

Анна Могильник, Марія Яцухненко

ПСИХОЛОГ НА ЗВ'ЯЗКУ

Порадник для людей,
які обирають жити Життя у війну



Анна Могильник, Марія Яцухненко

ПСИХОЛОГ НА ЗВ'ЯЗКУ

Порадник для людей,
які обирають жити Життя у війну

Книга на основі текстів просвітницького
телеграм-каналу «Психолог на зв'язку»
Благодійного фонду «Право на захист»

Київ, 2023

УДК 159.923.2:355.018

ББК 88.4(4Укр)

М 74

ISBN 978-617-8241-14-8

Анна Могильник, Марія Яцухненко.

М 74 Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну — Київ, Приватне підприємство «Рекламна агенція Да Вінчі». 2023. — 172 с.



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

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

Не для продажу.

УДК 159.923.2:355.018

ББК 88.4(4Укр)

ISBN 978-617-8241-14-8

© Анна Могильник, Марія Яцухненко, текст

© Ната Щепанська, ілюстрації

© Рекламна агенція «Да Вінчі»

ЗМІСТ

Передмова	8
Розділ 1. Проживаємо війну	10
Гострий стрес	11
Гострий стрес: як його розпізнати?.....	11
Захисні реакції	11
Що не варто говорити людям, які переживають гострий стрес	12
Слова підтримки.....	13
Посттравматичний стресовий розлад	14
Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): коли чекати і чи чекати?.....	14
Самодопомога при ознаках ПТСР	15
Флешбеки	16
Панічні атаки	17
Панічні атаки: що це?	17
Техніки екстреної самопомоги при панічних атаках	17
Стабілізація при гострому стресі та критичних станах	20
Швидка стабілізація: вивільнення гормонів стресу.....	20
Дихальна практика заспокоєння.....	20
«Зупинись, озирнись, послухай»: психологічна техніка	21
Заземлення: відчуття опору.....	22
Як прийти до тями після того, як почули вибух	22
Техніка зняття напруги	23
Обійми метелика	23
«Я чую сирени, але їх немає»: синдром фантомних сирен	24
Практика «Безпечне місце»	25
Хронічний стрес	26
Хронічний стрес: фази війни, симптоми, способи самопомоги	26
Самодопомога у хронічному стресі: м'язова релаксація	27
Фізіологія хронічного стресу: що відбувається з нашим організмом і як на це реагувати?.....	28
Цікаві факти про стрес	29
Лінь, виснаження чи хронічна втома: що робити, коли енергії немає.....	30
«Генератори та поглиначі енергії»: психологічна вправа	32
«Ритуали переходу»: психологічна вправа	33
Підвищуємо концентрацію та увагу.....	33
Тривога і тривожність	35
Як розрізнити реальну та «гіпотетичну» тривожність?	35
Я кажу своїй тривожності «Не зараз».....	36
«Дерево прийняття рішень» про тривожність: психологічна техніка	36
«Сховище тривожних думок»: психологічна техніка	38
Відбій внутрішньої тривоги	38
Очікування чогось страшного чи неприємного: що з нами відбувається і як діяти?.....	39

Антитривожна шпаргалка.....	40
«Кольорове» дихання проти тривоги	41
«Роби, як курча, і тривоги нема»: антитривожний плакат	42
Твій персональний план по роботі з тривогою	43
Травма та зцілення	44
8 етапів зцілення травми (за Пітером Левіном).....	44
Дисоціація як захисний механізм у травматичній події	46
Техніка «Сейф» для роботи з неприємними спогадами	47
Депресія.....	48
Депресія: симптоми, види, лікування	48
Цікаві факти про депресію	49
Профілактика депресії	50
Порушення сну	51
Якщо ти втратив/ла сон.....	51
Не можеш заснути – малюй потилицю: тілесна вправа перед сном.....	52
Розвантажуюмо голову перед сном.....	52
У вирі емоцій та почуттів.....	54
Тіло та емоції	54
Тілесна карта емоцій: дослідження.....	55
Тілесна карта емоцій: практикум.....	56
Валідація власних емоцій: для чого це мені і як цим користуватися?	57
Асертивність: відстоюємо права на свої почуття, бажання, потреби	58
«Контейнування емоцій»: що робити з емоціями, коли їх забагато?	59
Практика STOPP: робота з інтенсивними емоціями	60
Світло в кінці емоційних тунелів	62
Гнів та його прояви.....	62
Злість і дратівливість	62
«Відчуваю люту ненависть. Чи це нормально?»	63
«Не плакала, не плакала, а тут як заплакала...»	64
Виснаження та втома в тривалій перспективі: між амєбним станом і токсичною продуктивністю	65
Сором: стратегії поведінки та самотність	66
«Я роблю недостатньо»: почуття провини.....	67
Безсилля та повернення контролю	68
Почуття огиди: завжди на варті твого здоров'я	69
Провина вцілілого: способи самопомоги	70
«Кола впливу»: психологічна вправа.....	71
На межі емоційного напруження: як відновитися?	72
Вимушена доля переселенця/ки чи біженця/ки	73
На новому місці: бути внутрішньо переміщеною особою, біженцем/кою, мігрантом/кою	73
«Не маю ні інтересу, ні сил»: у пугах вимушеності.....	74
Двічі переселенці / біженці: як пережити це знову?.....	75

«Повернулася додому, але боюся, що знов доведеться виїжджати. Як подолати цей страх?»	77
«Чотири сфери життя»: метод Н. Пезешкіана (на прикладі прийняття рішення про повернення додому)	78
Повторна евакуація: як бути?	79

Шукаємо відповіді на складні питання	80
Чому мене тішать фото мертвих ворогів, або як це – жити в межовому світі війни?	80
Стрічка новин: шкодить чи допомагає?	82
Що робити зі святами у війну?	82
Як відпускати близьких на передову чи у небезпечні місця?	83
Як розмовляти з людьми, які постраждали від війни: small talk та випадкові розмови	84
Близькі та родичі «по той бік»	86
Ефект стороннього спостерігача: як ми поведимося в критичних ситуаціях?	88
Відключення електроенергії: як зберегти внутрішній вогник	90
Як обрати психолога чи психотерапевта?	91

Розділ 2. Плекаємо стресостійкість

Проявляємо стійкість	93
Жити у невизначеності	93
Модель «контроль – вплив – прийняття»	93
Бути зі своїми	94
Баланс «війна-життя»	95
Вікарна травма: як не захлинутися чужим болем?	96
«Чутливий контент» у соцмережах	97
Техніка психологічної стійкості «Шторм»	98
«Синдром річниці»: що відбувається з нами напередодні знакових травматичних подій	99
Токсичний позитив	100
Спогади: як їх екологічно використати для себе та інших?	101
Криза самовизначення: практикум	103
Модель-практика «Міст над прірвою» (BASIC Ph)	104
Що таке резильєнтність та як її тренувати?	105
«Що б не сталося...»: психологічна вправа	107

Відновлюємо кордони	108
Мої кордони: як про них сигналізувати?	108
Практикум встановлення кордонів	109
Як волонтерам зберігати себе та вміти казати «ні»?	109
Ненасильницька комунікація: що це і як її застосовувати?	111

Знаходимо опори	112
Мої опори	112
Дослідження власних опор	113
Робити те, що вмієш найкраще	113
Ранкові ритуали	114
Здатність надіятися	115

Рухаємося далі	116
4 концепти, які допоможуть проживати страждання та рухатися далі	116
Як відбуваються зміни?	117
Підтримка від інших – чи важлива вона?	118
Як знову навчитися мріяти?	119
Рухатися далі	121
Розділ 3. Зберігаємо та зміцнюємо стосунки	122
Я і партнер/ка	123
Стосунки із собою та іншими: 8 головних емоційних потреб.....	123
Візьми мене за руку: експеримент Дж. Коена	128
Сексуальність і секс у час війни: фізіологічний вимір.....	129
Сексуальність і секс у час війни: психологічний вимір	129
Сексуальність і секс у час війни: як допомагати собі і партнеру?.....	130
Тим, хто чекає на наших захисників та захисниць	131
36 питань, які допоможуть зблизитися: варіант гри в парах чи компанією	132
Батьки і діти	135
Якщо через війну довелося з'їхатися з родичами: як жити разом в одному домі та не розсваритися.....	135
Як переконати людину старшого віку спуститися в укриття?.....	137
Бути супергероєм / супергероїнею: психологічна вправа.....	139
Емоційні погладжування та їх роль у щоденному житті	139
Практикум позитивних погладжувань.....	141
Розділ 4. Відновлюємося та шукаємо ресурси	142
Канали відновлення ресурсу	143
Відновлення через взаємодію з самим/ою собою.....	143
Тілесна вправа «Мамина колиска»	143
Щоденна вправа на тілесну чутливість	144
«Внутрішній промінь»: тілесна вправа	144
Підтримуючий самомасаж проти напруги	144
Відновлення через стосунки з іншими	145
5 речей, які покращать стосунки з близькими	145
Відновлення через природу	146
Екорегуляція: як контакт з природою відновлює?.....	146
«Йдіть до лісу»: японська терапія «синрін-йоку» (занурення в ліс, forest bathing)	147
Відновлення через віру, цінності та сенси	148
Теорегуляція: що може підсилювати мене?	148
«Я маю, я є, я можу, я буду»: психологічна вправа	148
Карта цінностей	148
Техніки та вправи, що наповнюють ресурсом	149
«Вогняна» вправа	149
«Відновлення саду»: психологічна вправа.....	150

«Маяк»: психологічна вправа.....	150
«Дерево»: психологічна вправа	151
«Гора»: психологічна вправа.....	151
Самопідтримка та самоспівчуття	152
Що значить «піклуватися про себе?».....	152
Співчуття до себе	152
Практикум самоспівчуття: «Як би ти ставився/лася до близького друга?» ..	153
Контракт турботи про себе.....	153
Змінити внутрішню критику на співчуття до себе	154
Техніки майндфулнес	155
Техніка майндфулнес «Однохвилинна медитація».....	155
Техніка майндфулнес GLAD: помічати себе	155
Розвиваємо самоусвідомленість: практика «РД ДР».....	156
Тихий струмок: звільняємось від зайвих думок	157
Техніки планування та прийняття рішень	158
Метод творчого планування та розв'язання задач: техніка Уолта Діснея ..	158
Приймаємо рішення: «Декартові координати».....	159
Техніка прийняття рішень «Думки авторитетів»	160
Техніка прийняття рішень «Дослідження варіантів».....	160
«Найкращі рішення»: психологічна вправа	161
Техніка прийняття рішень «10/10/10»	161
Техніки концентрації та збільшення ефективності.....	162
Метод помідора	162
Кулак, ребро, долоня.....	163
Писемні техніки	163
Фрірайтинг, або Вільне письмо	163
Лист підтримки	164
Практики вдячності	165
Сила самоподяки	165
«Простір вдячності»: психологічна вправа	165
«Скринька вдячності»: передноворічна практика	166
Щотижнева вправа на самоподяку.....	166
Добрі послання нашим читачам	167
Література.....	169
Післямова.....	171
Про сервіси Служби турботи про психічне здоров'я.....	172

ПЕРЕДМОВА

«Психолог на зв'язку» як телеграм-канал Служби турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист» народився у березні 2022 року. Це був наш спосіб промовляти до людей, яких охопив вир війни з її новою хвилею – на початку повномасштабного вторгнення. Спочатку це були підтримуючі тексти та стабілізуючі техніки, які допомагали орієнтуватися у невизначеності, тривозі, болю та нових викликах життя.

Згодом ми отримали від читачів запити на ширшу тематику – і почали писати про стресостійкість, пошуки ресурсів, стосунки. Зараз, як бачимо, цей проєкт став ширшим і дійшов до масштабу книги.

Ми проживали війну, знаходили опори та рухалися далі разом з «Психологом на зв'язку», і, якщо бути чесними, наш професійний та особистий досвід пройшов через канал. Бо, як і багато українців, ми бігли в сховища від вибухів та потрапляли під обстріли, евакуювалися та поверталися додому, приймали складні рішення та робили непрості вибори. Наш досвід кризового консультування та психотерапевтичної практики з клієнтами знаходив у каналі відповіді на питання, які ставила війна. Ми надихалися безцінним досвідом колег Служби турботи про психічне здоров'я, опирались на своїх вчителів та колег, і, звісно, робили це для тебе.

«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.

Книга складається з чотирьох розділів. Твій шлях як читача стартуватиме від пояснення психічних станів і процесів, рухатиметься через відновлення та стосунки з іншими та світом до пошуку ресурсів і практичних технік самопомоги. 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.

Ми будемо тішитися, якщо ця книга зможе стати твоєю провідницею на різних шляхах. Ми намагалися зробити цю книгу теплою та ніжною, разом з тим – стійкою та надійною помічницею на перехрестях долі. І хоча писали ми її у війну, «Психолог на зв'язку» не тільки про неї. Навіть так: якщо би нас спитали, про що книга у твоїх руках, ми би відповіли коротко: «Про життя у війну. Таке, яке ми обираємо, щоб продовжувати жити».

*З теплотою,
Марія Яцухненко та Анна Могильник*

РОЗДІЛ 1. ПРОЖИВАЄМО ВІЙНУ



Цей розділ простими словами познайомить із різними найбільш поширеними станами, в які ми можемо потрапляти під час війни або ж інших болісних чи травмуючих подій. Мусимо стати обізнаними про них, щоб знати, як реагувати та підтримувати себе. Не соромся використовувати пропонувані техніки та вправи – вони допоможуть нормалізуватися у критичних ситуаціях.

ГОСТРИЙ СТРЕС

Гострий стрес: як його розпізнати?

Війна в Україні зачіпає кожного з нас ракетними ударами, обстрілами, вибушеною зміною місця перебування, втратою звичних контактів, а подекуди і смертю близьких та знайомих.

Ці події спричиняють гострий стресовий стан (! не плутати з хронічним ПТСР – посттравматичним стресовим розладом – його можна діагностувати від кількох місяців після травмуючих подій).

До тижня часу в гострому стані можуть перебувати до 90% тих, хто пережив травму. І це цілком **нормальна реакція на ненормальні події**: до них не можна підготуватися, їх неможливо спрогнозувати, які б класні «тривожні валізки» ми б не пакували заздалегідь.

Симптомами гострого стресового стану можуть бути:

- дезорієнтація, уповільнені реакції;
- розлади сну, жахаючі сновидіння про пережите;
- часті зміни настрою;
- вибухи агресії, дратівливість, запальність;
- страх, лякливість;
- фізичне перенапруження, втома, виснаження;
- відчуття «провини вцілілого» (якщо постраждали близькі люди);
- уникання переживань (може супроводжуватися вживанням алкоголю, заспокійливих, переїданням, відсутністю апетиту тощо).

Загалом до 60% людей можуть зберігати цю симптоматику близько місяця. Значно менша кількість постраждалих (25-30% – за американськими дослідженнями, 3-6% – за ізраїльськими) можуть мати вказані симптоми в тривалому проявленні, і от тут є ризик розвитку ПТСР.

Якщо ти маєш щось із вказаних симптомів, не соромся просити про допомогу. Це може бути і консультація психолога, і підтримка близьких, і допомога кризових служб.

Захисні реакції

Психіка і тіло щодня працюють, щоб ми вижили й адаптувалися до подій навколо.

Окрім зовнішніх сирен, до яких ми вже практично звикли, всередині нас також є «сигнальний дзвоник». Він спрацьовує, коли ми спостерігаємо через наші сенсорні канали (зір, слух, нюх, смак, тілесний контакт) ознаки небезпеки. І чим страшніша подія, тим гучніший цей дзвоник.

Природною реакцією на стрес є поштовх до взаємодії, до контакту. Згадай, як в перші хвилини, коли відбувається щось страшне, ми шукаємо чийсь погляд чи хочемо вхопитися за когось поруч.

Далі, якщо небезпека не стихає, включається одна з трьох наших природних захисних реакцій:

➡ **біжи**: можемо почати метушитися, кудись бігти, швидко рухатися від одного кута до іншого;

➡ бий: може хотітись кричати, кидати речі, штовхати щось або навіть когось;

➡ завмри: навпаки, тіло наче німіє, відчувається важкість, в'ялість, і тому рухатись, щось робити стає дуже складно.

Через деякий час після травматичної події ми можемо спостерігати швидко втому, безсоння або надмірну сонливість, розлади харчової поведінки (відсутність апетиту, переїдання, блювота), емоційні сплески: від гніву та люті – до апатії.

Захисні реакції проявляються дуже непростими станами, але важливо пам'ятати, що усі вони є надійними помічниками у тому, щоб зберегтись і не з'їхати з глузду у страшній ситуації.

Що не варто говорити людям, які переживають гострий стрес

Варто слідкувати за своїм лексиконом. Людям, які виїхали з небезпечних місць, з-під обстрілів, втратили домівки, близьких тощо точно не варто чути такі фрази:

✗ «Не плач», «Не жалійся», «Не перебільшуй», «Ну он там людям ще гірше...»

Ці фрази зазвичай використовуються, коли важко витримувати почуття іншої людини поряд, і хочеться це швидко припинити. Разом з цим, людині в чутливому стані стає від них гірше, бо вони провокують почуття вини за свої почуття.

✗ «Ти повинен/нна бути сильним/ою заради дитини, чоловіка, батьків» (свій варіант)

По-перше, глобально людина нікому нічого не винна. Це маніпуляція.

По-друге, наполягаючи на «бути сильним», ми змушуємо іншого відмовлятися від інших почуттів, проживання яких може вберегти від подальшого розвитку ПТСР або ретравматизації (повторного травматичного досвіду).

✗ «Я тебе розумію», «Мені знайомо те, що ти відчуваєш»

Кожен досвід – унікальний. Якщо ти не був/ла з людиною пліч-о-пліч і в тих самих обставинах, ти не можеш її зрозуміти. Це породжує недовіру і відторгнення в стресовій ситуації.

Люди часто потребують розділення почуттів, але так можна говорити, якщо ви дійсно переживали цей досвід.

✗ «Все буде добре», «Все налагодиться»

Цього не можна обіцяти, ми не знаємо, як насправді складеться життя людини та майбутнє. Цю завчену фразу часто використовуємо автоматично, щоб швидко заспокоїти, а іншим/ою це може сприйматися як «відчепися».

✗ «Та нічого страшного ж не сталося», «Було б чого так плакати»

Це твоя оцінка, але для людини пережитий досвід – її цінний і важливий шлях. Не треба його знецінювати, це боляче для інших.

! Варто бути обережними з фразою «Мені дуже шкода».

Після неї людині у гострому стресі ніби треба відреагувати, але як адекватно – велике питання, бо слова-відповіді на це типу:

- «Все добре, не переймайся», «Та ладно» – знецінюють почуття і змушують вразливу людину турбуватися в цей момент не про себе, а про іншого (як і реакція-відповідь «Я тебе розумію» на «Мені шкода»);
- «Дякую» – є зазвичай автоматичною відповіддю, вона може ставити в ступор і сприйматися як вимушена реакція, що закінчує незручний момент.

Чуючи постійно «Мені дуже шкода», інша людина в гострому стресі може ще більше почуватися пригніченою та зняквовілою.

Також часто тригером для багатьох є жаль у цьому контексті, яке доречноше замінити на співчуття.

Які ж слова будуть доречними?

Звісно, кожна ситуація та контакт унікальні. Разом з тим, пропонуємо розглянути влучні, на нашу думку, слова підтримки.

Слова підтримки

Буває, складно щось сказати для того, щоб підтримати іншу людину в складний момент. Слова можуть звучати неоковирно, оціночно чи якось недоречно. Іноді просто не зрозуміло, як реагувати. Втім, коли інший біля тебе вразливий і потребує підтримки, можна користуватися такими фразами:

- «Я приймаю тебе і твої почуття»;
- «Ти робиш достатньо»;
- «З тобою все добре»;
- «Я пишаюсь тобою»;
- «Усе колись закінчується, і цьому теж прийде свій кінець»;
- «Я з тобою. Я поруч»;
- «Мені прикро, що тобі зараз боляче. Співчуваю тобі»;
- «Ти мені дуже цінна/ий. Ти мені важлива/ий»;
- «Сумую за тобою»;
- «Так добре, що ти народився/лася»;
- «Ти робиш краще з можливого»;
- «Ти все робиш правильно»;
- «Я тебе підтримую»;
- «Рада/ий, що ти є»;
- «Твої почуття важливі для мене. Дякую, що ділишся»;
- «Я люблю тебе».

У випадку сумніву не фантазуй, що можна сказати іншому – спитай прямо:

- «Як я можу тебе підтримати?»;
- «Що можу зробити для тебе?»;
- «Чого б ти від мене хотів/ла зараз?».

Також треба бути обережним/ою з тілесним контактом: не всім подобаються дотики та обійми, не завжди вони є й доречними. Варто уточнити, чи можна обняти людину, якщо ти хочеш це зробити.

? *А якими словами ти міг/могла б підтримати себе?*

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): коли чекати і чи чекати?

✉ НАМ ПИШУТЬ: «Коли вже настане той ПТСР і що від нього чекати?», «А у мене вже є ПТСР?», «Не знаходжу жодних симптомів ПТСР після пережитих подій, чи це нормально?», «У мене майже всі симптоми, все погано?»

Нагадаємо, що ПТСР – це реакція на ситуацію, яка загрожує життю і цілісності людини. Зазвичай ПТСР починає проявлятися приблизно на третій - шостий місяць після травмуючої події. Але, якщо остання триває відносно довгий період (наприклад, ти постійно перебуваєш у зоні бойових дій, під обстрілами, окупацією, чуєш вий сирен), вірогідність швидкого розвитку ПТСР підвищується.

Що впливає на те, чи виникне ПТСР:

- інтенсивність травмуючої події, її тривалість, несподіваність і неконтрольованість;
- сила захисних механізмів особистості та наявність соціальної підтримки, стосунків;
- особисті фактори ризику: вік на момент травмуючих подій, наявність травмуючих подій та психічних розладів у попередні періоди життя людини.

! Утім, ПТСР розвивається далеко не у кожного. Статистика говорить, що після травматичної події ПТСР розвивається приблизно у 8% чоловіків і 20% жінок. Також варто пам'ятати, що війна триває, і у багатьох можуть проявитися симптоми хронічної ретравматизації, кризового психологічного стану – це не є ПТСР. Багато із симптомів, схожих на ПТСР, можуть проявлятися від двох до чотирьох тижнів, і більше не повторюватися.

Але якщо:

- симптоми тривають більше 1 місяця;
- перетворюються на постійну проблему;
- впливають на якість твого життя: неможливо фізично відновлюватися, з'являються труднощі у виконанні буденних справ, складнощі у спілкуванні з людьми, побудові стосунків, то це може вказувати на розвиток ПТСР.

Для встановлення діагнозу ПТСР варто звернутись до лікаря, який повинен підтвердити, що людина пережила усе нижчезазначене протягом принаймні одного місяця:

Симптоми вторгнення (≥ 1):

- наявність повторюваних, мимовільних, нав'язливих, тривожних спогадів;
- повторювані гнітючі сновидіння (наприклад, нічні жахи) про подію;
- дії або відчуття, нібито подія відбувається знову; різної інтенсивності;
- відчуття інтенсивного психологічного або фізіологічного дистресу

при нагадуваннях про подію (наприклад, у день її річниці, при звуках, схожих на ті, що людина чула під час події).

Симптоми уникання (≥ 1 з наступних):

- уникання думок, почуттів або спогадів, пов'язаних з подією;
- уникання дій, місць, розмов або людей, які провокують появу спогадів про подію.

Негативний вплив на когнітивну функцію та настрої (≥ 2 з наступних):

- втрата пам'яті про значні частини події;
- стійкі та перебільшені негативні переконання або очікування щодо себе, інших чи світу;
- постійні викривлені думки про причину чи наслідки травми, які призводять до звинувачення себе або інших;
- постійний негативний емоційний стан (наприклад, страх, жах, гнів, вина, сором);
- значне зниження інтересу або участі у важливих видах діяльності;
- відчуття відстороненості або відчуженості від інших;
- стійка нездатність відчувати позитивні емоції (наприклад, щастя, задоволення, любов).

Змінена збудливість та реактивність (≥ 2 з наступних):

- труднощі зі сном;
- дратівливість або спалахи гніву;
- безрозсудна або саморуйнівна поведінка;
- проблеми з концентрацією;
- посилена реакція переляку;
- надмірна пильність.

! Підтвердити або спростувати діагноз ПТСР можуть лише медичні працівники.

Визнаними науковою спільнотою та дієвими у лікуванні ПТСР є методи **когнітивно-поведінкової психотерапії або десенсибілізації та переробки травми за допомогою руху очей (EMDR)**.

Якщо ти помічаєш поодинокі ознаки ПТСР, які тобі не заважають, можна звернутись до технік стабілізації та заземлення, які ми запропонуємо далі.

Самодопомога при ознаках ПТСР

Якщо ти виявив/ла у себе поодинокі ознаки ПТСР, або знаходишся у кризовому психологічному стані, тобі допоможуть стабілізуватися та заземлитися такі вправи:

1. Інтелектуальне заземлення

Опиши середовище навколо тебе, використовуючи всі органи чуття. Концентруйся на деталях простору та характеристиках предметів, щоб переключити увагу з відчуттів на розумову діяльність. Наприклад: «Бачу двоспальне сине ліжко, коричневий дерев'яний стіл, три стільці та дві табуретки. Пахне їжею, чую сусідів за стіною...»;

Згадай щось із буденних дій і опиши це покроково (наприклад, як ти збираєшш вранці на навчання чи роботу, або як готуєш улюблену страву);

Проговори твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому»;

Порахуй до 10, 100, у зворотному рахунку. Також можна заспівати пісню чи продекламувати вірш.

2. Антистресове дихання

Дихай повільно, починай з видиху.

Вдих: рахуй 1-2-3-4.

Пауза. Затримуй дихання на 1-2.

Видих: рахуй 1-2-3-4-5-6-7-8.

Важливо, щоби видих був удвічі довшим. Роби цю вправу не менше 10 повторень. Можеш уявити, що ти «видихуєш» напругу.

3. Фізична стабілізація

Постав руки під прохолодну воду, або прийми контрастний душ.

«Проплескай» себе по тілу, де дістаєш, порухай пальцями рук, ніг.

Потягнись, покрути головою, стисни і розтисни кулаки.

Втисни п'яти в підлогу і зверни увагу, як вони напружились.

Зверни увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло...).

Візьми в руку якийсь твердий предмет (олівець, камінчик, ключі). Стискай його з силою та розтискай;

Обери та носи з собою предмет, який тебе заспокоює та заземляє. При реакції на тригер, яка от-от станеться по відчуттях, торкайся його.

Флешбеки

Флешбек – це раптовий спогад сильної інтенсивності, який переслідує та виникає нізвідки, безпричинно. Людина може бачити картинки, або чути звуки, яких немає.

➡ Називай їх вголос у момент, коли виникають, або розкажуй про них близькій людині, якщо це трапилося протягом дня: «Я наче щойно знов був/ла в тій машині...», «Я був/ла біля магазину і здалося, що він палає, як наш біля дому», «Я закриваю очі і знов бачу...».

! Не бійся і не соромся цих спогадів, говори про них людині, якій довіряєш. Це важливо, щоб вони були почуті. Від цього ставатиме краще.

Якщо ти хочеш підтримати іншого, слухай такі історії, якщо їх тобі розповідають. Не коментуй, просто слухай: «Ти можеш цим ділитися зі мною. Я з тобою».

ПАНІЧНІ АТАКИ

Панічні атаки: що це?

«...Я відчула, як підкрився липкий страх, і став буквально пронизувати мене зсередини. Легені ніби не могли впоратися і я почала задихатися, ніби хтось клапаном перекрив кисень. Потім повітря навколо стало надзвичайно густе, немов я намагалася вдихнути воду. Хотілося максимально закритися, заховатися, бо все навколо стало ворожим. Тіло стиснулося в очікуванні якоїсь загрози, але я не розуміла, що саме мені загрожує. Я не могла нічого контролювати, втратила відчуття часу та простору. Це було просто нестерпно. Не знаю, як я спромоглася випити склянку води.

Я думала, що в той момент помираю...» (О., 23 роки).

Реакцією на тривалий стрес може бути панічна атака. Колосальне навантаження та напруга, постійне стримування емоцій, спроби «триматися» з усіх сил (як друзі іноді нам кажуть на прощання), страх відчувати, бо тоді можна розсипатися, – усе це може бути причиною панічних атак. А у військовий час – і поготів.

➡ Якщо ці симптоми тривають значний час, психіка може давати «збій», тоді все навантаження прагне вилитися в один момент, точково. Ніби прорвало трубу або вибило електричні пробки. Панічна атака приходить раптово, несподівано, неконтрольовано.

Ти не знаєш, як відгукнеться на неї тіло – тремором, тахікардією, м'язовою слабкістю. Страх проявляється по-різному. Разом з цим може сильно калатати серце, можуть пітніти долоні, може з'являтися відчуття дезорієнтації в просторі. Думки або відсутні, або змінюються дуже швидко. Усі відчуття стають дуже сильними, таке враження, що мозок не контролює нічого. Так може тривати від кількох хвилин до 20.

Ми детально описали симптоми панічних атак, оскільки часто їх плутають із гострим стресом чи навіть фізичними станами, наприклад, серцевим нападом. Консультація у спеціаліста допоможе це з'ясувати.

! Головне завдання – відволіктися від відчуттів та перенести увагу на щось інше: світ навколо, дихання, тіло. Зміна фокусу концентрації допоможе вийти з панічної атаки.

Далі поділимося дієвими способами самопомоги. Впоравшись з панічною атакою самостійно, варто звернутися за психологічною допомогою, щоб уникнути повторень та з'ясувати її причини.

Бережи себе!

Техніки екстреної самопомоги при панічних атаках

1. Практика заземлення (grounding)

Техніка заземлення може допомогти в ситуації, коли ми втрачаємо контроль над тим, що відбувається навколо.

Важливо змістити фокус з внутрішніх переживань – назовні. Саме це допоможе переключити мозок та не фіксуватися на лякаючих переживаннях.



➔ Уважно озирнись навколо та визнач для себе:

- 5 об'єктів, які можеш побачити;
- 4 об'єкти, до яких можеш доторкнутися;
- 3 об'єкти, які можеш почути;
- 2 об'єкти, які можеш понюхати;
- 1 об'єкт, який можеш спробувати на смак.

Після цього зроби кілька дуже повільних циклів дихання. Видих має бути схожий на задування свічок торту (близько 10 с), а вдих так само повільний і розмірений.

2. Резинка на зап'ясті

Можна носити просту резинку для волосся або іншу прикрасу для волосся з основою, яка розтягується. Якщо відчуваєш, що наближається панічна атака, відтягни резинку та лясни з силою нею по зап'ясті. Фокус паніки переміститься на незначний біль на руці, що дасть змогу не провалитися у стан атаки та за допомогою інших технік дихання уникнути його.

3. Дихання в пакет

Мета цієї техніки – збільшити кількість CO_2 у крові, що уповільнює серцебиття. Якщо відчуваєш наближення атаки, відкрий паперовий пакет з харчового матеріалу (! не поліетиленовий – є ризик задихнутися!), притисни до обличчя впритул і починай дихати з нього і видихати туди ж. Упродовж кількох хвилин там буде достатньо кисню для тебе.

Зазвичай цього часу достатньо, щоб стан нормалізувався, але за потреби можеш дихати ще декілька хвилин.

4. Концентрація на тілі

У момент панічної атаки всю увагу забирають внутрішні відчуття: страх, тривога, розгубленість. Вивести з цього стану може концентрація на тілі, що також переключить мозок і дозволить змінити фокус уваги.

Що можна робити?

- натискати попарно подушечки пальців на ногах – мізинці, безіменні, середні і т.д. (повторити декілька разів);
- доторкнутися та потерти кінчик носа;
- при повільному вдихові розширяти максимально ніздрі, а видихати дуже повільно через рот (8-10 с);
- витягти з рота язик якомога далі, намагатися торкнутися підборіддя;
- розтирати тіло з ніг до голови, а потім з голови до ніг;
- «простукати» межі тіла долонями;
- розтирати точки між пальцями на руках, особливу увагу зосередити на точці між безіменним та мізинцем;
- не повертаючи голови, пробувати подивитися назад;
- прополоскати рот водою, постискати губи тощо.

5. Фіксація біля стіни: 3 точки

Якщо вдома чи на вулиці поряд є стіна, підійди до неї та торкнися трьома точками: плечами, сідницями і п'ятками. Треба відчутти ці зони. Якийсь час концентруйся на цих точках, вирівнюючи тіло. Так ти опановуєш свої емоції, повертаєшся у своє тіло.

6. Об'єкти в натовпі

Якщо панічна атака сталася в натовпі, переключити мозок можна виділенням певної ознаки навколо і для себе знайти по 5 людей, у яких:

- є капелюх;
- є синій колір на одязі;
- є світле волосся тощо.

7. Камінь

Якщо поряд на вулиці є камінь, візьми його до рук та полічи кути, легко натискаючи на них пальцями, щоб відчутти. Камінь також можеш замінити на інший предмет, який є вдома.

8. Box breathing (коробкове дихання)

Цей метод практикують американські спецназівці – морські котики, щоб швидко опанувати себе в стресовій ситуації чи перед боєм. Вже через 3-5 хвилин такого дихання ти помітиш більш спокійний стан.

Сидячи або стоячи, намагайся по можливості розслабити м'язи тіла і зосередити увагу на диханні:

повільно видихни;

- на рахунок 1-2-3-4 зроби повільний глибокий вдих, при цьому живот випинається вперед, наче повітряна кулька, а груди лишаються на місці;
- на наступні чотири рахунки затримай дихання;
- потім – плавний видих на рахунок 1-2-3-4;
- знову затримка на чотири рахунки перед наступним вдихом.

На ніч у день панічної атаки доречною та розслаблюючою може бути практика «Безпечне місце» (див. розділ «Стабілізація при гострому стресі та критичних станах»).

СТАБІЛІЗАЦІЯ ПРИ ГОСТРОМУ СТРЕСІ ТА КРИТИЧНИХ СТАНАХ

Швидка стабілізація: вивільнення гормонів стресу

Обстріли, шокуючі новини, вибухи, ситуації загрози життю можуть швидко «вибити з колії» навіть підготовлену людину. Навіть якщо ти і не є безпосереднім свідком влучання ракети в дім, не чуєш вибухи, читаючи новини, ти все одно (ре-)травмуєшся. Це може знов і знов викликати тривогу, страх, біль. Запускається викид гормонів стресу, але їх вивільнення може не відбутися, якщо ти знаходишся у відносній безпеці зараз і не плануєш втікати, боротися за виживання.

Тому треба попіклуватися про те, щоб допомогти гормонам стресу вивільнитися.

➡ Як ти можеш це зробити?

1. Знайди собі безпечне місце (бажано, щоб тебе не бачили).
2. Спробуй налагодити дихання (ймовірно, ти затримуєш його від тривоги), спробуй подихати секунд 30-40 глибоко, у тому темпі, який тобі зручний, але рівно. Пам'ятай, що видих має бути довшим за вдих.
3. Стань у найбільш стійку позу, поставивши ноги так, наче це коріння дерева. Відчуй, як ти міцно стоїш на землі і твої ступні щільно прилягають до підлоги. Так ти даєш сигнал своєму тілу, що ти у безпеці; стій так 30-40 секунд.
4. «Руки-батоги». Спробуй максимально зробити тіло гумовим. Нахились, опустивши та розслабивши руки, ший, торс. Знайди максимально комфортну позицію, погойдайся з одного боку в інший. Кінцівки можуть хаотично обіймати тіло, ніби батоги (без натягу та контролю).
5. Потроху випростайся та гарненько протряйся (коли тривожно, наш організм мобілізується і тіло трясє). Зазвичай люди намагаються уникати цього тремтіння і впоратися з ним. Але корисним буде, навпаки, навіть посилити його, і дати організму те, що він хоче. Так ти зможеш більш розслаблено і спокійно почуватися для того, щоб далі справлятися зі стресом «головою». Якщо немає можливості виконати весь цей цикл, зроби щось одне – те, що зараз найзручніше.

Дихальна практика заспокоєння

Ця дихальна вправа допомагає нам відновити функції нервової системи, заземлитися, повернутися до тіла і надати йому сигнал, що зараз ми у безпеці.

Потренуймося:

1. Зручно сядь на підлогу або стілець, ступні постав рівно на підлогу.
2. Ліву руку поклади на живіт, праву – на груди біля серця.
3. Зроби глибокий, повільний вдих животом на рахунок 1-2-3-4 (при цьому живіт випинається вперед, а груди – нерухомі).
4. Затримай дихання, також на рахунок 1-2-3-4.

5. Зроби повільний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6-7-8.

6. Повтори цикл дихання 10-15 разів.

Важливо! У процесі дихання спостерігай за тим, як відчуває себе твоє тіло:

- як повітря заповнює живіт під час вдиху,

- як можуть підійматися груди,

- як повітря виходить із легенів, груди опускаються, а живіт розслабляється.

Вправу виконуй повільно.

«Зупинись, озирнись, послухай»: психологічна техніка

Ця техніка відома з англійської як SLL: Stop, Look, Listen. Вона є екстреною при гострій небезпеці чи травмуючих подіях.

Мета: взяти коротку паузу в стресовій/травматичній події та переорієнтуватися.

Якщо ти розгублений/а, дуже чимсь наляканий/а, зроби глибокий вдих, а за ним:



Зупинись



Озирнись



Послухай

Зупинись.

«Де місце, де мені буде принаймні відносно безпечно?»

Озирнись.

«Що я бачу навколо? Хто тут є ще? Які 10 предметів я можу назвати?»

Послухай.

«Які звуки я чую? Як я можу їх назвати?»

Звісно, не найкраща ідея зупинитися серед артобстрілу чи під бомбардуванням. У таких випадках краще знайти укриття, зайняти зручну безпечну позицію (сісти на стільці, стати на одне коліно або схилитися над землею, не будучи занадто помітним/ою). Декілька хвилин відпочинку – і можна збирати інформацію. Так психіка не блокується лише страхом і безпомічністю. І це дозволяє сконцентруватися на критично важливих для виживання задачах.

Заземлення: відчуті опору

Коли тебе щось «збило з ніг» або відчуваєш щось на кшталт стану «наче листочок, що гойдається між небом і землею», заземлення надасть можливість повернути рівновагу, відчуті опору, стійкість.

За умов доброї координації та опори на землю можна стабілізуватися доволі швидко.

➔ Як це зробити?

1. Займи положення стоячи.
2. Зроби глибокий вдих і трохи повільний видих.
3. Відчуй вагу власного тіла. Які частини у тебе важчі? Як ти відчуваєш свої м'язи?
4. «Послухай» ногами землю (підлогу). Що ти чуєш? Що тобі заважає чи допомагає?
5. Уяви, що твої ноги – це коріння, які сягають глибоко в землю. Відчуй, як вони проростають глибше і глибше.
6. «Подихай» через ноги. Що ти вдихаєш, а що видихаєш?
7. Збери з глибин землі усю потрібну тобі енергію у своєму центрі (на долоню нижче від пупка та всередині тіла).
8. Зроби ще один глибокий вдих і видих. Заверши вправу.

Як прийти до тями після того, як почули вибух

✉ НАМ ПИШУТЬ: *«У момент неочікуваного вибуху здригаюсь, а потім мене трусить і голос тремтить, морозить. А це можу розплакатися. Що робити? Як заспокоїти нервову систему?»*

Відчувати страх, занепокоєння під час стресу (а чути вибух – це неабиякий стрес для людини) – це природна реакція. У цей момент активізується ділянка мозку, яка відповідає за виживання та захист. Твій організм починає виділяти гормони стресу, які посиляють енергію збудження, щоб ти міг/могла втекти від небезпеки чи боротися з нею.

! Небезпека минає, але накопичена енергія нікуди не дівається і потребує вивільнення. Так ти можеш відчувати тремтіння, озноб, можеш хотіти розплакатись.

Найкраще, що ти можеш зробити для себе в цей момент – це допомогти тілу позбутись напруження.

➡ Ось декілька порад про те, як це зробити:

Якщо відчуваєш тремтіння або озноб: візьми тепленьку, приємну на дотик ковдру і накинь на себе. Якщо є можливість, зав'яжи її спереду навхрест, так твоє тіло зможе відчути тепло і міцний каркас. Поїж, або випий чогось тепленького.

Якщо калатає серце: легенько постукай по грудях: раз у секунду, зі словами «Я є», «Я стою», «Я в порядку».

Якщо відчуваєш запаморочення, або крутиться голова: займи положення сидячи, постав ноги на підлогу та сфокусуй свою увагу на них. Також зосередься на диханні: рівний глибокий вдих і трохи довший рівний видих. Продовжуй робити це, поки знову не відчуєш міцний ґрунт під ногами.

Якщо відчуваєш, як підступає паніка: використовуй техніки заземлення.

Якщо тіло заціпеніло: потруси спочатку послідовно кожною його частиною. Голова, руки, ноги, бедра. А вкінці – все разом. Можеш також робити легенькі поплескування, щоб відчути межі свого тіла.

Якщо хочеться розплакатися: знайди безпечне для себе місце і дозволь собі зробити це. Побудь для себе турботливим батьком або турботливою мамою в цей момент.

Коли тіло заспокоїться:

- зроби собі щось смачненьке;
- послухай заспокійливу музику;
- поговори з кимось, хто може бути підтримкою й опорою в цей момент;
- погладь, або візьми на руки свого домашнього улюбленця, або обійми з тим, хто є поруч;
- і маленькими кроками повертайся до своїх буденних справ.

Техніка зняття напруги

- Сидячи на стільці, візьмися обома руками за сидіння, і з силою потягни його догори.
- Полічи до шести, опусти руки та розслабся.
- Знову потягни руками сидіння догори, щоб напружилися відповідні групи м'язів, потім знову відпусти руки та розслабся.

Інші варіанти вправи:

- з силою стискати і розтискати кулаки;
- періодично з силою натискати ступнями ніг на підлогу тощо.

! У такий спосіб можна швидко досягти розслаблення всіх груп м'язів за рахунок їх попередньої напруги.

Розслабляється тіло ➡ психічне напруження зменшується.

Обійми метелика

Техніка заспокоєння «Обійми метелика» відома також як техніка подолання ПТСР. Її розробили в Мексиці для дітей, які пережили ураган, щоб посилити відчуття безпечного місця й зняти стрес. Ця техніка часто застосовується у методі десенсибілізації та опрацюванні травми за допомогою руху очей (EMDR).



- Схрести руки на грудях так, щоб права кисть лягла трохи нижче лівого плеча, а ліва – трохи нижче правого. Пальці рук у такому положенні мають бути якраз під ключицями.
- Почни повільні почергові постукування пальцями, синхронізуючи їх з диханням. Повторюй разів вісім-десять. Це допоможе подолати неспокій.
- Потім уяви, що тебе обіймає метелик та дихає разом з тобою при постукуваннях, що уповільнюються.
- Виконуй вправу 2-4 хвилини, поки твоє дихання та серцебиття не стабілізуються.

«Я чую сирени, але їх немає»: синдром фантомних сирен

Ставлення до тривоги у багатьох людей час від часу змінюється від бездіяльного «волає, ну і хай собі волає» до знайомого нудотного відчуття всередині: суміші тривоги та страху (здебільшого, такі гойдалки відбуваються після руйнуючих прильотів по місцю проживання чи якихось масштабних трагедій). І це нормальна реакція, бо вона спонукає людину подбати про себе.

Водночас усе більше українців стикаються з незвичним для них станом: навіть за відсутності повітряної тривоги чують її звук.

Цей феномен має назву «**фантомні сирени**».

У такі моменти люди переживають все те ж саме, як і при сигналі реальної тривоги.

Синдром фантомної сирени – це коли реальної сирени не має, але людина чує її звук. Уважно прислуховується, підбігає до вікна – перевіряє, чи це так, починає переглядати новини, телефонувати близьким, чи є сирена зараз.

Але врешті розуміє, що **це сигнал її внутрішнього дзвоника**, який сповіщає про високий рівень напруги всередині.

Фантомні ознаки починають виникати на тлі хронічного стресу та переживань.

➔ Як можна із цим впоратись?

1. Перевір реальність. Якщо є хтось поруч, запитай чи він/вона чує сирени? Чи є оповіщення по офіційних каналах?
2. Присядь декілька разів і полічи предмети, які бачиш у кімнаті.
3. Умий обличчя або руки холодною водою. Зроби декілька дихальних вправ.
4. Поплескай себе по всьому тілу – це допоможе повернути себе через тіло до реальності.
5. Намагайся уповільнити внутрішній темп, розмову.
6. Поїж, або випий щось тепленьке. За можливості спробуй поспати.
7. Обійми того, хто поруч. Поговори з кимось про своє напруження.
8. Зроби собі «новинний детокс» і відпочивай від телефону принаймні одну годину на день.
9. Заведи щоденник, де ти зможеш викладами свої думки та емоції на папір, звільняючи їх зсередини. Коли емоції накопичуються і не вивільняються, виникає велика ймовірність стресу, а, відповідно, і сирен у твоїй голові.
10. Пам'ятай, що ти не один/одна така. Цей стан точно зміниться, бо це просто одна із захисних реакцій твоєї психіки.

Практика «Безпечне місце»

Ця психологічна вправа допоможе абстрагуватися від тривожних / стресових подій. Це може бути і реальне приємне місце зі спогадів, і уявне. Головне, щоб по відчуттях там було затишно та комфортно.

! Важливо, щоб ти був/ла у відносній безпеці з можливістю усамітнитися. Найкраще робити вправу перед сном – легше заснути після розслаблення.

- Зроби кілька глибоких видіхів-вдихів. Нагадуємо, що для заспокоєння краще починати з видиху, який має бути довшим за вдих.
- Заплющ очі та уяви своє безпечне місце максимально детально. Звернись до органів чуття: спробуй почути звуки, відчуті шкірою, холодно там чи тепло, роздивись деталі місця навколо.
- Спробуй рухатися чи пересуватися у цьому місці; можна уявно влягтися у зручній позі (як ембріон, дитинка на руках, людина в гамаку тощо).
- Побудь в своєму місці стільки, скільки хочеш.
- Уяви того, з ким ти відчуваєш себе дуже спокійно, поряд. Подумки поділись з ним/нею своїми переживаннями, покажи своє місце, попроси про щось важливе для тебе і уяви, як ця людина чи уявний персонаж виконали твоє бажання.

Виходячи з вправи, озирнись та спробуй запам'ятати своє місце. У тривожні / стресові моменти ти тепер знаєш, що тут – точно безпечно, і сюди можна повертатися.

ХРОНІЧНИЙ СТРЕС

Хронічний стрес: фази війни, симптоми, способи само-допомоги

Війна триває, і травматичні події, на жаль, продовжують впливати на нас. Хтось досі знаходиться в зоні бойових дій, у когось родичі або на передовій, або залишилися у небезпечних районах. Сім'ї розз'єдналися, триває адаптація до нових умов при великій швидкості зміни подій. Постійний перегляд новин та/або спілкування про воєнні події також підсилюють напругу. Ми продовжуємо зустрічатись із переживанням безсилля і невпевненості у майбутньому, витримувати їх та проходити через цей досвід. І ніхто не знає, як довго це триватиме.

Фази реакцій на стрес змінюються або можуть продовжуватися та накладатися одна на одну. Якщо зосередитися на процесах, які ми проходимо, то можна виділити **чотири фази проживання війни** (класифікація Ростислави Пекарюк):

1. **Героїчна фаза.** Зазвичай вона починається після паніки, і пов'язана з сильним емоційним відгуком на те, що відбувається. Найчастіше тут помітні люди, що надають допомогу.
2. **Фаза «медового місяця»:** суспільство дуже сильно об'єднується, кожна справа швидко виконується, є великий колективний відгук на потреби.
3. **Фаза розчарування та втрати ілюзій.** Психоемоційна напруга у цей період може змінюватися підвищеною втомлюваністю та апатією.
4. **Фаза реконструкції:** відбувається розбудова нового фундаменту в суспільстві. Вона може тривати роками.

Застрагання на будь-якій зі стадій може спричинити «синдром героя», або «синдром жертви». Тому, щоб втриматися, пройти усі фази та не вигоріти завчасно, усім нам важливо турбуватися не тільки про інших, але й про себе.

Як бачимо, поки йде війна, стрес нікуди не дівається. До того ж він може мігрувати: з гострого стресу – у хронічну форму. І це закономірно, враховуючи тривалість стресових обставин. Але хто обізнаний, той озброєний. Що ми маємо знати про хронічний стрес?

Його ознаки:

- підвищена дратівливість і тривожність;
- апатія та депресія;
- підвищена втомлюваність;
- м'язовий біль (або головний біль, або біль у спині);
- тиск у грудях, захворювання серця;
- переїдання, або навпаки – відсутність апетиту;
- захворювання шкіри;
- безсоння.

? Як хронічний стрес впливає на організм?

➡ Якщо при гострому стресі відбувається викид адреналіну внаслідок стимуляції надниркових залоз, то при тривалому – наднирники виділяють інший гормон – кортизол.

Кортизол стимулює викид глюкози в кров і збільшує її використання мозком для отримання енергії. Він також вимикає певні системи в організмі, щоб дозволити тілу зосередитися на реакції на стрес. Ці системи включають травлення, розмноження та ріст.

Рівень гормонів не повертається до нормального рівня, поки стрес не мине.

? Як собі допомогти при хронічному стресі?

1. Повноцінно харчуйся.

Так ти підтримуєш роботу всіх систем організму, зокрема нервову та імунну систему. А вони в свою чергу підтримують твою можливість опору та збереження здоров'я.

2. Пий більше рідини.

У стресі ми можемо не звертати увагу на спрагу або взагалі її не відчувати. Але зневоднення здатне погіршити роботу серця, мозку та нирок. Тому слідкуй, скільки рідини протягом доби ти вживаєш.

3. Висипайся.

За можливості зберігай режим сну. Достатня кількість сну сприяє відновленню нервової системи та зниженню рівню гормонів стресу.

4. Підтримуй стосунки з близькими.

Спілкування, особливо особисте, допомагає знизити вплив стресу та подолати відчуття самотності і безпорадності.

5. Дотримуйся розпорядку дня.

Наразі усі наші звичні ритуали поламани. Проте режим є дуже важливим для відчуття контролю за ситуацією, тому намагайся кожного ранку складати план дій на день і дотримуйся його виконання.

6. Залишайся активним/ною.

Фізична активність дозволяє підтримати тіло в тонусі, а це знижує рівень стресу.

7. Включи в свій робочий графік те, що приносить задоволення.

Так в організмі будуть виділятися ендорфіни, які допомагають долати стрес. Жартуй, смійся. Радісні емоції – теж частина нашого життя зараз.

Самодопомога у хронічному стресі: м'язова релаксація

Саме слово релаксація означає розслаблення – як фізичне, так і психічне.

Усім відомо, що психічний стан багато в чому визначає наші фізичні сили, і навпаки: фізичні можливості впливають на стан психіки.

Зараз, коли ми знаходимось у стані хронічного стресу, а фонова тривога нікуди не зникає, ми навіть можемо не помічати напруження в своєму тілі. А це так само впливає на те, що ми швидше втомлюємось і можемо почувати себе «розчавленими» наприкінці дня.

Вправи на м'язову релаксацію корисні з двох причин:

1. Ти навчишся відчувати, контролювати свої м'язи у напруженому та розслабленому стані. **Чи взагалі ти помічаєш це напруження?**

Наше тіло постійно спілкується з нами, звертаючись до нас через м'язи. Тому, коли наші м'язи напружені, – це означає, що ми чимось стурбовані.

2. Також вміння напружувати і розслабляти м'язи вчить нас контролювати своє тіло і давати сигнал психіці, що «**я можу**» впливати на свій стан, справлятися.

Наприклад, якщо **я можу** свідомо напружити м'язи, я також свідомо **можу** й розслабити їх, що допомагає розслабитись і всій системі.

Дослідження Essa, Ismail, and Hassan, 2017 визначило значення та вплив м'язової релаксації у 80% жінок, які перенесли гістеректомію (видалення репродуктивних органів жінки). З'ясувалося, що 40% пацієнок, які в післяопераційний період практикували м'язову релаксацію, мали значно менший рівень стресу, тривоги та депресії, ніж ті пацієнтки, які мали звичайний післяопераційний догляд.

Як практикувати м'язову релаксацію?

Варіант А

1. Визначи м'язові групи свого тіла, де ти відчуваєш найбільше напруження під часу стресу.
2. Напружуй їх максимально протягом 3-ох секунд. Потім розслаб і повтори спочатку.
3. Повтори другий етап з аналогічною групою м'язів на протилежному чи дзеркальному боці тіла (якщо це можливо).
4. Проскануй своє тіло. Якщо ще десь у ньому відчуваєш напругу, зосередь там свою увагу й повтори другий етап із цієї групою м'язів.

Варіант Б

Напружуй одночасно усі основні групи м'язів свого тіла.

1. Уяви невеликий водоспад, що спадає спочатку тобі на голову, далі каскадом проходить по всьому тілу та завершується на пальцях ніг.
2. Починаючи з голови, розслаб поступово усі групи м'язів у міру того, як каскад опускається по тілу.

Фізіологія хронічного стресу: що відбувається з нашим організмом і як на це реагувати?

Розуміння процесів, що відбуваються на емоційному та фізіологічному рівні під час хронічного стресу, може допомогти зняти тривогу («зі мною щось не так») і зрозуміти що

З тобою все так.

І з усіма нами все так. Це з зовнішніми обставинами – не так.

Важливо навчитись розуміти себе замість того, щоб витратити енергію (якої й так недостатньо) на те, щоб «виправляти себе».

Через які фізіологічні процеси ми проходимо у хронічному стресі?

Роберт Сапольскі, весвітньо відомий біолог і нейробіолог, професор Стенфордського університету, акцентує увагу на таких процесах:

1. Під постійним впливом стресових чинників зменшується гіпокамп – частина мозку, яка відповідає за процеси навчання та запам'ятовування.

Тому, якщо ти помічаєш, що почав/ла «тупити», важко концентруєшся, швидко забуваєш навіть прості речі, плутаєш слова, склади – це нормально зараз.

➡ Дай собі час і рухайся в своєму темпі при обробці інформації.

2. Збільшується мигдалевидне тіло в мозку (амігдала), яке відповідає за реакції страху та тривоги та забезпечує оборонну поведінку.

Це означає, що зараз ти можеш частіше відчувати тривогу, страх. Іноді вони можуть бути нічим не зумовлені. Вони просто стають фоном, у якому доводиться жити.

➔ Тому, коли наступного разу ти знов відчуєш безпричинну тривогу, страх, ти можеш просто спостерігати за своїми почуттями та проговорювати: «Привіт, амігдала! Я знаю, що зі мною відбувається, і я знаю, що цей стан мине».

3. Через постійне збільшення гормонів стресу виснажується система, яка регулює дофамін (нейромедіатор, який відповідає за здатність відчувати задоволення).

Це може приводити до депресії або депресивних епізодів. Відчуття того, що нічого не радує, енергії на те, щоб діяти стає все менше, втрачається апетит, порушується сон.

➔ Якщо ти відчуваєш погіршення стану, то не відкладай це і звернись до спеціаліста. Покладатись на те, «що саме пройде», не варто.

Корисним буде додати в раціон продукти, які збільшують дофамін: яблука, авокадо, банани, апельсини, горох, шпинат, чорний шоколад, арахіс.

Також не завадить збільшити фізичне навантаження. Постійне заняття фізкультурою запобігає розвитку депресії, збільшує не тільки рівень дофаміну, але і серотоніну та ендорфінів (гормонів радості).

4. Діяльність префронтальної кори (ПФК, лобові доли) зменшується. Ця частина мозку відповідає за критичне мислення, соціальну поведінку, концентрацію уваги.

Зменшення її діяльності призводить до втрати самоконтролю та імпульсивної агресивної поведінки.

Як наслідок, ти частіше можеш відчувати роздратування, сплески агресії. Це закономірно.

➔ Важливо навчитись своєчасно усвідомлювати свої емоції гніву, співставляти з ситуацією – чи вони властиві їй, чи ні. І дати їм вихід у безпечній для тебе й оточуючих формі. Більше про це писали в попередньому розділі.

6. Через вплив на префронтальну кору головного мозку з боку лімбічного (наші емоції) та рептильного мозку (базові реакції: бий, біжи, завмири), відбувається зниження емпатії, і ти можеш не відчувати жалю, співпереживання до людей.

Також відбувається поділ людей на «своїх» та «чужих», чорне/біле. Бракує ресурсу на те, щоб розуміти тих, хто не до кінця розділяє твою позицію, «вдягати чийсь чоботі», бачити відтінки. Це потрібно для того, щоб зберігати енергію і мати сили для захисту.

➔ Не вимагай від себе розуміння всіх і кожного. Дозволь собі відчувати те, що відчуваєш, і намагайся ставитись до себе із розумінням.

! Ти є тою людиною, яка спершу потребує співпереживання від самої себе.

Цікаві факти про стрес

- У стані стресу організм змушений виділяти максимум енергії і спрямовувати її в органи, від яких залежить порятунок: так одні процеси пришвидшуються завдяки іншим. Також короткотривалий стрес сприяє утворенню нових нейронів у мозку.
- Небезпечний не так сам стрес, а неправильний вихід з нього (заїдання чи недоїдання, самотравмування, зловживання алкоголем, іншими хімічними речовинами, агресивні вчинки тощо).

- Найбільш поширені стресові фактори: страх, гнів і біль, велике фізичне й розумове навантаження, брак сну, почуття провини, втрата контролю, соціальна ізоляція, голод, злидні.
- У дітей дуже сильний стрес спричиняє брак фізичного контакту й уваги з боку дорослого.
- Стрес вагітної жінки передається плоду: ембріони можуть вловлювати стресовий стан матері, що призводить до незворотних змін у дитини та майбутніх поколінь.
- Найчастіше наслідком стресу стає виразка шлунка. Далі йдуть: інсулінорезистентність, діабет, ожиріння, підвищений тиск, ослаблення імунітету або аутоімунні захворювання, зниження інтелекту, пам'яті й лібідо.
- Кортизол (гормон стресу) сприяє накопиченню черевного жиру та розширенню жирових клітин, що, у свою чергу, призводить до ожиріння.
- Страх старості і смерті характерний тільки для культур, орієнтованих на успіх. Насправді люди похилого віку часто щасливіші за молодих.

Чорний шоколад зменшує вироблення гормону стресу (це один з головних антидепресантів). Його вживання покращує активність мозку, а також зменшує нервову напругу. Подолати стресову ситуацію допоможуть і такі продукти: риба жирних сортів (наприклад, лосось або тунець); цитрусові, особливо апельсини (цей, багатий на вітамін С, фрукт не тільки зміцнить імунітет, але і поліпшить захисні властивості нервової системи); шпинат (антиоксидант, здатний також знизити кров'яний тиск і поліпшити самопочуття загалом); вівсяна каша (сприяє підвищенню стійкості до стресів і проблем).

Найкраще долають стрес відповідальні люди, які працюють і посідають порівняно високі позиції в ієрархії (але не ті, хто перебуває на вершині), мають багато друзів і близьких, захоплюються фізичними вправами, мають хобі.

Правильна стратегія боротьби зі стресом – максимальна гнучкість. Розпізнавай стреси й активно борися з фізичними стрес-факторами. На психологічні стрес-фактори корисніше просто не звертати уваги до того моменту, поки причина стресу не зникне.

Не перетворюй боротьбу зі стресом на самоціль, бо тоді ця боротьба сама перетвориться на стрес.

Лінь, виснаження чи хронічна втома: що робити, коли енергії немає

✉ НАМ ПИШУТЬ:

«Дуже переживаю, що останній місяць не встигаю все, як раніше. Якою перед цим після роботи могла піти в спортзал, зустрітися з друзями, щось придумувати вдома з дитиною... зараз на це все просто немає сил. Виключаюся о 10-й, хоча зазвичай спати лягаю близько 12-ї. Відчуваю, що енергії на звичні речі геть нема, витягаю лиш роботу. Часом думаю, що я просто ледарка. Чому так? І що з цим робити?»

У хронічному стресі багато хто помічає виснаження та брак енергії. І це також є логічним етапом цього стану. Уявімо, що наша енергія – як батарея телефона з певним зарядом. Якщо телефон поміщати в екстремальні умови (мороз чи надмірна спека), батарея розрядиться в два-три рази швидше (термін експлуатації скоротиться). Війна, обстріли, лякаючі новини, виведення з ладу критичної інфраструктури – це все екстремальні умови у фоні, у якому ми живемо. Певний час можна триматися на попередніх запасах, але час від часу доходимо до виснаження – і фізичного, і емоційного.

Після систематичного браку енергії настає **хронічна втома**.

Симптоматично вона проявляється так:

- за ніч організм не встигає відновлюватись і прокидається вранці все складніше;
- після обіду сил і енергії стає значно менше;
- чутливість до себе та своїх потреб знижена, а на те, щоб чогось бажати та реалізувати це, зовсім не вистачає енергії, ще більше дратуєшся від того, що ходиш наче по замкнутому колу.

У війні межі часу стираються. Робочий час і вечірній відпочинок, будні – вихідні, робочий місяць – відпустка. Ти не знаєш, коли завершується одне та починається інше. І взагалі, яка відпустка у війну?! Відпустка – для «слабаків»!

Ось так повільно, але впевнено ми «підтримуємо» себе у своїй хронічній втомі.

? Що ж цим робити?

- Намагатися бути добрішим/ою до себе. Ймовірно, уникання попередніх активностей – це не твоя лінь, а неможливість робити більше з наявним сьогодні ресурсом.
- При можливості скоротити активність. Це не означає, що потрібно відмовлятися від важливих для тебе речей. Краще тимчасово скоротити цей список, щоб відновитися і трохи перепочити.

Вводити в своє життя приємності та активності, які завжди радували та підтримували. Ймовірно, лише вони повністю не відновлять внутрішній стан, але зможуть підзарядити твій внутрішній акумулятор.

Якщо ж до вище перерахованого з'являється супротив, і всередині лунає фраза: «Якщо не я, то хто ж?», хочемо тобі нагадати: так, правильно, ти сам/а відповідальний/а за своє життя, але ми забуваємо, що ця фраза стосується перш за все тебе.

«Якщо я не постою за себе, то хто постоїть за мене?» (Талмуд (з передмови до оригіналу «Втеча від свободи», Еріх Фромм)).

! Якщо ти не потурбуєшся про себе, то ніхто не візьме за це відповідальність. Спитай себе:

? як довго ти втримаєшся в цьому воєнному марафоні?

? чим зможеш бути корисним суспільству/своїм рідним?

Це залежить від того, як ти сам/а себе будеш піклуватися і турбуватися про себе.

Спершу ти маєш дозволити собі: *«Я маю право на відпочинок. Я маю право на свій час. Я маю право на власний простір. Навіть під час війни»*. Крапка.

Як влаштований твій енергетичний простір та як оптимізувати його, допоможуть орієнтуватися наступні вправи.

«Генератори та поглиначі енергії»: психологічна вправа

Ця психологічна вправа допоможе зрозуміти тобі, де втрачається твоя енергія та де ти можеш відновити її.

1. Візьми аркуш паперу формату А5 або А4.
2. Намалюй на ньому таблицю з двох горизонтальних рядків і трьох вертикальних.
3. Зліва, біля вертикальних рядків напиши (зверху вниз): «Генератори енергії» та «Поглиначі енергії».

Зверху (зліва направо): Люди, Речі, Місця.

У тебе мають з'явитися комірочки:

- **«Генератори енергії – люди»/ «Поглиначі енергії – люди»:** люди, у спілкуванні з якими ти або отримуєш енергію та натхнення, або, навпаки, її втрачаєш і відчуваєш себе роздратовано;
- **«Генератори енергії – речі»/ «Поглиначі енергії – речі»:** справи і завдання, які наповнюють, викликають інтерес, або при їх виконанні ти відчуваєш нудьгу, напругу;
- **«Генератори енергії – міста»/ «Поглиначі енергії – місця»:** конкретні місця, відвідуючи які ти відчуваєш або спокій, відновлення, або втому, нестачу сил.

! Зверни увагу, що одне й те ж місце/рідч/людина може бути одночасно і генератором енергії, і її поглиначем. Наприклад, ранкова кава може приносити задоволення та забирати енергію. У спілкуванні з однією й тією ж людиною ти можеш отримувати і радість, і відчувати роздратування.

4. Заповни кожну комірку та проаналізуй:

? Яка комірка у тебе найбільш заповнена? Яка найменш?

? Яких «генераторів енергії» у тебе зараз вистачає, а яких потрібно додати?

? Яких «поглиначів енергій» забагато? На що треба звернути увагу?

? Які рішення про себе і своє життя варто прийняти, щоб найближчим часом «генераторів енергії» ставало все більше, а «поглиначів» зменшувалось?

	Люди	Речі	Місця
Генератори енергії			
Поглиначі енергії			

«Ритуали переходу»: психологічна вправа

Створи власні межі-ритуали переходу від однієї активності до іншої, від робочих справ до відпочинку. Це допоможе розмежувати ці періоди та переключатися з роботи на відпочинок у потрібні моменти.

1. Вимкни телефон на певний час (година, півдобы, доба) і утримуйся від будь-якого спілкування у соцмережах, месенджерах.

Якщо ти не президент країни, прем'єр-міністр, очільник Генерального штабу, ймовірно, країна не рухне за цей проміжок часу через нашу рекомендацію (але по секрету скажемо, що вони не залізни та навіть час від часу відпочивають).

2. Завітай в улюблене кафе, випий кави/чаю, скуштуй щось смачненьке;
3. Зміни одяг на більш комфортний для тебе;
4. Приготуй страву, яка у тебе асоціюється з релаксом;
5. Переглянь з родиною улюблений фільм або мультфільм;
6. У кінці дня уяви, що ти пакуєш валізу з буденними справами. Заповни її, закрій надійно та залиш до наступного робочого дня або тижня;
7. Додай свій ритуал: поринь у свій час і простір, який належить тільки тобі. На певний час. А далі – з відновленими силами ти повернешся та продовжиш рух на користь собі, рідним і нашої перемоги.

Підвищуємо концентрацію та увагу

Ні для кого не секрет, що через хронічний стрес можуть послаблюватися наші когнітивні функції, знижуватися пам'ять, а також увага та здатність концентруватися довгий час на певному завданні.

Ось декілька порад, які допоможуть тобі регулювати ментальне навантаження та підвищувати концентрацію:

1. **Електронна пошта.** Під час одного з досліджень встановлено, що люди, які постійно перевіряють пошту, частіше переключаються між вкладками, відчують напругу, що викликає прискорене серцебиття. Коли їм на 5 днів обмежили можливість перевіряти пошту, їх серцеві ритми нормалізувалися.

➡ Визначи часові слоти, у які ти будеш перевіряти електронну пошту, та дотримуйся їх.

2. **Соціальні мережі** у хронічному стресі є способами підтримки, погладжування, отримання та обміну новинами. Водночас вони вміло «пожирають» енергію та розфокусують увагу.

➡ Постав собі запитання:

- ? Що саме ти отримуєш від часу, який проводиш у соцмережах?
- ? Яку функцію вони виконують і яку потребу вони задовольняють?
- ? Скільки часу для тебе доцільно проводити в соцмережах, щоб вони не «крали» час твого професійного та особистого життя?

3. **Сповідання.** Кожен раз, коли сигнал, вібрація або мелодія сповіщають тебе про нові повідомлення, увага швидко переключається на зміст того, що втрутилось у твій робочий простір.

Повідомлення може стимулювати до швидкої відповіді, хоча об'єктивно це можна зробити пізніше. Згодом може з'явитись інше повідомлення, а за ним ще одне, енергії на завершення поточних завдань вже бракуватиме.

➡ Доцільне рішення – відключати сповіщення на месенджерах (хоча б на певний час), перевіряти їх у чітко регламентований час.

4. **Перерви.** Вчені з'ясували як краще організувати короткі перерви, аби відновити енергію, мотивацію та концентрацію.

➡ Ось що вони рекомендують:

- запланувати короткі ранкові перерви для відновлення концентрації: випити чашку запашної кави/чаю, вийти на 10-15 хв на вулицю/терасу/балкон і вдихнути свіжого повітря, зайнятися фізичними вправами для відновлення ресурсу;
- запланувати тривалі перерви, під час яких ти будеш робити те, що тобі до вподоби: малювати, співати, слухати музику, готувати їжу, будь-яка фізична активність.

Такі перерви сприятимуть швидкому відновленню сил, додадуть енергії, допоможуть повернутися до роботи й сконцентруватися на завданнях.

5. **Тренуй мозок:** розгадуй кросворди, головоломки, вивчай іноземні мови, отримуй нову інформацію з перевірених джерел.

6. **Проводь більше часу на природі.** За даними досліджень, споглядання природних пейзажів, спостереження за тваринами, рослинами підвищують творчий потенціал.

Вчені також стверджують, якщо час від часу в приміщенні дивитись на кімнатні рослини, переключати увагу на сторонні предмети, то такі вправи підвищують рівень концентрації. Чудова нагода облаштувати робочий простір навколо себе «зеленим куточком»! Чи не так?

Насолоджуйся та одночасно підвищуй свою увагу!

ТРИВОГА І ТРИВОЖНІСТЬ

Як розрізнити реальну та «гіпотетичну» тривожність?

Тривожність – це унікальна властивість людини думати про майбутні події, що дозволяє прогнозувати чи планувати їх. Тривожність є здатністю/способом виражати ризики майбутньої події. Часто вона є причиною надмірної тривоги, нещастя.

Метафорично тривожність можна уявити як ланцюг думок та образів, які виникають у найнесподіваніших ситуаціях.

Наприклад:

«Почалася війна, скоро все стане погано»,
«Я навіть зброєю не вмію користуватися, як я себе захищу?»,
«А раптом все буде дорожчати і я помру від голоду?»,
«А якщо буде ядерний вибух?»,
«Ми всі помremo» тощо.

Тригерами тривожності (тобто тим, що її запускає) можуть бути:

- **неоднозначність:** можливість різноманітних трактувань;
- **новизна:** відсутність досвіду, на який можна опертися;
- **непередбачуваність:** невідомо, як будуть розвиватися події.

Тривожність насправді не завжди є шкідливою. Часто вона нас захищає та допомагає передбачити ризики. Водночас вона може й шкодити. Розрізняють два типи тривожності:

1. **Конструктивна, або реальна** – стосується реальних проблем, які можна вирішити просто зараз.

«Якщо буде повітряна тривога зараз, я можу не встигнути забрати пакунки з пошти»;

«У мене мало продуктів вдома, які не потребують приготування на плиті. Мені їх вистачить на кілька днів».

2. **Неконструктивна, або гіпотетична** – стосується того, чого зараз немає, але це може статися в майбутньому. Цей вид тривожності обирає найгірший сценарій, зазвичай катастрофічний, де конкретні дії людини зараз мають слабкий зв'язок з очікуваним найгіршим результатом.

«Я підготувався до відключень електроенергії, але раптом цієї зими я замерзну від холоду?»;

«Може мене звільнять з роботи?»

! Насправді немає «правильного» рівня тривожності. Конструктивна тривожність допомагає досягти бажаного та вирішити життєві проблеми. Гіпотетична ж стає проблемою, вона заважає тобі жити так, як ти б хотів/ла б. Постійні думки про це виснажують.

Дай відповіді на питання:

? Якщо останнім часом у тебе виникають тривожні думки, як гадаєш, вони належать до конструктивних чи неконструктивних? Запиши їх.

? Чи часто ти думаєш про апокаліпсис, катастрофи? Якщо це відбувається часто, до якого типу тривожності ти б це відніс/ла?

? Чи хотів/ла б ти більше впливати на свою тривожність?

Я кажу своїй тривожності «Не зараз»

Одним з важливих інструментів орієнтації в тривожності є повернення відчуття контролю.

Пропонуємо тобі такий експеримент. Упродовж тижня спеціально виділяй фіксований час на гіпотетичну тривожність – пів години.

1. Продумай, коли це краще зробити, щоб ніхто і ніщо від цього не відволікали. Доречно це робити на початку чи наприкінці дня, щоб відволікатися від запланованих дій.

Коли тривожні думки приходять у голову, ти зможеш їх «відкласти», наприклад, на період 7.00 – 7.30 чи 21.30 – 22.00.

2. Упродовж дня намагайся розрізнити тривогу про реальні проблеми, які можна почати вирішувати прямо зараз, від «гіпотетичної тривожності», яку можна відкласти. Схематично це може виглядати так:

? *Це тривожність про реальну проблему, яку можна вирішити прямо зараз?*

Так Зроби потрібні дії просто зараз.

Ні Відклади роздуми про це на обраний «час для тривожності».

*Щоби сфокусувати свою увагу на «тут і зараз», увімкни усвідомленість стосовно теперішнього. Наприклад: використай 5 чуттів (зір, слух, нюх, смак, доторки); спробуй зосередитися на зовнішньому, а не внутрішньому; промов до себе: «Я не буