм вдихом і видихом.

? Що ти відчуваєш, що відбувається в твоєму тілі, які з'являються думки?

Тепер пригадай себе, коли ти почувався/лась добре, тепло і затишно. Можливо, це спогад про те, де ти зробив/ла щось добре для себе чи інших, і це принесло тобі радість.

Повільно повтори про себе фрази, які заспокоють і дадуть відчуття доброти до себе.

Це можуть бути фрази:

«Нехай я буду здоровим/ою»;

«Нехай я буду щасливою/им»;

«Нехай я буду в мирі із собою»;

«Нехай я буду в безпеці»;

Твій варіант фрази.

Повторюй їх в своєму темпі, фокусуючись на кожній фразі. Намагайся відчувати її усім тілом.

Якщо відволікаєшся, то зосередься на собі. Не засуджуй себе за це.

### **Частина 2.**

Через деякий час уяви себе в центрі кола, серед людей, які добре до тебе ставилися, чи надихнули тебе через свою любов.

Це можуть бути реальні люди, або про яких ти читав/ла або бачив/ла у фільмах.

Візуалізуючи себе серед цих людей, відчуй тепло, що розливається від їхньої любові та уваги.

Продовжуй повторювати фрази любові до себе, які говорять люди довокола. Прийми ці фрази.

На завершення практики – відпусти візуалізацію та деякий час повторюй ці вислови. Коли будеш готовий/ою, розплющ очі та повернися у кімнату.

## **Практикум самоспівчуття: «Підтримуючий дотик»**

Ця тілесна практика спрямована на заспокоєння через дотик, який допоможе відчувати спокій, турботу та безпеку.

Підтримуючий дотик – доволі простий спосіб піклуватися про себе і втішати себе, коли дуже погано почуваєшся. Дотик активує систему заспокоєння (парасимпатичну нервову систему). Спочатку це буде незграбно чи ніяково, тому що твоє тіло цього не знає. Воно просто реагує на фізичний жест тепла та турботи так само, як дитина реагує на обійми в руках мами.

Наша шкіра – надзвичайно чутливий орган. Дослідження показують, що фізичний дотик вивільняє окситоцин, забезпечує відчуття безпеки, заспокоює тривожні емоції та серцево-судинний стрес. То чому б не спробувати?

### **Варіант вправи 1. Рука на серці.**

Коли ти у стані стресу, зроби 2-3 глибоких вдихи. Нагадуємо, що видих має бути довшим за вдих.

Акуратно поклади руку на серце, відчуваючи ніжний тиск та тепло власної руки. Якщо хочеш, поклади обидві руки на груди.

Відчуй дотик руки. Намалюй руками маленькі кола на грудях.

Відчуй природний підйом і опускання грудної клітки, коли вдихаєш і видихаєш.

Затримайся стільки, скільки захочеш.

*\*Деякі люди почуваються нелегко, поклавши руку на серце. Не соромся дослідити, де на твоєму тілі ніжний дотик справді буде заспокійливим.*

### **2. Інші варіанти вправи:**

- Одна рука на щоці.
- Обійняти обличчя руками.
- Акуратно погладжувати руки.
- Схрестити руки, ніжно їх стискаючи.
- Акуратно погладжувати грудну клітку, або використовувати кругові погладження на грудях.

- Покласти руку на живіт.
- Одна рука на животі, інша – на серці.
- Стискати одну руку в іншій, поклавши їх на коліна.

Розвивати звичку фізичного самовтішання та самопідтримки ніколи не пізно. Ця психологічна вправа стане простим і зрозумілим способом на старті цього шляху.

## Практикум самоспівчуття: «Вивчення співчуття через писемні практики»

Кожен має у собі щось, що йому не подобається; те, що змушує відчувати сором, почуватися невпевненим чи «недостатньо добрим». Ця психологічна вправа від Крістін Нефф <sup>[40]</sup> допоможе написати листа з точки прийняття та співчуття.

### 1. Частина перша: які вразливі місця/недоліки/слабкості змушують тебе почувати себе погано?

Людський стан – недосконалий, а почуття невдачі та неадекватності – це частина досвіду життя.

Напиши про свою проблему, через яку почувашся ненормально чи погано стосовно себе (фізична зовнішність, проблеми у роботі чи стосунках...). Які емоції виникають у тебе, коли думаєш про цей аспект? Намагайся відчувати свої емоції такими, якими вони є – не більше, не менше – і написати про них.

### 2. Частина друга: напиши собі листа з погляду уявного друга.

Подумай про уявного друга, який безумовно любить, приймає тебе, який є добрим і співчутливим. Уяви, що цей друг бачить усі твої сильні та слабкі сторони, особливо той аспект, про який ти щойно писав/ла в першій частині. Подумай про те, що цей друг відчуває до тебе, і про те, як любить і приймає тебе таким/ою, яким/ою ти є, з усіма вадами. Цей друг добрий до тебе і прощає все. У своїй великій мудрості цей друг розуміє історію твого життя та мільйони подій, які відбулися у ньому, щоб створити тебе таким/ою, яким/ою ти є в цей момент. Твоя конкретна вразливість пов'язана з багатьма речами, які ти не обов'язково обирав/ла: твої гени, історія твоєї родини, життєві обставини – речі, які були поза твоїм контролем.

Напиши листа собі з погляду цього уявного друга – зосередься на «ненормальності», що відчувається, за яку ти схильний/а судити себе.

? Що цей друг скаже тобі про твої «недолік» з погляду безмежного співчуття?

? Як би цей друг виразив співчуття до болю, який ти відчуваєш, осуджуючи себе?

? Що написав би цей друг, щоб нагадати тобі, що ти лише людина, що всі люди мають як сильні, так і слабкі сторони?

? І якщо ти думаєш, що цей друг запропонує можливі зміни, які ти повинен/на зробити, як ці пропозиції зможуть втілити почуття безумовного розуміння та співчуття?

Коли ти пишеш від уявного друга, намагайся наповнити листа сильним почуттям його прийняття, доброти, турботи та прагнення до свого здоров'я та щастя.

### 3. Частина третя: відчуй співчуття, що заспокоює та втішає тебе.

Після написання листа відклади його на деякий час. Потім повернися та прочитай його знову, по-справжньому впускаючи слова. Відчуй, як співчуття ллється на тебе, заспокоюючи та втішаючи, як прохолодний вітер у спеку.

Любов, зв'язок та прийняття – твоє право народження. Щоб отримати їх, потрібно лише зазирнути усередину себе.

## Практикум самоспівчуття: «Перерва на самоспівчуття»

Ця психологічна техніка від Крістін Нефф<sup>[40]</sup> може використовуватися будь-коли. Вона допоможе давати раду стражданням, дискомфортному стану.

Подумай про реальну чи уявну ситуацію у твоєму житті, яка викликає важкі переживання, наприклад, сильний стрес, проблеми у стосунках та ін.

Вибери складну ситуацію, але не занадто важку для тебе. Пригадай ситуацію, що відбувалося, відбувається чи уяви, що станеться. Спробуй максимально зануритися в неї і відчутти дискомфорт у своєму тілі.

Тепер промов три фрази (три блоки фраз):

#### 1. «Це важкий для мене момент, момент мого страждання».

Це усвідомлення, що страждання є тепер. Підбери потрібні для тебе фрази, наприклад: «Зараз мені дуже боляче»; «Я справді страждаю»; «Це важко».

#### 2. «Страждання – це частина життя».

Це нагадує нам, що ми живі люди.

Інші можливі варіанти фраз можуть включати: «Це нормально проходить через це та відчувати це»; «Я не один/одна»; «Ми всі боремося у нашому житті»; «Багато людей проходять через страждання»; «Страждання можуть бути різної інтенсивності – сильнішими чи слабшими, але це частина життя»; «Я можу бути добрим/ою до себе».

Щоб донести доброту до себе, поклади руки на серце або інше місце свого тіла, що заспокоїть і втішить тебе. Відчуй тепло своїх рук і ніжний дотик до тіла, дозволяй цим відчуттям піклування протікати до пальців.

#### 3. Спитай себе:

#### ? «Що мені зараз треба почути, щоб бути добрим/ою до себе?».

Чи є фраза, яка доречна у конкретній ситуації, наприклад: «Можливо, дозволю собі поспівчувати»; «Можливо, навчуся приймати себе такою/им, якою/им є»; «Можливо, пробачу себе»; «Можливо, зможу бути сильнішою/им»; «Можливо, буду терплячішою/им».

Можна також спробувати фрази, які ти говорив/ла б другу, який опинився у схожій ситуації: «Я тут для тебе», «Все буде добре», «Я хвилююся за тебе», «Мені шкода» (можна також звернутися до себе на ім'я, якщо комфортно).

Усе, що хочеться говорити, – кажи, це те, що потрібно та важливо. Це допоможе відчутти себе краще та звільнитися від страждання.

Після виконання практики, зверни увагу, що зараз відчуває твоє тіло, дозволяючи будь-якому відчуттю бути таким, як є, дозволяючи бути таким/ою, як ти є в цей момент.

## 5 способів знешкодити внутрішнього критика за допомогою самоспівчуття

Самокритика – це справжній «вірус». Його симптоми – нестабільна самооцінка, брак самоповаги, постійне невдоволення собою, пригнічений настрій та емоційне виснаження.

? Але як же його знищити?

Головні антидоти до отрути самокритики – **самоспівчуття та самоприйняття**. Нижче – рецепт «приготування» цих «лікарських засобів».

**Перший інгредієнт: прощення.**

Хіба мудро карати себе за кожну помилку? Немає жодної користі від самозвинувачення, натомість зважене усвідомлення похибки, її причин та побудова плану виправлення – це здоровий шлях вирішення проблеми.

*Усвідом свою неідеальність як норму.*

Твої близькі та друзі люблять тебе за те, що ти є, а не за твою бездоганність, чи не так?

**Другий інгредієнт: вболівати за себе.**

Ти бачив/ла, наскільки щирим є інтерес, захоплення та ентузіазм спортивних вболівальників? При тому, що улюблена команда не завжди на висоті. Бути вболівальником – означає бути відданим, зацікавленим, радіти перемогам і розділяти поразки.

**Третій інгредієнт: вдячність.**

Чи можеш ти назвати п'ять речей, за які ти вдячний/а своєму другові? Ти впораєшся без особливих труднощів. А тепер те ж саме на свою адресу.

? За що ти вдячний/а собі?

? Чим пишаєшся?

? Що ти цінуєш у собі?

Якщо твій критик настільки велетенський, що дати відповіді на ці питання – складніше, ніж розв'язати тригонометричне рівняння, подумай, як би відгукнулася про тебе близька людина?

**Четвертий інгредієнт: growth mindset (мислення, у якому ми зростаємо).**

Твій критик намагається переконати тебе, що помилки – ознака твоєї нікчемності. Скажи йому, що вони – ознака твого розвитку. Адже не помиляється лише той, хто стоїть на місці. Спокійне ставлення до невдач дозволяє не боятися та не уникати викликів, які неодмінно ведуть до особистісного росту. Лозунг критика – «помилка – це крах». Нехай твій вболівальник із пункту 2 намалює інший плакат: **«Помилка – це розвиток!»**

**П'ятий інгредієнт: усвідомленість.**

Будь тут і зараз. Дуже часто наші думки, немов довжелезні вантажні потяги, їздять однаковими маршрутами, везучи важкі вантажі. *«На першу колію прибуває електропотяг зі сполученням «Найбільший невдаха у світі – смерть у злиднях та хворобах»*, – саме це можна почути, якщо прислухатися до того, що лунає в голові. У вагонах такого потяга – розчарування, провина, сором, тривога та відчуття безнадії. Але є хороша новина:

**! тобі не потрібен саме цей потяг, ти можеш обрати інші маршрути на інші напрямки.**

## Дозволити собі

Сьогодні ми зустрічаємось із багатьма зовнішніми обмеженнями, до яких повинні пристосовуватись. Це створює додаткову напругу всередині.

Проте наші внутрішні обмеження найчастіше сильніші за зовнішні. Пригадай, скільки разів за останній час ти сказав/ла собі «Не можна», «Не на часі», «Не варто», «Не сьогодні», «Так ввічливі люди не роблять» тощо.

**!** Але хочемо нагадати: **дозволяти собі щось приємне, добре, корисне, цікаве не просто можна, але й варто.** Задля того, щоб підтримувати життя в собі, знаходити додаткові ресурси і підсилювати свою життєстійкість, щоб рухатися далі.

Сьогодні ми пропонуємо написати такий собі «**Маніфест дозволу**»: дозволь собі те, що забороняв/ла собі протягом тривалого часу.

Тож влаштуйся зручніше, візьми чистий аркуш і почни зі слів:

«Я дозволяю собі...»

➔ Наведемо приклад:

Я дозволяю собі:

- час подумати, або вирішувати справи одразу, не відкладаючи;
- цікавитись; йти на контакт; уникати контакту;
- чистити стрічку новин у фб; відмовлятися від спілкування, якщо мені нецікаво;
- годувати себе смачненьким;
- тішити себе цікавими книгами;
- купувати і носити одяг, який подобається;
- ділитися власними почуттями, думками, коли вважаю за потрібне;
- просити про допомогу; обирати, яку саме допомогу прийняти, а яку ні; як віддячити, як саме висловити свою вдячність;

твої варіанти: \_\_\_\_\_

*Дозволяй собі і дихай вільно!*

## Практика самопідтримки від Едіт Егер

*Едіт Егер, відома психологиня та психотерапевтка, яка пережила Аушвіц, ділиться у книжці «Дар»<sup>[1]</sup> про те, як інтегрувати досвід минулих травм. За мотивами її книжки публікуємо адаптовану практику самопідтримки для людей, які мають травматичний досвід у минулому.*

Згадай мить зі свого дитинства або зрілого віку, коли тобі завдавали болю. Пригадай той момент.

Уяви, ніби ти переживаєш його знову. Зосередься на відчуттях:

- образи,
- звуки,
- запахи,
- смаки,
- фізичні відчуття.

А потім уяви себе, який/а ти є зараз. Уяви, як потрапляєш у ту мить і береш у минулому себе за руку.

Виведи себе з місця, де тобі завдали болю. Скажи собі з теплотою та підтримкою: «Я поруч. Я подбаю про тебе».

Ця практика може стати першим кроком до підтримки себе у твоїй історії.

## «Пухнаста казочка» Клода Штайнера

*«Пухнаста казочка» американського психолога та психотерапевта, одного з засновників транзакційного аналізу Клода Штайнера, допоможе поринути у світ доброго вибору. Будь ласка, прочитай її з близькими та роздивися власних теплих пухнастиків і холодних колючок.*

«Жили-були двійко дуже щасливих людей – Тім і Меггі, і мали вони двох діток, які звались Джон і Люсі. Щоб зрозуміти, наскільки вони були щасливі, потрібно розуміти, як тоді їм жилося.

У ті часи кожному при народженні давали невеличку м'якеньку «пухнасту торбинку». Кожного разу, як людина пірнала рукою в цю торбинку, вона витягувала звідти тепло пухнастика. Теплі пухнастики користувалися неабиякою популярністю, бо щоразу, коли комусь діставався теплий пухнастик, він відчував тепло та ніжність. Люди, які не отримували теплих пухнастиків регулярно, могли захворіти й навіть померти.

У ті часи було дуже легко отримати теплих пухнастиків. Щойно хтось відчував у них потребу, то міг підійти до вас і сказати: «Я б хотів отримати теплих пухнастиків». Тоді ви пірнали рукою у торбинку й діставали звідти пухнастика розміром з долоньку маленької дівчинки. Щойно пухнастик бачив світло, він усміхався та розквітав у великого й кошлатого тепло пухнастика. Потім його клали людині на плече, голову чи коліна, а він притискався до них й дарував своє тепло. Люди постійно залюбки ділилися теплими пухнастиками, отримати пухнастика було не проблемою. Їх завжди було повно довкола, тож всі були щасливі й відчували тепло та ніжність повсякчас.

Одного дня зла відьма розсердилася, бо всі навкруги були щасливі й ніхто не купував її зілля та мазі. Відьма була хитрою й придумала злий план.

Одного ранку відьма завітала до Тіма, коли Меггі гралася з їхньою донечкою, й прошепотіла йому на вухо: «Глянь, Тіме, глянь на всіх цих пухнастиків, які Меггі дає Люсі. Знаєш, якщо вона продовжить стільки їх віддавати, то врешті-решт вони в неї закінчатся й тобі нічого не перепаде!»

Тім здивувався. Він повернувся до відьми й промовив: «Ти хочеш сказати, що одного разу у торбинці може не бути тепло пухнастика?»

І відьма відповіла: «Так, саме так, і щойно ти всі роздаси, тобі нічого не залишиться». На цих словах відьма полетіла геть, сміючись і гичгучи всю дорогу.

Тіму ці слова запали в серце, і він почав уважно приглядатися до Меггі, коли вона дарувала комусь тепло пухнастика. Тім дуже хвилювався й засмучувався, бо дуже любив пухнастиків Меггі та не хотів, щоб вони закінчилися. Він, звісно, думав, що не варто Меггі витрачати всіх своїх теплих пухнастиків на дітей та інших людей. Тім почав скаржитися щоразу, коли бачив, як Меггі роздавала теплих пухнастиків. Оскільки Меггі дуже любила Тіма, то припинила дарувати теплих пухнастиків іншим людям і берегла їх для нього.

Діти помітили цю зміну й стали обережними у даруванні теплих пухнастиків. Вони уважно стежили за батьками, і коли бачили, що хтось із батьків роздає забагато пухнастиків іншим, вони протестували проти цього вчинку. Діти непокоїлися, коли батьки роздавали забагато теплих пухнастиків. Згодом теплих пухнастиків почали дедалі рідше витягати з торбинки. Люди стали скупішими.

Пухнастиків ставало все менше і менше, а люди стали відчувати менше тепла. Через нестачу теплих пухнастиків люди почали слабнути і навіть вмирати. Тому все більше людей навідувалося до відьми за зіллям та мазіями, навіть якщо вони не діяли.

Ситуація стала критичною. Зла відьма насправді не хотіла, щоб люди помирили (оскільки мертві люди не можуть купити її мазі та зілля), тому вона розробила новий план. При потребі кожному давала торбинку, дуже схожу на пухнасту. Торбинка відьми, на відміну від справжньої торбинки, була холодною. Усередині відьомської торбинки були холодні колючки. Вони не зігрівали людей, не дарували їм ніжність, а огортали їх холодом та робили дратівливими. Та й не рятували людей від «всихання».

Відгоді щоразу, як хтось казав: «Я хочу теплого пухнастика», люди, стурбовані власними запасами, відповідали: «Я не можу дати тобі теплого пухнастика, але чи не хотів би ти холодної колючки?» Іноді бувало так, що двоє людей зустрічалися з надією обмінятися теплими пухнастиками, однак хтось із них змінював своє рішення й врешті-решт вони обмінювалися холодними колючками. У підсумку людей помирало менше, але все більше людей почувалися нещасним. Їх огортав холод і колючки.

Ситуація ставала критичною. Кількість теплих пухнастиків зменшувалася зі швидкістю світла. Тому теплі пухнастики, яких раніше вважали безкоштовними, стали надзвичайно цінними та рідкісними. Це змусило людей вдаватися до різних способів, щоб їх отримати.

До того, як з'явилася відьма, люди збиралися групами по три-чотири або й п'ять людей та ніколи не переймалися тим, хто й кому дарує теплих пухнастиків. З приходом відьми люди почали об'єднуватися в пари й дарувати своїх теплих пухнастиків лише один одному. Люди, які забувалися і дарували теплого пухнастика комусь чужому, відчували себе винними, адже розуміли, що їхня половинка може образитися через втрату теплого пухнастика.

Люди, яким не вдалося знайти щедрю половинку, змушені були купляти теплих пухнастиків і багато працювати, щоб заробити на них грошей.

Бувало так, що дехто був «популярним» та отримував багато теплих пухнастиків, не віддаючи нічого натомість. Ці люди продавали теплих пухнастиків усім «непопулярним», які потребували їх, щоб вижити.

Деякі люди отримували холодні колючки, яких було вдосталь, і покривали їх білим пухом, щоб видати за теплих пухнастиків. Підроблені теплі пухнастики – штучні пухнастики – створили додаткові труднощі. Наприклад, двоє людей зустрілися й обмінюються штучними пухнастиками, але замість того, щоб почувати себе добре, вони розходяться в поганому настрої. Люди сподівалися обмінятися теплими пухнастиками, натомість отримували холодні колючі почуття від штучних пухнастиків.

Ситуація була гнітючою. І все через відьму, яка змусила людей повірити, що кількість теплих пухнастиків обмежена. Може статися так, що одного разу у торбинці не буде теплих пухнастиків.

Час минав, і якось у ті нещасні краї завітала молода Жінка з широкими стегнами, що народилася під знаком Водолія.

Вона не чула про злу відьму й не хвилювалася, що може витратити усіх своїх теплих пухнастиків. Жінка з широкими стегнами віддавала теплих пухнастиків усім, навіть коли її не просили про це. Люди назвали її «Жінка з широкими стегнами» й не схвалювали її вчинку. Гостя розповідала дітям, що

не слід перейматися тим, що теплі пухнастики закінчаться. Діти дуже любили Жінку з широкими стегнами, бо почували себе у безпеці біля неї. Діти почали роздавати теплих пухнастиків, коли їм того хотілося.

Дорослі занепокоїлися ситуацією та вирішили ухвалити закон, щоб захистити дітей від витрачання теплих пухнастиків. Закон визнавав кримінальним злочином те, коли теплих пухнастиків віддавали просто так, без дозволу. Однак багато дітей не переймалися зміною і продовжували дарувати одне одному теплих пухнастиків. Оскільки дітей було дуже багато, майже стільки ж, як і дорослих, то ніхто не зважав на дітей і їм дали спокій.

Важко сказати, що буде далі. Чи наполягатимуть дорослі на законі? Чи намагатимуться подолати цю нерозсудливість дітей? А можливо дорослі долучаться до Жінки з широкими стегнами та дітей і повірять у те, що теплих пухнастиків вистачить усім? Чи пам'ятатимуть вони ті дні, які намагалися повернути їхні діти, коли теплих пухнастиків було вдосталь і люди вільно їх роздавали?»<sup>[30, с. 151-155]</sup>.

## РОЗДІЛ 7. ВІДНОВАЮЄМО СТОСУНКИ ІЗ ВНУТРІШНІМ СВІТОМ: РЕСУРСНІ ТЕХНІКИ ТА ПРАКТИКИ



## З чого складається усвідомленість?

Час від часу ми чуємо, що усвідомленість важлива для психічного здоров'я і саме через неї наше мислення може змінюватися. Експерти з майндфулнесу стверджують, що через усвідомлення лежить шлях до зцілення від своїх страждань.

Щоб досягнути усвідомленості, необхідно концентруватися на речах, які ми звикли ігнорувати, ставлячись до них, як до чогось зрозумілого.

**Не-прагнення:** здатність відмовлятися від бажання результатів, бачити можливості у «тут і тепер».

**Довіра:** здатність довіряти своїм почуттям та авторитету, не шукаючи когось більшого чи важливішого.

**Терплячість:** здатність проживати теперішнє та бути відкритим для життя в ньому.

**Не-судження:** усвідомлення своїх суджень і реакцій на внутрішніх і зовнішніх відчуттях, вміння абстрагуватися від них.

**Розум новачка:** можливість абстрагуватися від минулого досвіду, що сіє сподівання, судження та переконання, які заважають об'єктивному сприйняттю подій тут і зараз.

**Визнання:** здатність приймати речі такими, якими вони є. Саме з визнання починається шлях до зцілення.

**Звільнення:** не зациклюватися на думках, почуттях і відчуттях, звільнятися від цих обтяжливих елементів життя.

? Що для тебе означає «бути усвідомленим/ою»?

? Які з перелічених психологічних факторів тобі близькі зараз, а які видаються складними чи неприємними?

? Що з переліченого ти хотів/ла б розвивати в перспективі?

## Чотири фундаментальні мотивації

Кожен з нас проходить свій шлях у пошуках сенсів, і у кожного цей шлях різний. Жити повне життя – це внутрішньо змиритися з тим, що ти робиш, що обираєш.

Альфред Ленгле, екзистенційний аналітик та логотерапевт, визначив чотири фундаментальні мотивації, які проходить особистість до внутрішньої наповненості. Їх можна сприймати як структуру, на якій стоїть фундамент твого життя, або як передумови шляху до сповненого життя.

### 1. Могти та бути

Прийняти і витримати те, що призначено, і навчитися жити в цій реальності таким/ою, як ти є. У цьому допоможе пошук опор (внутрішніх та зовнішніх), безпечне місце перебування (чи умовно безпечне), організація власного простору.

? Які твої зовнішні та внутрішні опори?

? Яке місце для тебе є безпечним (чи умовно безпечним)?

? Що тобі додає сил сьогодні, а що – забирає?

? Що ти робиш, коли сил бракує?

## 4 фундаментальні мотивації



(А. Ленгле)

### 2. Любити і жити

Усвідомити цінність життя в цих умовах, навіть якщо вони неідеальні. Дайте собі стільки часу, скільки потрібно для прийняття свого життя, вибудови взаємин з людьми, пошуку близькості.

- ? Як ти ставишся до свого життя? Чи любиш його? Чи радієш, що живеш?
- ? З ким будуєш стосунки?
- ? З ким відчуваєш себе близьким/ою? Як ти відчуваєш цю близькість?
- ? Що думаєш про неідеальність життя? Про що сумуєш, з чого радієш?

### 3. Бути собою

На цьому етапі ми переосмислюємо нашу діяльність, життя через взаємини з собою. Тут ми можемо знаходити різні відповіді: можливо, більше не захочеться продовжувати свою справу, а можливо, побачимо нові ресурси для себе чи відчуємо, що насправді хочемо робити. Цей етап також підкріплюється увагою з боку оточення та повагою, правдивим ставленням до себе і світу, ми визначаємо цінності своєї ідентичності, що стануть провідниками у пошуках сенсів.

- ? Хто ти?
- ? Що ти знаєш про себе? Яким/ою ти є?
- ? Які у тебе стосунки з собою?
- ? Що змінюється в тобі протягом життя, а що залишається незмінним?
- ? Які твої цінності?
- ? Що робить тебе тобою?

#### 4. Мати сенс

Розуміючи свою ідентичність та цінності, ми наближаємося до сенсів. «Без сенсу життя пусте», – говорить Альфрід Ленгле. Ми розуміємо, якою має бути наша діяльність, з ким комфортно йти по життєвому шляху, які широкі горизонти відкриваються для нашого життя. І тому дуже важливо віднайти власні сенси. Оскільки під час переміщення змінюються умови нашого життя та ми самі, то і сенси теж можуть змінюватися. Це – нормально.

- ? Що є сенсом твого життя?
- ? Куди ти рухаєшся?
- ? Як виглядає твій шлях?
- ? Який твій наступний крок у житті?

Кожен з нас проходить свій шлях у пошуках сенсів, і у кожного цей шлях різний. Жити повне життя – це внутрішньо бути згодним з тим, що робиш, що обираєш.

Усі фундаментальні мотивації взаємопов'язані та впливають одна на одну. Альфрід Ленгле вважає, що коли всі чотири мотивації задоволені, людина відчуває себе повноцінною та реалізованою. Підтримуємо твої пошуки та вибори на цьому шляху.

### Чи можна жити «добрим життям» у складні часи: модель P-E-R-M-A

? Чи можливо жити добре у час хаосу та складних обставин? Чи можемо ми навчитись та розвивати життєві навички, які допоможуть нам підтримувати відчуття «доброго життя»?

Доктор Мартін Селігман, американський психолог, автор теорії навченої безпорадності та один із засновників позитивної психології, обрав п'ять компонентів, до яких прагнуть люди і які сприяють розвитку добробуту в нашому житті. З часом ці компоненти згрупували у модель під назвою P-E-R-M-A.

Отже, цими компонентами є:

**P (positive)** – приємні емоції та почуття – надія, цікавість, радість, любов, співчуття, гордість, задоволення та вдячність.

Наявність таких емоцій та почуттів є показником якості добробуту.

Ти можеш підвищити рівень приємних емоцій:

- ✓ проведи більше часу з небайдужими тобі людьми;
- ✓ знайди час на хобі та творчість;
- ✓ слухай надихаючу музику;
- ✓ дякуй за добро у житті;
- ✓ Твій варіант: \_\_\_\_\_.

**E (engagement)** – бути залученим/ою

Це про залученість у те, що зараз з нами відбувається. Ми можемо навіть втрачати відчуття часу. Також це означає жити тепер, концентруватись і повністю зосереджуватися на поставленому завданні.

? Як ти можеш вплинути, щоб бути залученим:

- ✓ робити те, що подобається;
- ✓ практикувати майндфулнес – жити поточним моментом, навіть під час повсякденних справ і завдань;
- ✓ проводити час на природі;
- ✓ Твій варіант: \_\_\_\_\_.

**R (relationships)** – підтримувати стосунки

Відносини в моделі P-E-R-M-A стосуються перш за все почуття підтримки, любові та цінності, що ми отримуємо і проживаємо в стосунках з іншими.

➔ Як можна підтримувати і розвивати сферу стосунків:

- ✓ Знайомитись з новими людьми зі схожими інтересами, обмінюватись ідеями та досвідом;
- ✓ Підтримувати близькі стосунки з друзями, рідними, знаходити для них простір і час. Час – це найцінніше, що ми можемо дати один одному;
- ✓ Запланувати зустріч (онлайн або наживо) чи дзвінок з людьми, з якими ти давно не спілкувався/лась;
- ✓ Твій варіант: \_\_\_\_\_.

**M (meaning)** – значення

Ще одна важлива внутрішня мотивація – це пошук сенсу та потреба мати почуття цінності та гідності, бути приналежним/ною до чогось більшого. Мета у житті допомагає людям зосередитися на важливому у час викликів і труднощів.

➔ Як ми можемо зміцнювати це відчуття приналежності:

- ✓ Долучитись до важливої справи, проекту чи організації;
- ✓ Спробувати нові, творчі види діяльності, щоб знайти те, що викликає у тебе натхнення і відчуття дотичності до чогось важливого;
- ✓ Якісно проводити час з людьми, які тобі небайдужі, і з якими ти можеш розділити свій теперішній досвід;
- ✓ Твій варіант: \_\_\_\_\_.

**A (Achievements)** – досягнення

Задоволеність результатом виникає внаслідок досягнення цілі, опанування навичками, розвитку здібностей і наявності мотивації завершити задумане. Це сприяє добробуту, оскільки люди можуть дивитися на своє життя з гідністю.

? Що допоможе досягти цього:

- ✓ формування цілей, які є конкретними, досяжними, реалістичними та обмеженими у часі;
- ✓ аналіз та переосмислення попередніх досягнень;
- ✓ пошук творчих способів відзначити свої досягнення;
- ✓ Твій варіант: \_\_\_\_\_.

Дай відповіді на запитання:

? Які з компонентів вже присутні в твоєму житті?

? На який компонент ти звертаєш більше уваги, а на який менше? Що впливає на це?

? Який з компонентів слід посилити, щоб збільшити добробут власного життя? Що для цього ти можеш зробити?

*Заплануй це на найближчий тиждень.*

**Рухатися разом зі своїми цінностями**

✉ **НАМ ПИШУТЬ:** «Що таке цінності простими словами і як їх визначити?»

Цікаве запитання. А, справді, що ж це таке – наші цінності? Що стоїть за ними? Де вони живуть і як їх визначити?

Спробуймо розібратися разом:

«Цінність» має корінь слова «цін», похідні слова – ціна, цінувати, цінний.

**Тобто це щось, що є вагомим, значимим для мене.**

Цінності є своєрідними «маяками» в житті. Вони відповідають на питання:

? Що я насправді ціную в своєму житті зараз?

? Наскільки це є важливо для мене?

? Що наповнює моє життя зараз і що наповнюватиме в далекій перспективі?

Відповідно, наприклад, можуть бути: стосунки, чесність, розвиток, час наодинці з собою, свобода, подорожі, відкриття чогось нового, рух та інші.

➔ Коли я знаю, що цей момент важливий у житті, **ставлюся до нього серйозно, вдосконалюю його.**

➔ Я набагато швидше можу приймати щоденні рішення.

Наприклад, якщо мені пропонують вигідну, але сумнівну пропозицію з «подвійним дном», або непрозорими умовами, а у мене цінністю є «чесність» і «справедливість», я не відчуватиму провини за прийняте рішення. Також наші цінності є маркерами нашого життя, нашого оточення. Я хочу жити так, щоб почуватися добре і бути щасливим/щасливою. Звісно, є різниця між цілями та цінностями:

**Цілі – це те, чого ти прагнеш досягти, а цінності – те, як ти хочеш цього досягти** і якою людиною хочеш бути.

Цілі можуть збігатися з цінностями, але можуть і не збігатися (наприклад, ти можеш досягати цілі, яка не є в межах твоїх цінностей).

Важливо час від часу запитувати себе:

? Чи мої цілі збігаються з моїми цінностями? Чи ні?

Деякі з цілей можуть бути недосяжними деякий час, але ми продовжуємо жити згідно зі своїми цінностями: залишатися доброю та уважною людиною, і співдіяти разом із тим, що цінуємо. А це означає, що можемо впливати на рух свого життя наскільки можемо.

І це дає енергію робити наступний крок.

Тому корисно звіряться час від часу з собою і запитувати себе:

? Чи мої дії підтримують мої цінності?

Пам'ятай, що навіть у найважчі часи ти можеш робити невеликі кроки, щоб жити гідно.

Якщо важко обрати слово, яке б описало цінність, виконуй наступну вправу.

### «Доторкнутися до своїх цінностей»: психологічна вправа

Чи є перелік цінностей? Точно, ні. Бо цінностей існує безліч і всі вони різні.

Але далі (див. таблицю за матеріалами «Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії») ти можеш знайти перелік найбільш поширених з них.

➔ Ми пропонуємо тобі вправу на визначення власних цінностей у цей період життя. Саме на даний, бо цінності не є чимось статичним, вони можуть змінюватися залежно від змін людини, а також від обставин, які ми проживаємо.

1. Прочитай список цінностей на малюнку і простав відповідні літери поруч з кожною:

Д = дуже важливо,

В = достатньо важливо, і

Н = не так важливо.

Прийняття	Співпраця	Здоров'я
Пригоди	Співдружність	Гнучкість
Впевненість	Відважність	Свобода
Справжність	Креативність	Дружелюбність
Краса	Цікавість	Здатність прощати
Допомога	Заохочення	Радість
Приймати виклики	Рівність	Щедрість
Співчуття	Справедливість	Вдячність
Відчувати зв'язок з іншими	Відповідність правилам і обов'язкам	Відчуття захоплення
Чесність	Любов	Взаємність
Гумор	Усвідомлення	Повага
Смирення	Порядок	Відповідальність
Працьовитість	Відкритість	Романтика
Незалежність	Терпеливість	Безпека
Близькість	Витривалість	Самоусвідомлення
Справедливість	Задоволення	Турбота про себе
Доброта	Сила	Саморозвиток
Самоконтроль	Духовність	Довіра
Чуттєвість	Уміння	Твої цінності
Сексуальність	Підтримка	

2. Вибери з переліку «дуже важливі» 7 цінностей, які найбільше відгукуються тобі.
3. Дай відповідь на питання:
  - ? Як ці цінності реалізуються в сферах твого життя: тіло, діяльність, стосунки, духовність? У яких твоїх діях?
  - ? Як ти піклуєшся про цінності у цих сферах?
  - ? Що варто змінити/додати (або нічого не додавати) у своє життя, щоб рухатися відповідно до своїх цінностей?

## АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ

### Творчість як спосіб підтримки та відновлення під час хронічного стресу

Так, усі ми вже зрозуміли, що біжимо не спринт, а марафон. Внутрішньо зібралися, налаштували своє життя згідно з теперішніми реаліями. Але втома, апатія, відсутність сенсів щодня по-зрадницьки заглядають до нас у гості.

І це нормально для фази розчарування та втрати ілюзій у проживанні війни, коли надії на швидке завершення жаху війни і відновлення після неї все ще не реалізовані та невідомо, коли будуть.

#### ➔ Як себе підтримати?

Почни творити, або віднови цю свою здатність.

Війна несе смерть, творчість – народження. У ній отримують новий погляд твої почуття, бажання, мрії, навіть сенси. Творити – це не означає натягнути на себе капелюх художника, придбати мольберт і фарби, та відтворити щось на зразок «Мадонни з немовлям», або написати вірші не гірші ніж Петрарка.

Це означає знайти на себе час і зазирнути у себе. Дозволити собі доторкнутись до того, що відбувається всередині. Бути уважним/ою до того. Відчути кожне переживання в своєму тілі. А далі довіритись собі і дозволити виплеснути усі переживання назовні, надати цьому форму. Вона може бути різною. Ти можеш відтворити це у:

- малюнку – і може не мати «правильних форм і ліній», але буде прекрасним у відображенні твого внутрішнього світу;
- скульптурі з фольги або пластиліну;
- тісті, з якого можна зліпити майже все;
- приготуванні їжі, смак якої матиме смак твого сьогодні;
- танці наодинці, або з партнером;
- співі вголос, який виражає увесь твій біль, сум, або надію й віру та ін.;
- вірші, який написаний у твоєму стилі, твоїй рифмі. Можливо, ти ним ні з ким не поділишся, але його почувеш ти і твоє серце.

Будь-яка форма твоєї творчості має сенс, бо через неї ти комунікуєш зі світом і маніфестуєш себе, проявляєш почуття в ньому. А вони важливі так само, як те, що відбувається з тобою зараз.

### Арттерапія: як це працює?

Арттерапія як метод з'явилася у 40-х роках, коли психіатри зацікавилися картинами своїх пацієнтів, а викладачі помітили, що творчі роботи дітей можуть свідчити про їхній розвиток, когнітивний та емоційний рівні.

Особливо ефективно арттерапія працює:

- для дорослих, які потерпають від стресу;
- дітей з особливими освітніми потребами;
- людей, які пережили травматичний досвід;
- людей із психічними захворюваннями;
- людей, які отримали черепно-мозкову травму;
- дітей з проблемами соціалізації та поведінкою в школі;
- людей, які страждали від депресії чи домашнього насильства.



Арттерапія – це не мистецтво і не розвага. Вона покликана навчити людину допомагати собі через мистецтво: живопис, графіка, колаж та скульптура є найбільш поширеними.

У процесі творчої роботи на основі життєвого досвіду або певних подій, людина глибше осмислює пережите й перетворює власні думки на символи та метафори. Це дає можливість творити образи за власними моделями, що значно покращує стан і самоаналіз.

Уявлення світу власних переживань і внутрішнього стану у вигляді фізичного об'єкту допомагає людині дистанціюватися від власного досвіду, що натомість дозволяє вільно говорити про продукт своєї роботи. Поступово людина усвідомлює проблему, приймає і осмислює власне Я.

**Арттерапія** зараз дозволяє дітям (та й дорослим) проживати стрес та емоції. Мистецтво і творчість (читай: самовираження та самопізнання) гармонізують психічний стан.

Так ми символічно виражаємо та досліджуємо різні почуття й емоції: любов, ненависть, образу, злість, страх, радість тощо. Малюнки на полях робочого зошита чи блокнота мають набагато глибший зміст, ніж ми думаємо. Звісно, арттерапія як метод психотерапії використовується спеціалістами.

Якщо маєш змогу та матеріали, спробуй доторкнутися до відчуттів через малювання, ліплення, шиття, композиції з рослин, вишивання тощо. Це все,

що ти можеш робити руками та в своє задоволення. Доречною буде й само-рефлексія:

- ? Про що моя творчість?
  - ? До якого почуття дозволяє доторкнутися?
  - ? Який символічний зміст несе?
- Такі практики можна проводити з дітьми.

### «Дерево»: активуємо свої ресурси

Ця арттерапевтична техніка стабілізує та активує ресурси.

- Намалюй дерево.
- Виділи на ньому: зелені листочки – три риси характеру, які, на твою думку, допомагають впоратися зі стресом;
- Сухі листочки – три риси характеру, що заважають у стресових ситуаціях, чи навіть можуть посилювати стрес;
- Хмаринку – три види занять, хобі, які допомагають тобі відпочити;
- Стовбур – три звичні справи/вправи, які допомагають заспокоїтися і заземлитися;
- Корені – імена трьох твоїх близьких людей, які найбільше тебе підтримують.

Збережи цей малюнок як нагадування про те, що допомагає справлятися в житті і на що ти можеш опиратися.

### «Мурашники»: адаптуємося в новому середовищі

Мурахи – одні з небагатьох комах, можуть пристосовуватися до різних середовищ та умов існування. Вони співіснують з майже усіма екосистемами: з бактеріями, грибами, іншими комахами. Вони здатні адаптуватись і в болоті.

У них є певна структура та спільнота, що дивовижним чином функціонує в складних умовах.

Мурахи існують разом, але у кожного є своє місце: роль і професія – те, за що він відповідає.

Ці комахи вміють домовлятися, працювати в команді.

Мета цієї арттерапевтичної техніки Вікторії Назаревич:

- допомога дітям і дорослим в адаптації до нових умов життя і життєвих процесів;
- пошук і знаходження власного місця в структурі чогось (колективу, місця проживання);
- краще відчуття себе, погляд «збоку» на те, що відбувається всередині? Що ховаю, що залишається непрявленим?

Можна виконувати техніку разом із дітьми.

Алгоритм вправи:

1. Знайди затишне місце. Візьми аркуш паперу, олівці чи фарби.
2. Уяви свій (колектив/клас/нове місце проживання) мурашником. Яким він буде? Роздивись цей образ у деталях.
3. Намалюй свій мурашник.



\*\*\*малюнок учасниці груп підтримки Служби турботи про психічне здоров'я викладено з її дозволу.

Дай відповіді на питання:

- ? Яка структура твого мурашника? Як виглядає його простір?
- ? Де мурахи працюють? Навчаються? Відпочивають?
- ? Чи є там твоє місце? Де саме воно? Опиши це місце.
- ? Де найбільш безпечне місце для тебе?
- ? Як мурахи взаємодіють між собою?
- ? Хто головний? Хто з ким дружить? А з ким можливі конфлікти?
- ? Які ресурси ти бачиш на цьому малюнку?
- ? Які є можливості і обмеження у мурашників?
- ? Як те, що ти описав/ла, стосується твого життя?

## Створення мандали

Мандала – сакральний символ, який через геометричну структуру відображає світ навколо. У арттерапевтичних практиках це – відображення твого внутрішнього світу.

Створення мандал дозволяє заземлитися, відчувати себе в просторі тут і тепер, зобразити свій внутрішній світ і поглянути на нього збоку.

Практикою створення мандал ділиться психотерапевтка Ростислава Пекарюк:

1. Приготуй фарби, олівці чи просто ручки та аркуш паперу.
2. Намалюй на аркуші велике коло і постав у центрі крапку. Це наша внутрішня стійкість, своєрідне заземлення в просторі.

3. Дозволь собі свободу самовираження! Можна малювати лише всередині кола, а можна виходити за межі; можна дотримуватися симетрії, або влаштовувати повний хаос.
4. Усе залежить від внутрішнього стану: прислухайся, що ти хочеш тут і зараз. Якщо б тобі хотілося досягнути цілісності та внутрішньої гармонії, вдалим вибором таки буде малюнок кола (можна обвести навколо тарілку чи інший круглий предмет – це вже своєрідний стабілізуючий ритуал).
5. Усередині мандали розмісти все, що хочеться, за допомогою ліній, абстракцій, орнаментів, окремих елементів.
6. Дай мандалі назву.

Закінчити можна відповідями на корисні питання:

- ? З чим в тебе асоціюється ця мандала?
- ? Про які відчуття вона?
- ? Який сенс ти вкладаєш в елементи мандали?
- ? Про що важливе ця практика нагадала?

### «Ресурсний наплічник»

Уяви, що за плечима у тебе є сумка чи наплічник, де лежить усе, щоб бути енергійним/ою і в ресурсі.

Візьми аркуш паперу та випиши ті речі та відчуття, що у твоїй торбинці. Дай відповіді на запитання:

- ? Що лежить там?
- ? Хто збирав цей багаж?
- ? Що в ньому твоє?
- ? Що там не твоє?
- ? Від чого можна відмовитися чи, навпаки, щось додати?
- ? Наскільки тобі легко чи важко нести цей вантаж?

Після того, як ти даси відповіді на ці запитання, намалюй все те, що лежить у твоєму наплічнику.

Паралельно відслідковуй свій стан у моментах:

- коли ти лише думаєш над тим, що лежить у твоїй сумці;
- коли бачиш всі ці речі намальованими на папері.

Якщо тобі захочеться щось додати чи від чогось відмовитися, зроби це на малюнку.

### «Порада від мудреця»

Ця арттерапевтична техніка від психотерапевтки Ростислави Пекарюк дає можливість прислухатись до себе та знайти відповідь на хвилюючі питання.

1. Сядь зручно, заплющ очі, зроби декілька повільних вдихів-видихів.
2. Уяви, що встаєш і підходиш до дверей. Відчиняєш їх і опиняєшся на галявині з м'якою зеленою травою. Вона торкається ніг, ти милуєшся її насиченим кольором, а попереду бачиш будиночок.
3. Ти обережно відчиняєш двері і зустрічаєш там старенького мудреця.
4. Запитай у нього те, що тебе хвилює. Послухай відповідь. Подякуй.

5. Тоді знову зроби кілька глибоких, повільних вдихів та видихів, і повертайся в початкову точку своєї подорожі.
6. А тоді – візьми фарби і намалюй те, що хочеш зберегти в пам'яті про цю зустріч.
7. Пораду мудреця обов'язково запиши!



\*\*\*малюнок учасниці онлайн-груп підтримки Служби турботи про психічне здоров'я викладено з її дозволу.

## «Мої здобутки»: підтримуємо самоцінність

Ця вправа допоможе тобі підтримати самоцінність, укріпити віру у власні сили, та покращити самопочуття.

### Що тобі знадобиться?

Чистий аркуш паперу, фломастери або різнокольорові олівці.

### Алгоритм вправи:

1. Сядь зручно у спокійній атмосфері, заплющ очі та пригадай те, що тобі найкраще вдається у житті.

Почни з ранніх спогадів. Можливо, ти рано освоїв/ла читання, або мала/в успіхи в школі з певних предметів/занять.

### ? Що тобі давалось легко?

Тепер звернись до спогадів, отриманих знань, дипломів, сертифікатів. Пригадай, як отримав/ла першу зарплату, скільки і чого ти придбала до цього моменту.

Подумай про місця, де ти бував/ла, про людей, яких зустрічав/ла і ці зустрічі були дуже вдалимими.

А тепер уяви, що ти гуляєш гарним садом, де кожен плід та ягода на деревах і кущах – це твої здобутки. Ось під кущем, а ось на гілці – стигле

яблуко, тут велика малина, а попереду дивовижне та особливе дерево – твоє дерево.

Відчуй, як пахне повітря в цьому саду, подивися, скільки фарб у ньому. Побудь у ньому кілька хвилин.

А тепер розплющ очі та подивись на чистий паперовий аркуш, що лежить перед тобою, і намалюй на ньому свою подорож, якою ти її бачив/ла.

Познач на малюнку кожну ягоду, плід, дерево, та подумай, символами яких твоїх здобутків вони є.

Подивись на свій малюнок:

? Чого тобі в ньому бракує?

? Що тобі ще хотілося б посадити та виростити у твоєму саду?

Домалюй це.

Подякуй собі за зроблену роботу й усі ті здобутки, які здобув/ла в житті.

### «Мій оберіг»: шукаємо захисти

Ця арттерапевтична вправа допоможе зібрати важливі речі, що допомагають долати складнощі життя.

1. Уяви образ, який би захищав, оберігав та підтримував у різних життєвих ситуаціях. Можливо, це вже щось знайоме, а можливо, новий образ, саме твій. Спробуй роздивитися його детально.
2. За допомогою, олівців чи фарб спробуй цей образ зобразити на папері, початково первинні обриси.
3. На оберегові познач образи-символи своїх навичок, здібностей, ресурсів, досягнень тощо. Це можуть бути окремі елементи на малюнку, що роблять цей символ сильним та захисним для тебе. Не поспішай, послідовно рухайся у цьому процесі і прислухайся до внутрішніх відчуттів.
4. Завершуй малюнок і роздивися його.

Дай відповіді на питання:

? Яку б назву ти дав/дала б цьому оберегові?

? Які символи на ньому можеш розрізнити?

? Що вони символізують у твоєму житті?

? Чи пов'язані ці символи якимось з твоїми навичками, здібностями, ресурсами, досягненнями? З якими саме?

? Як можна підсилювати те, що оберігає тебе?

Подякуй собі за цю практику та збережи свій оберіг. Домалюй його з часом, якщо відчуєш потребу.

### Чим зайнятися разом з дитиною: 4 ідеї для спільного проведення часу

Якісний спільний час з дитиною – важливий елемент формування теплих стосунків. Пропонуємо 4 вправи, які можна з користю виконати з дитиною.

#### 1. Чарівна паличка

Багато дітей мріють про чарівні палички. З чого її зробити – обери доступні матеріали та залучи свою фантазію. Обов'язково поговори з дитиною про її бажання та за яких умов вони могли б здійснитися.

## **2. Добра гусінь**

Згодиться паперовий контейнер для яєць, де можна вирізати один ряд для яєць (кожен отвір для яйця – сегмент гусениці), фігурний продовгуватий картон чи шматки паперу, з якого можна сконструювати гусінь. З фарб – гуаш, акварель, пензлі. Спитай дитину, для чого ця гусінь, яка її місія, що вона може робити.

## **3. Захисник дитини**

У тривожні часи – добре мати захист. Оберегом може бути казкова істота, яка подобається дитині. Проговоріть, як її звать, від чого б вона могла захистити дитину, де б знаходилася. Намалюйте, зліпіть чи сконструюйте цю істоту.

## **4. Малюнки спільного майбутнього**

Дитяча фантазія іноді дозволяє вийти за рамки, які є у нашій голові. Спробуй намалювати з дитиною майбутнє родини чи її далеке майбутнє. Обов'язково спитай, що треба вам зробити разом, щоб досягти бажаного.

## РЕСУРСНІ ТЕХНІКИ ТА ПРАКТИКИ



### Ранкові сторінки

Щодня ми стикаємось із новими подіями, отримуємо новини. Іноді сумні, жахливі та страшні. Часом – радісні.

Як відгук на події і новини, ми щось відчуваємо. Це може бути страх, лють, гнів, безсилля, розпач, радість, здивування. І це добра новина. **Якщо ми щось відчуваємо, отже, досі живі.**

Наші почуття, наші вірні супутники життя, нам сигналять про досвід, який ми проживаємо. Але не завжди ми можемо розпізнавати та розуміти ці сигнали.

«**Ранкові сторінки**» стануть корисними у «розпакуванні» та «розкодуванні» цих важливих повідомлень.

1. Кожен ранок починай з ранкових дописів.
2. Від руки пиши три сторінки всього, що прийде тобі в голову. Про свої події, почуття, сумніви, сподівання, фантазії, ідеї, думки.
3. Внутрішнього критика в цей час відправ у відпустку (треба ж йому колись відпочивати).

! Пам'ятай, що твоє завдання – не написати художній твір, або розумні думки. А писати усе, що прийде в голову. Це може видатись дурнею, але це те, що потрібно.

Мета справи – самі сторінки, сам процес, а не результат.

Твої ранкові сторінки можуть бути сумними, а іноді радісними, веселими та ін. **Але всі вони твої і про твоє життя.**

Ранкові сторінки можуть додати тобі рівноваги, віри в свої сили. Вони можуть втішити, підкинути інтригу чи виклик, чи навіть надихнути на дію.

## Рухова медитація

Цей тип медитації передбачає зосередження на рухах тіла та усвідомленні того, що відбувається з тобою. Сприяє заспокоєнню і наповненню енергією.

Інструкцію до медитації можна уважно прочитати, запам'ятати основні моменти і практикувати їх під час прогулянки, або записати на аудіо і прослуховувати.

Вийди на вулицю і зроби глибокий вдих. Спостерігай, як свіже повітря наповнює твої легені.

Продовжуй йти і дихати у звичному для тебе ритмі.

А тепер зверни увагу на те:

? Чи ти поспішаєш, як зазвичай, чи крокуєш повільно?

? Чи ти насолоджуєшся тим, що бачиш навколо? Що саме привертає твою увагу?

? Чи вдається тобі відключитись від подій дня і ти знаходишся тут і зараз?

? Чи відчуваєш запахи навколо?

**Повернись до себе і відчуй цей момент. Те, що відбувається з тобою «тут і зараз».**

Дихай повільно і наповнюй свої легені свіжим повітрям.

А тепер подивися на світ навколо. Що ти бачиш?

Можливо, це природа – дерева, трава, квіти. Які вони мають колір, запах?

А можливо – це люди, які йдуть тобі назустріч. Вони різні: хтось сумний, а хтось радісний; побажай їм чогось доброго.

Подякуй людям за те, що зустрічаються на твоєму шляху.

Зосередься на своєму подиху, повітрі, землі, по якій ходиш і подякуй всьому, що бачиш.

Подякуй землі за те, що дає можливість деревам і квітам рости і наповнювати світ життям.

Подякуй повітрю, що наповнює твої легені, за енергію.

Подякуй собі за те, що турбуєшся про себе, і побажай здоров'я, любові і всього, що важливе для тебе.

Поринь у ці почуття з усією силою.

Закінчи медитацію та продовжуй ходьбу.

**А тепер запитай себе:**

? Як ти? Чи змінилось твоє відчуття оточення?

? Як змінився твій рівень енергії?

Якщо захочеться посміхнутись, зроби це. Твоя посмішка прикрашає світ.

## Розвиваємо навичку «бути в моменті»

Бути якісно присутнім/ою в моменті означає перейняти тим, що робиш. Чи ти їси, чи гуляєш парком з собакою, чи п'єш каву, чи говориш із своєю подругою чи другом, чи працюєш над проєктом, – ти повністю знаходишся в «тут і тепер», кожною клітинкою свого тіла.

- Зроби невелику перерву і завари собі філіжанку смачної кави або чашку чаю.
- Зосередься на цьому моменті: роздивись свій напій, наче ніколи раніше його не бачив/ла. Який у нього колір?
- Відчуй його запах. Який у нього аромат?
- А тепер повільно зроби перший ковток. Затримай його на язичі, відчуй як напій торкається твоїх зубів і насолоджуйся його смаком.
- Пий настільки повільно, наскільки це можливо. Смакуючи, звертай увагу на його температуру.
- Зверни увагу на рух свого горла під час ковтання.
- На те, як смак повільно зникає з твого язика після проковтування.
- І кожний наступний ковток роби так само: повільно, смакуючи, звертаючи увагу на усі свої відчуття.

Якщо з'являться відволікаючі думки, помічай це, і повільно повертай свою увагу до того, що ти робиш.

## «Заспокійливий мішечок»: психологічна вправа

Дослідження показують, що якщо усвідомлено *здіяяти усі п'ять чуттів* (зір, слух, нюх, смак і дотик), можна суттєво знизити симптоми тривоги, депресії і навіть ПТСР.

Наприклад, одне із досліджень підтверджує, що системний вплив певних ароматів знижує симптоми тривоги та депресії.

За даними іншого дослідження з'ясувалося, що лікувальний масаж впливає на біохімію мозку. Так, наприклад, він знижує рівень гормонів стресу (кортизолу) і підвищує рівень нейромедіаторів, які відповідають за наші позитивні реакції: дофамін і серотонін.

А деякі дослідники навіть стверджують, що використання музичної терапії у лікуванні депресії більш ефективне, ніж психотерапія<sup>[32]</sup>.

Отже, щоб стабілізувати свій стан, достатньо здійснити і сконцентрувати свою увагу на одному з п'яти чуттів.

Наприклад, ти можеш:

- усвідомлено дивитись або прислухатись до чогось, що тебе заспокоює;
- вдихнути улюблений аромат;
- скуштувати щось смачненьке;

- доторкнутись до того, що дає приємні відчуття (зручна ковдра, тепла вода, що стікає по тілу).

Деяким людям допомагає створення «мішка із п'ятьма чуттями», який є хорошою практикою швидко задіяти усі п'ять органів чуття одночасно.

У цей мішок можна покласти і носити із собою улюблений запах (парфуми, аромолію); цукерку; антистресовий м'ячик (або щось схоже до нього); на телефоні мати улюблену картинку чи музику.

Важливо, щоб це було у швидкому доступі.

### Три хороші справи/речі за день

Ця психологічна техніка допомагає позбутися негативних упереджень і сформувати позитивну настанову на майбутнє. У 2005 році Мартін Селігман з колегами досліджував вплив цієї техніки на підвищення рівня добробуту й щастя. Дослідники з'ясували, що «Три хороших справи» збільшують надію і оптимізм, зміцнюють імунну систему і підвищують задоволення роботою.

➔ Алгоритм техніки:

1. Перед сном займи зручне положення – у кріслі, на стільці, в ліжку. На деякий час заплющ очі та згадай все, що сталося у твоїй присутності за день, а також свої дії.
2. Виділи та подумай про три хороші речі, що відбулися сьогодні. Це також можуть бути три найяскравіші, найприємніші події дня.

*\*Якщо до цих думок додадуться спогади про негативні події, намагайся концентруватися лише на приємних.*

3. Запиши у блокнот, телефон чи нотатник три хороші, приємні речі, які тобі вдалося виділити.
4. Упродовж 15-20 секунд подумай про кожну визначену подію. Тобі допоможуть відповіді на такі питання:

? Чому саме ця подія важлива для мене зараз?

? Чим сьогоднішні події відрізняються від інших на цьому (чи минулому) тижні? Чим вони особливі?

? Чим ця подія чи річ є хорошими для мене?

? У чому мій вклад у цю річ/подію?

Повторюй цю вправу щодня протягом тижня, а після цього можеш виконувати її раз на тиждень протягом щонайменше шести тижнів (за рекомендаціями Мартіна Селігмана для досягнення стійкого ефекту).

### «Минуле, теперішнє, майбутнє»: психологічна вправа

Ця вправа допоможе зрозуміти, у яких часових проміжках ти можеш застрягати, і як переключитися для збереження балансу життя.

1. Візьми аркуш паперу та намалюй відрізок. Це – метафора твого життєвого шляху.
2. Уявно розподіли на три категорії свою енергію та час, які ти свідомо витрачаєш на думки та дії про своє **минуле, теперішнє та майбутнє**. Зроби відповідні позначки на відрізьку та підпиши внизу ці періоди: минуле, теперішнє, майбутнє.

## 3. Спитай себе:

? Як розподіляється твій час, дії та енергія? Чи щось з періодів переважає, чи щось, навпаки, уникається?

? Як тобі ця картинка? Чи відповідає вона твоєму баченню свого життя?

? Чи є щось, що б ти хотів/ла змінити? Якщо так, то що?

*Ідеального результату немає. Але добре, якщо б ці часові проміжки були збалансованими у твоєму житті.*

4. Якщо ти не дуже задоволений/а отриманим результатом, і певні часові відрізки значно менші, ніж хотілося б, то свідомо скеруй увагу не на зменшенні більших відрізків, а на підсиленні уваги до дефіцитних.

**Як це виглядає?**

Якщо ти хочеш підсилити увагу до минулого (або воно ігнорується тобою), час від часу питай себе:

? Які події у минулому зробили тебе тобою?

? Чого хочеться уникати в минулому? Чому? На що це впливає?

? За що ти вдячний/а своєму минулому?

Якщо ти прагнеш підсилити увагу до теперішнього (або воно ігнорується тобою), час від часу запитуй себе:

? Що ти робиш тут і зараз в своєму житті?

? Які в тебе пріоритети?

? Які твої цінності? Визнач та запиши 5-7 головних на аркуші.

? На що зараз впливають твої дії?

? Які твої потреби? Як ти можеш їх задовільнити?

? Що за люди поряд з тобою? Як тобі з ними?

? Що ти вже зараз можеш змінити, щоб твоє життя покращилося?

Якщо ти прагнеш підсилити увагу до майбутнього (або воно ігнорується тобою), час від часу питай себе:

? Які в тебе цілі?

? Чого б ти хотів/ла досягнути у короткотривалій та довготривалій перспективі? Що для цього треба робити?

? Про що ти мрієш? Як ти можеш наблизитися до своїх мрій?

? Чого тобі дуже бракує зараз, але ти хотів/ла би це мати в майбутньому?

? Яким ти уявляєш своє життя через 5/10/15 років? Що треба робити, щоб наблизитися до цих уявлень?

**«Щасливі спогади»: психологічна вправа**

Жити спогадами минулого, якщо це відбувається більшість часу, загрожує застряганням у минулому, нехтуючи своїм теперішнім.

Водночас, повернення до минулих приємних подій, може стати потужним ресурсом, коли останнього не вистачає в «тут і тепер».

Ця коротенька, але дієва вправа може використовуватися для підживлення своїх «внутрішніх батарейок», коли ти втомлений/на, бракує енергії або відчуваєш апатію/втрату інтересу.

Алгоритм вправи:

1. Вправу можна виконувати сидячи, лежачи, або навіть під час неспішної прогулянки. Тож, займи зручне положення.

2. Пригадай **щасливий спогад** з дитинства. Це може бути просто веселий день у колі близьких/друзів, свято чи місце, де ти почувався/лась затишно, щасливим/вою та задоволеним/ною.
3. Відтвори цей момент у деталях: запахи, смаки, звуки, кольори, текстури.
4. Запитай себе:
  - ? Де ти був/була в цей момент?
  - ? Яка була погода?
  - ? Хто був поруч із тобою?
  - ? Які маленькі яскраві деталі ти пам'ятаєш?
5. Поринь у переживання того моменту і занурся в них. Наповниш ними. Візьми на це стільки часу, скільки тобі знадобиться.
6. Коли будеш готовим/вою, поверни свою свідомість до теперішнього моменту, зберігаючи приємні почуття і тепло від своєї подорожі у спогад.

### Прогуляємося пішки?

Чи ти знав/ла, що ходьба – найкорисніша з усіх існуючих фізичних вправ? При ходьбі ми активізуємо приблизно 200 м'язів. Серед яких: прес, сідничні, хребтові, шийні, литкові, стегнові.

Також ми тренуємо найголовніший і найважливіший м'яз – серце. Згідно з дослідженнями, постійна ходьба знижує артеріальний тиск і вірогідність інсульту.

Також ходьба пішки є одним із найдієвіших **природних «антистресів» та «антидепресантів»**. Якщо щодня ходитимеш 10-15 хвилин, то відновиш свої сили.

Навіть спостереження за ритмом дихання під час ходьби допоможе відключитись від безперервної біганини думок по колу **та поверне силу тілу та ясність розуму**.

Ходьбу можна поєднувати із прослуховуванням улюбленої музики. **Музика безпосередньо впливає на емоції, а тому і на настрій**. Її можна використовувати і як стимул до активного руху, і як розслабляючу терапію.

Кому важко концентруватись на диханні, **можна просто слухати аудіокнигу**. Це також є способом «вимкнутися» із повсякденної метушні та **«розслабити мозок»**.

**Придумай і додай в свою скарбничку «релаксантів» свій спосіб ходьби пішки** – прогулянки з собакою, сім'єю, наодинці – головне, щоб із задоволенням!

### Заряди «внутрішні батарейки»: психологічна вправа

У цій вправі ми пригадаємо дії, спрямовані на відновлення власних сил та емоційне перезавантаження. Розглянемо, як можна керувати цим списком дій і нагадувати собі про важливість «підзарядити» власні батарейки.

Отже:

1. Візьми аркуш та ручку, або відкрий нотатки у телефоні.
2. Перелічи і запиши все, що додає тобі силу та радість.

Це може бути їжа, люди, запахи, відчуття, предмети тощо. Наприклад:

- перегляд улюблених фільмів;
  - прогулянки;
  - види красивих інтер'єрів;
  - шум хвиль;
  - трав'яний чай;
  - запах кота;
  - дуркування перед дзеркалом;
  - обійми близької людини;
  - тепла і запашна ванна;
  - співи вголос тощо.
3. Почни виписувати, а далі мозок сам підкидатиме варіанти дій, що приносять задоволення. Чим більше їх, тим краще.
  4. Тепер розбий їх на групи.
    - а) ті, що прості у реалізації (понюхати кота, подивитися картинки).
    - б) ті, що вимагають невеликих зусиль (вийти на прогулянку, заварити чай).
    - в) ті, які потребують зусиль (наприклад, творчість).

? Як користуватися списками?

По-перше, щодня виконуй хоч щось з 1 групи, сповільнюючи та фіксуючи власні відчуття.

По-друге, плануй ресурсні дії з 2 і 3 груп, наприклад, кілька разів на тиждень. Нехай мозок звикне, що в суботу о 21.00, щоб не сталося, ти заварюєш смачний чай і п'єш його.

Це також додатково створить ритуал, який рятує від стресу і дає відчуття стабільності.

Ну, а по-третє, постійно поповнюй список.

### «Хмаринки»: вправа на розслаблення

Мета вправи: допомогти розслабитися, зняти напруження в кінці дня, відпустити неприємні думки.

1. Займи зручне положення, бажано лежачи на спині.
2. Розслабся і почни дихати животом. Вдих має бути коротшим за видих.
3. Уяви, що ти лежиш на зеленій травичці десь на галявинці посеред теплого, сонячного дня.
4. Продовжуй дихати, і з наступним видихом уяви, що всі твої проблеми і неприємні думки вилітають разом із повітрям і перетворюються на білі, пухнасті хмари.
5. Спостерігай як теплий, літній вітер відносить ці хмаринки все далі та далі за горизонт.
6. Тепле сонечко зігріває і наповнює тебе.
7. Продовжуй повільно вдихати і видихати, насолоджуючись цим моментом, доки не відчуєш достатнього розслаблення.

### «Озеро пам'яті»: дотик до приемних спогадів

**Пригадай моменти життя, при думці про які ти мимоволі посміхався.**

Такі моменти відчуваються як тепла морська хвиля, як плед, дбайливо накинута на плечі, як витончена свічка, запалена на вікні на знак надії.

А тепер заплющ очі та уяви, що ти сидиш на березі тихого лісового озера з лататтям.

Вода прозора та глибока, а над нею – легкий рожевий серпанок. Довкола пахне відразу всім, що ти любиш (і жодних комарів!).

Ти вдивляєшся в гладь води і бачиш, як у кіно, все те хороше, що з тобою відбулось. Це можуть бути моменти з різних періодів твого життя: від дитинства до зрілості.

? Які саме моменти притягують твою увагу?

? Чим вони приємні для тебе? Можливо, це обійми близької людини, або момент радості від завершення чогось важливого, або це просто момент буття і насолоди від того, що ти є і ось цей світ навколо тебе теж є.

? Спостерігай, що відчуваєш у тілі, вдивляючись у ці моменти? Які почуття підіймаються? Можливо, це тепло, ніжність, радість.

Поринь у цей стан, побудь у ньому стільки, скільки забажаєш. Коли відчуєш, що вже достатньо, розплющ очі та напиши на окремому листку відповідь на запитання:

**Які спогади допомагають тобі триматися в складні часи?**

Нехай це «озеро пам'яті» стане тобі доброю опорою у складні часи.

## День внутрішньої дитини

У кожного з нас є своя частина – «внутрішня дитина». Вона дуже важлива та відповідає за нашу *радість, творчість, спонтанність*. Контакт з нею відроджує енергію жити, отримувати задоволення, вигадувати різні дива.

Ми можемо втомитися від серйозних буденних справ. Тому варто виокремити **День нашої внутрішньої дитини**. Відсвяткувати його.

Ось декілька вправ, які допоможуть у цьому:

- Підійди до зеркала і скажи: «*Vau! Та це ж...*» (назви своє ім'я).
- Сидячи у ванні або миючи руки, зроби фонтанчик із води.
- Непомітно нявкни.
- Випий води, голосно і смачно підсorbуючи.
- Заплющ очі, хаотично постав на аркуші паперу 20 виразних крапок. Розплющ очі, з'єднай точки лініями і вигадай, на що схожа фігура.
- Поплескай себе по плечу зі словами «*Уххх, я молодець!*».
- Йдучи вулицею, змахни широко руками, як крилами.
- Напиши очима в повітрі своє ім'я.

І на завершення поклади руку собі на груди, відчуй стукіт серця і скажи йому в такт: «Люблю».

## Кінотерапія як спосіб самопомоги

Фільми можуть бути втечею від реальності, але вони також є відображенням нашого внутрішнього світу. Переглядаючи фільм, ми наче зазираємо в інші світи: як реальні, так й уявні. Ми можемо ідентифікуватись із головними героями, проживаючи усю гаму почуттів, що і вони. Віднаходити свої сенси, притримати рішення.

Найчастіше кінотерапію використовують психологи/психотерапевти в своїй роботі з клієнтами. Але вона добре працює і як метод самопомоги.

? Як кінотерапія працює та які переваги має?

Біргіт Вольц, докторка філософії та психотерапевтка, яка активно практикує в своїй роботі кінотерапію, виділяє наступні терапевтичні цілі, яких можна досягти з допомогою цього методу:

1. **Сміх як ліки.** Фільми можуть бути обрані як спосіб посміятися та дистанціюватися від актуальної проблеми. Це не втеча, а можливість знайти новий погляд на ситуацію.
2. **Допомога в горюванні.** Іноді ми проходимо через процес горя, але дозволити собі доторкнутись і повністю відчувти увесь біль може бути важко. Фільм може дати необхідну емоційну розрядку.
3. **Отримання надії та підбадьорення.** Стрічка може підказати і надихнути на вирішення проблеми, додати оптимізму. Поставити під сумнів негативні переконання та «підсвітити» сильні сторони головного героя, з яким ти асоціюєшся. Слідкуючи злетами та падіннями персонажа, ти можеш почуватися менш самотнім у своїй ситуації, і навіть задовольнити свою потребу в розділеному досвіді.
4. **Розв'язання проблем у спілкуванні.** На прикладах стосунків персонажів часто можна побачити, у яких моментах і за рахунок чого спілкування може порушуватись, втрачатись контакт, а в яких випадках, навпаки, покращуватись. Вибір перегляду фільму з партнером, другом або членом сім'ї може поліпшити ваше спілкування.

**➔ Що потрібно для сеансу кінотерапії:**

1. Вибери фільм, пов'язаний з твоєю життєвою ситуацією.
2. Створи довкола себе комфортну атмосферу: приготуй каву/чай, візьми чогось смачненького.
3. Під час перегляду уважно аналізуй характер і дії героїв.
4. Обери персонажа, який сподобався тобі найбільше, з якого ти б брав приклад, і запитай себе – чому саме він.
5. Обери також того, хто найменше сподобався і теж запитай себе – чому саме він.
6. Роби записи своїх думок, почуттів, усвідомлень під час перегляду. Ці записи можеш принести на свою наступну зустріч із психологом/психотерапевтом або використати для дослідження власного внутрішнього світу.

**А ось перелік стрічок, які стануть тобі у нагоді:**

- мотиваційні: «Роккі», «Форрест Гамп», «Коко до Шанель»;
- при переживанні розриву або втрати: «Перерване життя», «Щоденник пам'яті», «Проблиск надії», «Привид»;
- впоратися з проблемами домашнього насилля: «Мій король», «У ліжку з ворогом»;
- подолання страху та фобії: «Король говорить», «Пролітаючи над гніздом зозулі»;
- побачити світло наприкінці тунелю та знайти в собі сили рухатися далі: «Рей», «Втеча з Шоушенка», «Краще не буває», «Один тиждень»;
- впоратися з депресивною симптоматикою: «Янгол за моїм столом», «Години», «Два життя», «Звичайні люди», «Завжди говори «так», «День бабака», «На грані»;
- подолати кризу у стосунках: «Перед світанком», «Перед заходом сонця», «Перед полуднем», «Інший чоловік», «Історія про нас», «Прості труднощі».

Знайди для себе час і простір. Завари духмяного чаю, вкрийся м'якою ковдрою. Зцілюючого перегляду!

## Цілюща сила вдячності

Кожен з нас мріє про звичні речі для себе: сім'я, краща робота, довгоочікуваний відпочинок, скоріша перемога – наша спільна мрія та ін. Коли нам вдається отримати бажане, ми радіємо, коли ні – розчаруємося та засмучуємося.

**?** Але пригадай, як часто ти радієш і дякуєш за те, що вже є в тебе? Вдячність – це одне з найсильніших людських почуттів. Обмінюючись простими повідомленнями «дякую», ми можемо отримати задоволення і навіть полегшення емоційного стану.

Ось деякі цікаві факти про почуття вдячності:

- люди, які висловлюють і відчують подяку, мають більший об'єм сірої речовини в правій нижній скроневій звивині;
- коли ми висловлюємо вдячність і отримуємо те ж саме, наш мозок виділяє дофамін і серотонін, два найважливіші нейромедіатори, що відповідають за наші приємні емоції та почуття благополуччя;
- дослідження показали, що гіпокамп і мигдалеподібне тіло – дві основні частини нашого мозку, які регулюють емоції, пам'ять і функціонування тіла, активуються разом із почуттям вдячності;
- регулюючи рівень дофаміну, вдячність наповнює нас більшою життєвою силою, зменшуючи суб'єктивні відчуття болю в тілі;
- також дослідження показали, що отримання та виявлення доброти активує гіпоталамус і регулює всі тілесні механізми, контрольовані ним, серед яких є й сон. Мозок, наповнений вдячністю та добротою, швидше за все краще спатиме і буде бадьорим щоранку;
- Роллін МакКрейті, директор HeartMath Institute, в одному зі своїх досліджень з'ясував, що в учасників, які постійно практикували вдячність і відчували її, помітно знизився рівень кортизолу, гормону стресу. Також у них краще працює серце і вони стійкіші до емоційних невдач і негативного досвіду.

А тепер пригадай свій останній тиждень і виділи по три речі, за які ти можеш подякувати:

- комусь зі свого оточення (партнеру/дітям/колегам/друзям). Це може бути одна людина чи декілька;
- життю;
- собі.

## Підсумки року

Передноворічна традиція підсумків року по-іншому сприймається під час війни.

Зараз цей процес може бути як натхненним («*Ми вижили у війну!*», «*Я впорався/лася!*»), так і дуже виснажливим та гнітючим («*Рік пройшов, але війна не закінчилася*», «*Нічим похвалитися*»).

Важко підсумовувати рік, де кожен з нас стикнувся з персональними викидами війни. Але підбиття підсумків не є обов'язковим.

Цей рік не був схожим на попередні. І відчувати будь-що в цьому контексті – нормально.

➔ Якщо ти не маєш енергії чи натхнення, ти можеш не робити жодних підсумків. Знайди комфортний спосіб для себе вирішити це.

Наприклад, спробуй помітити, що тобі вдалося, що ти зміг/змогла зробити за цей час, за що можеш пишатися собою.

Не свари себе, не дорікай собі, якщо з'являються думки, що встиг/ла мало чи недостатньо. Ми живемо у складний час, коли ставити високу планку – це не про самопідтримку.

Зосередься на тому, що тобі допомагало, підтримувало, надихало рухатися далі. Подякуй за це та візьми цей досвід у майбутній рік.

Обов'язково подякуй собі, що ти прожив/ла цей рік так, як зміг/ла.

**ТИ ЦЕ ЗРОБИВ/ЛА!**

Зауважимо, що цей процес не має бути вимушеним та неприємним. Прислухайся, чи дійсно тобі відгукується ця ідея. Якщо так, пропонуємо обрати якийсь зі способів нижче:

### 1. Підсумки по сферах життя

Виділи сфери, які тобі важливо переосмислити у межах року. Наприклад, це можуть бути Тіло – Діло – Контакти – Сенси, про які ми вже писали.

Або ж інакший перелік, наприклад: здоров'я, саморозвиток, стосунки, покликання, відпочинок тощо (вибери те, що важливе саме тобі).

Можна зазначити свій рівень задоволення в кожній сфері, за бажанням – порівняно, як він змінюється з кожним роком.

Також є варіант обрати, на яких би 1-2 напрямках з цих сфер чи яких конкретних цілях ти хотів/ла б зосередитися наступного року (не радимо вибрати багато цілей та напрямків, щоб не розפורшуватися).

### 2. Творчий продукт

Малюнок, картина, будь-яка композиція з матеріалів (кольоровий папір, пластилін, вирізки), створений власними руками, може зобразити рік, що минає.

### 3. Підбірка фото/відео

Можна відібрати 10-12 (чи іншу кількість) улюблених фото за рік та роздрукувати чи передивитися з близькими, чи зробити з різних нарізок коротке відео.

### 4. Спеціальні програми / платформи

Можна використати спеціальні платформи для підсумків. Наприклад, <https://yearcompass.com> (є безкоштовні опції).

### 5. Вільна рефлексія

Вільне осмислення року теж матиме місце. Якщо ти ведеш щоденник чи ранкові сторінки, можна це зробити в такому форматі. Або ж окремо записати свої враження на окремому аркуші та зробити з ним все, що хочеш.

### 6. Виділення найважливіших/найбільш значимих подій

Можна виписати окремо найбільш значимі для тебе події, що відбулися цього року.

### 7. Подяки собі та близьким

Практики вдячності допомагають нам бути щасливими. Можеш перерахувати, за що і кому ти вдячний/а за цей рік. Згадай обов'язково і про себе!



## РОЗДІЛ 8. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА



## Психолог, психотерапевт, психіатр: як зрозуміти, до якого спеціаліста звертатись?

Ментальне здоров'я через напружену ситуацію у зв'язку з війною та її наслідками – це те, що потребує нашої уваги. У сфері психологічних послуг важко орієнтуватися. Спробуймо зрозуміти, чим відрізняються спеціалісти та з якими проблемами можна до них звертатися.

### З чим можна звертатися до психолога?

Психолог має вищу психологічну освіту або може мати медичну (медичний психолог), вивчає поведінку, розумові процеси людини, особливості функціонування психіки. Цей спеціаліст працює зі здоровими людьми, які стикаються час від часу з психологічними проблемами (які, зрештою, бувають у всіх нас). Це можуть бути:

- складні рішення;
- зміни в особистому житті;
- проблеми на роботі чи в родині,
- питання виховання дітей;
- проживання стресових подій;
- зміна місця проживання;
- втрата близьких;
- підвищена тривога тощо.

Психолог проводить психодіагностику (з використанням різних методик, опитувальників, тестів), психологічне консультування. У залежності від кваліфікації, психологи можуть бути клінічні, практичні, соціальні, медичні, психологи-консультанти тощо.

Часто клінічні психологи проводять діагностику за направленням психіатра, психотерапевта чи сімейного. Наприклад, за методом комплексного експериментально-психологічного дослідження (ЕПД) можна простежити особливості функціонування психічних процесів (наприклад, пам'яті, уваги, мислення та інших), поточний психоемоційний стан та особистісні риси. За результатами дослідження спеціалісти, які направили пацієнта/клієнта, можуть краще зрозуміти поточні проблеми та побачити ширшу картину, встановити діагноз, створити план допомоги.

У консультуванні психолог зосереджується на тому, щоб допомогти клієнту вирішити нагальні проблеми, знайти потрібні виходи та прийняти рішення. Зазвичай для діагностики та консультування у певному питанні може знадобитися від кількох до 10-и сесій.

### Чим може допомогти психотерапевт?

Психотерапевтом можна стати, маючи закінчену медичну чи психологічну освіту, а після неї ще додаткову – психотерапевтичну.

Психотерапевт може спеціалізуватись у одному або кількох методах психотерапії: психодинамічна, системно-сімейна, гештальт, когнітивно-поведінкова, екзистенційна, клієнт-центрована, позитивна, транзакційний ана-

ліз тощо. Зазвичай навчання одному методу триває від 4 років і не може бути курсом у 3-4 місяці.

Оскільки психотерапія є відносно молодим феноменом у світі, маємо багато методів роботи, які досі розвиваються, практикуються, розширюються і змінюються. Наразі в Україні є перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю, який затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я 13 грудня 2023 року №2118<sup>[21]</sup>, який хоч і не є вичерпним, втім, допоможе зорієнтуватися у рекомендаціях МОЗу.

Психотерапевт «лікує душу» немедикаментозними методами: словом, розмовою або ж опосередковано (наприклад, через тілесні практики, ігри, різні методики).

Психотерапія може бути індивідуальна, парна, сімейна, групова – залежно від запиту та потреб клієнтів.

Зазвичай психотерапевт працює з різноманітними психологічними проблемами:

- міжособистісними, стосунковими, проблемами розвитку, самовизначення;
- причинами тривожних, депресивних станів, коли варто розібратися, що відбувається у вашому житті;
- травматичними переживаннями;
- з психічними розладами різного ступеня важкості в залежності від кваліфікації (в тому числі – з важкими тривожними та афективними розладами, іноді – психотичними, розладами особистості).

Психотерапія – це нешвидкий процес, зазвичай триває від 20 сесій і може займати навіть кілька років, але за допомогою психотерапії можливі глибокі зміни в структурі особистості.

## Як не загубитися у виборі та на що звернути увагу?

Ринок наразі перенасичений пропозиціями різних спеціалістів і, на жаль, можна зустріти й таких, хто такими не є, і тільки користується вразливістю населення, пропонуючи неякісні послуги.

Закликаємо бути уважними у виборі психолога чи психотерапевта. Обов'язково перевіріть:

1. Чи є у фахівця відповідний документ про завершену психологічну та/або психотерапевтичну освіту?
2. Чи проходить робота спеціаліста під супервізією? (Супервізія – психолог/психотерапевт працює з більш досвідченим колегою (супервізором) і так підтверджує якість своєї роботи).
3. Чи є у нього/неї додаткова освіта/курси підвищення кваліфікації за напрямом його/її спеціалізації?
4. Чи є у спеціаліста особиста психотерапія?

**Щодо якості процесу, зверни увагу на те, наскільки психолог/психотерапевт:**

- включений у твою ситуацію, проявляє щирий інтерес та увагу,
- налаштований на тебе та чує тебе,
- визнає твої почуття та потреби;
- не знецінює, проявляє повагу до твоїх життєвих виборів;

- не намагається виправити твою картину бачення світу за «допомогою» непроханих порад;
- не використовує стосунки з тобою в своїх цілях – не просить зробити щось для нього/неї, не запрошує в будь-якій спосіб до сексуальних стосунків, не працює паралельно з членами родини.

Важливо, щоб ти відчував/ла довіру та комфорт у контакті з психологом/психотерапевтом. Оскільки терапевтичні стосунки, що будуються в процесі, є зцілюючими.

## Психіатр: за межами блокнота з рецептами

*«Навіщо мені до психіатра? Я ж не хворий/а і не потребую таблеток. Я краще сам/а якось впораюсь»*, – часто можна почути від людей у відповідь на рекомендації звернутись по допомогу до психіатра.

Така реакція найчастіше зумовлена тим, що роль психіатра за стереотипами сприймається як така, що відповідає тільки за лікування людей із серйозними психічними розладами.

Натомість психіатр може консультувати як людей з порушеннями функціонування психіки, так і психічно здорових людей, які переживають складні періоди, і можуть ситуативно мати симптоми: тривоги, депресії, апатії, розладів настрою, сну; розладів харчування; порушень спілкування з людьми навколо тощо.

З усіх трьох спеціалістів психіатр обов'язково має медичну освіту і може займатись фармакологічною терапією.

Є певний перелік розладів та хвороб, які неможливовилікувати лише розмовною терапією чи консультуванням. Тому психолог чи терапевт можуть скерувати тебе до психіатра.

Ми усі можемо мати психічні захворювання протягом життя. На жаль, ця тема дуже стигматизована і багато хто боїться лікуватися медикаментозно чи взагалі звертатись до психіатра. Але це не страшно. Психіатри мають підготовку в тому, щоб проводити комплексну діагностику стану людини, враховуючи не лише психологічні симптоми, але й фізичне здоров'я, вік людини, її сімейну історію та фактори навколишнього середовища, які впливають на життя зараз.

Це допомагає лікарям встановити точні діагнози та визначити відповідні плани лікування, які не завжди включають в себе саме фармакологічне втручання, або не тільки його. З часом психіатру важливо спостерігати за зміною станів та коригувати лікування (дуже важливо навіть при поліпшенні симптомів не зупиняти його самостійно!!!).

Міністерство охорони здоров'я радить звертатися до психіатра, якщо у вас є:

- емоційні порушення, невротичні стани, зокрема після пережитого травматичного досвіду;
- розлади настрою (апатія, депресивні розлади та ін.);
- тривала тривога, панічні атаки, фобії;
- тривалі розлади сну (безсоння, порушення засинання, короткочасний сон);

- нав'язливі думки;
- розлади харчової поведінки;
- слухові або зорові галюцинації;
- думки про нанесення собі або іншим ушкоджень, суїцидальні думки тощо;
- розлади поведінки;
- порушення спілкування з оточенням;
- залежності.

Залежно від тяжкості стану людини, яка звернулась по допомогу, її індивідуальних потреб, уподобань та обставин життя, лікарі можуть пропонувати **альтернативні способи** його покращення (не тільки «таблетки»).

*Наприклад, з деякими легкими та помірними випадками депресії або тривоги можна ефективно впоратися за допомогою психотерапії, зміни способу життя людини, додавання фізичної активності, соціальної підтримки тощо.*

Багато психіатрів також володіють **різними методами психотерапії**, тож на додаток до медикаментозного плану лікування, або за відсутності потреби в ньому, вони можуть пропонувати психотерапевтичну підтримку, що робить підхід до лікування більш комплексним.

Нерідко психіатри виконують і **психоедукаційну функцію**, надаючи своїм пацієнтам додаткову інформацію про їх стан, зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на нього; також навчають ефективних способів саморегуляції.

Завдяки своїй медичній освіті психіатри мають унікальні можливості для розуміння складного взаємозв'язку між фізичним і психічним здоров'ям. У їх компетенції – визначити, коли симптоми психічного здоров'я можуть бути пов'язані з певними захворюваннями, і співпрацювати з представниками інших медичних послуг для вирішення цих проблем.

Психіатри також можуть співпрацювати з сім'ями своїх пацієнтів, надаючи рекомендації щодо того, як ефективно підтримувати близьких.

На жаль, через певні упередження людина нерідко звертається по допомогу, коли вже не може самостійно справлятися з хворобою.

Якщо відчуваєте погіршення свого емоційного та психічного стану, вчасно звертайтеся за допомогою. Скерування до фахівців може надати сімейний лікар в межах НСЗУ, або ж ти можеш самостійно звернутися за допомогою до психологів/психотерапевтів на платній чи безоплатній основі (зараз існують благодійні та гуманітарні проекти, де можна отримати до 10 сесій безоплатно, у тому числі в Службі турботи про психічне здоров'я; зверни увагу на умови запису в кінці книжки). Ми працюємо безкоштовно та конфіденційно.

Будь ласка, потурбуйся про своє психічне здоров'я. Звернення за допомогою – сміливий і важливий крок.

## 5 причин записатися в психологічну групу

Психологічна група – це місце, де в тебе є можливість бути побаченим/ою, поділитися з іншими учасниками своїми проблемами, життєвими історіями, розділити власні почуття й отримати підтримку. Усі учасники в групі важливі, ведучий зазвичай є модератором, і для збереження безпеки усе, що відбу-

вається в межах групи, є конфіденційним. Джудит Герман зазначає: «Коли у групах формується згуртованість та довіра, відбувається комплексний процес віддзеркалення. Що більше учасник відкривається іншим, то більше він може від них отримати»<sup>[6]</sup>.

То чому записатися в психологічну групу – це хороша ідея?

1. Психологічна група – це спеціально створене місце, де ти можеш поділитися з іншими власними переживаннями та побачити свою ситуацію іншими очима. Участь в групі дозволяє обмінятися досвідом, побути в колі людей, які тебе розуміють.
2. У групі можна практикувати комунікацію з іншими людьми, спостерігати їх реакцію чи пробувати побачити себе збоку. Це відбувається в безпечних умовах, оскільки ведуть групи психотерапевт/и чи психолог/и.
3. Тривалий час роботи в групі дає можливість побачити динаміку своїх стосунків з іншими учасниками. Це чудова можливість «прокачати» стосунки з іншими ніби у зменшеній моделі суспільства, де важливо помічати моделі власної поведінки, їх вплив на інших людей та спробувати нові способи комунікації.
4. Учасники групи діляться досвідом проживання тих чи інших ситуацій, баченням проблем і виходів з них, підтримкою, зворотнім зв'язком. З цього досвіду можна взяти щось для себе, а можна просто подивитися на досвід інших. Усі учасники – рівні, і ставляться один до одного з повагою.
5. Група може стати великим ресурсом: тут можна говорити про свої потреби, просити й отримувати бажане, пробувати нове, експериментувати, і врешті – просто жити своє життя і бути серед людей.

**!** Слідкуй за анонсами набору в підтримуючі групи Служби турботи про психічне здоров'я!

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вайтгед Л. Подолати розлад харчової поведінки / пер. з англ. І. Грицюк; наук. ред. К. Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). – Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. – 120 с.
2. Від поранення до повернення. Етнографічне дослідження шляху ветеранів та їхніх близьких / [Т. Полек, Є. Лисенко, О. Москаленко, Д. Султангалієв, Л. Галан]; За заг. ред. Л. Галан., Д. Султангалієва. – Київ, 2023. – 139 с.
3. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі. – / перекл. з англ. М. Коваленко. – Х. : Моноліт-Bizz, 2021. – 256 с.
4. Вокер М. Чому ми спимо. Користаємо з усіх можливостей сну та сновидінь [Текст] / перекл. з англ. К. Крапки. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. – 472 с.
5. Волінн М. Це почалося не з тебе. Як успадкована родинна травма формує нас і як розірвати це коло / пер. з англ. Я. Лебеденка. – Х.: Віват, 2023. – 288 с.
6. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору [Текст] / перекл. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. – 424 с.
7. Гонсалес К. Цілуйте мене міцно. – Дніпро: Смакі, 2021. – 240 с.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. – Х.: Віват, 2018. – 512 с.
9. Довідник психіатричних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації / пер. з англ. О. Лизак, М. Прокопович ; наук. ред. В. Горбунової, Л. Засекіної, О. Плеванчук. – Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2023. – 536 с.
10. Егер Е. Вибір. Прийняти можливе / пер. з англ. Христини Радченко. – Київ : Книголав, 2020. – 400 с.
11. Егер Е. Дар. 14 уроків, які врятовують ваше життя: 3-є вид., доповн. / пер. з англ. Х. Радченко. – Київ : Книголав, 2023. – 264 с.
12. Ерскін Річард Г., Морсунд Джанет П., Траутман Ребекка Л. За межами емпатії. Терапія контакту-у-стосунках. – К.: Інтерсервіс, 2018. – 408 с.
13. Іглмен Д. Секрети нейропластичності. Як мозок адаптується до нових викликів / пер. з англ. А. Калинюк. – К.: Наш Формат, 2022. – 304 с.
14. Клейман П. Психологія 101 : факти, теорія, статистика, тести й таке інше! / пер. з англ. Ю. Кузьменко. – Х.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016. – 240 с.
15. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей Стівен Р. Кові ; пер. з англ. О. Любенко. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. – 512 с.
16. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / пер. з англ. А. Цвіри. – Х.: Віват, 2022. – 624 с.
17. Левін П. Зцілення від травми. – К.: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. – 156 с.
18. Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. – Київ: Рекламна агенція Да Вінчі. – 2023. – 172 с.

19. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / за заг. ред. К. Возніцининої, Л. Литвиненко. – Київ, 2023. – 164 с.
20. Пападопулос Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання / пер. з англ. І. Бодак і Н. Яцюк. – К.: Лабораторія, 2023. – 416 с.
21. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю // Електронний ресурс: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text>
22. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. – Х.: Фабула, 2020. – 256 с.
23. Ройз С. Практичне дитинознавство. Продовжуємо розмову. – К.: Ніка-Центр, 2021. – 384 с.
24. Сапольські Р. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас / пер. з англ. О. Любенко. – К.: Наш Формат, 2022. – 672 с.
25. Сісел Д., Брайсон Т. Секрети мозку. 12 стратегій розвитку дитини. – К.: Наш Формат, 2017. – 192 с.
26. Устінова Т., Глазкова А., Донець Ю. Батьки повертаються з війни: Розповідь про сімейне відновлення. – К.: 2020. – 64 с.
27. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії / пер. з англ. Л. Шерстюка. – Х.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2018. – 320 с.
28. Фромм Е. Втеча від свободи. – Х.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2019. – 288 с.
29. Шапіро Ф. Психотерапія емоційних травм за допомогою рухів очей (EMDR), том 1. Основні принципи. – К.: Діалектика, 2023. – 336 с.
30. Штайнер К. Сценарії життя людей. – Х.: Фабула, 2023. – 448 с.
31. Юнгер С. Про повернення з війни і належність до спільноти / пер. з англ. О. Корнюшина. – К.: Наш формат, 2023. – 128 с.
32. Castillo-Perez, S., Gomez-Perez, V. Effects of music therapy on depression compared with psychotherapy // *The Arts in Psychotherapy*. – November 2010. – 37(5). – Pp. 387-390.
33. Dalton-Smith, S. Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity. – Brentwood: FaithWords, 2017. – 240 p.
34. Desmond, T. Self-compassion in psychotherapy : Mindfulness-based practices for healing and transformation. – New York: W. W. Norton & Company, 2015. – 256 p.
35. Doll, K. 23 Resilience Building Tools and Exercises for Adults. – 42 p.
36. Gardner, H. E. Multiple Intelligences: New Horizons in Theory and Practice. – New York : Basic Books, 2006. – 320 p.
37. Guise, S. Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results. – Scotts Valley: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013. – 128 p.
38. Seligman, M. E. P. Authentic happiness : using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. – New York: Free Press. – 2002. – 158 p.
39. Shear, M.K. (2015). Complicated grief // *The New England Journal of Medicine*. – No 372 (2). – P. 153 - 160.
40. <https://self-compassion.org/>
41. <https://yearcompass.com>

## ПІСЛЯМОВА

Ми тішимося, що ти пройшов/ла цей шлях з нами.

Дякуємо за те, що ми разом можемо розділити досвід проживання війни.

Дякуємо нашим читачам каналу, а тепер і книги, за витривалість, небайдужість і тепло сердець. За ваші питання, почуття та відгуки, якими ділитесь.

Дякуємо усім колегам БФ «Право на захист»: кризовим психологам і психологиням, психотерапевткам і психотерапевтам, лекторам і лекторкам, дружнім відділам, які невтомно та щиро ділилися своїм досвідом і допомагали з просвітницькими матеріалами. Окрема подяка координаторці у 2022-2024 рр., а згодом адвайзерці Служби турботи про психічне здоров'я Анні Шийчук – з твоєї легкої руки почалася ця історія, яка об'єднала і нас, і стільки людей навколо цієї сродної праці.

Дякуємо нашим воїнам, які тримають цілий світ українців на своїх титанічних плечах, кожному і кожній, хто наближає перемогу. Ми дуже її чекаємо. І ми дуже чекаємо вас вдома.

Дякуємо і собі за те, що невпинно кожного дня працюємо, створюючи тексти, які ви визнаєте корисними та помічними.

Що б не сталося, наш «Психолог на зв'язку» – ЗАВЖДИ на зв'язку.

*До нових зустрічей,  
Марія Яцухненко та Ганна Могильник*

# ПРО СЕРВІСИ СЛУЖБИ ТУРБОТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Служба турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист» – це програма психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб та тих, хто постраждав від воєнних дій в Україні.

Фонд є національною гуманітарною організацією, яка надає захист ВПО, біженцям та особам без громадянства з 2013 року. Програма психологічної допомоги почала свою діяльність 15-го березня 2022 року, як одна з форм реагування на повномасштабне вторгнення росії в Україну. Усі активності реалізуються в рамках першого стратегічного напрямку діяльності Фонду – захист, допомога і підтримка розвитку та реінтеграції людей, які зазнали впливів конфліктів/катастроф, вимушених переміщень та міграцій.

«Ми хочемо, щоб кожен, хто зараз проживає війну, був стійким, витривалим і почувався краще.

Наша мета – це якісні доступні психологічні послуги. Очевидно, що зараз ми перебуваємо у великому хронічному стресі. Особливо, у такій брутальній і жорсткій війні проти нас.

Іноді – це нестерпна напруга. Ми працюємо, щоб якомога більше людей могли подбати про своє психічне здоров'я і стати обізнаними про стрес, травми, втрати та посттравматичне зростання», – Анна Шийчук, адвайзерка програми психологічної допомоги БФ «Право на захист», психотерапевтка.

У рамках діяльності Служби ми пропонуємо:

- Індивідуальні консультації (50 хвилин), від 1 до 6 зустрічей.
- Групи підтримки та семінари.
- Консультації психологів у складі мобільних бригад.
- Тренінги, консультації, програми для підвищення спроможності громад та держсервісів.
- Просвітницькі активності.

Усі наші сервіси безкоштовні та конфіденційні.

Запис на консультації  
психологів чи запити  
локацій можна  
лишити онлайн



Telegram-канал  
«Психолог на зв'язку» –  
просвітницькі тексти  
та анонси всіх подій

<https://t.me/psyintouch>



Instagram-сторінка  
«Психолог на зв'язку» -  
просвітницькі тексти та  
анонси всіх подій.

[@psyintouch.r2p](https://www.instagram.com/psyintouch.r2p)



Ганна Могильник, Марія Яцухненко

# ПСИХОЛОГ НА ЗВ'ЯЗКУ 2

Зберігаємо життєстійкість  
та наснагу до життя

Книга на основі текстів просвітницького ресурсу  
«Психолог на зв'язку»  
Благодійного фонду «Право на захист»

2025

Редактор - Марія Яцухненко  
Ілюстрації - Софія Курилишин,  
Художній керівник - Галина Падалко  
Коректор - Ірина Бабій, Марія Яцухненко  
Комп'ютерна верстка - Назар Палихата  
Оформлення обкладинки - Назар Палихата

Формат 70x90/16. Папір офсетний.  
Гарнітура PT Serif, Century Gothic. Друк офсетний.  
Ум.-друк. аркушів - 26,39. Обл.-вид. аркушів - 10,21.  
Наклад 1250 прим.

Видавець ПП «РЕКЛАМНА АГЕНЦІЯ ДА ВІНЧІ»  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6271 від 27.06.2018 р.  
Юридична адреса: 04050, м. Київ, вул. Мельникова (Ілленка), 12  
Фактична адреса: 03680, м. Київ, вул. Солом'янська, 5, оф. 10/2

Видруковано ФОП Пилипович О. Г.  
Адреса: Україна, 01135, м. Київ, Шевченківський р-н,  
вулиця Григорія Андрющенка, 4-Б, кв. 7  
Тел.: (067) 5044862



НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ

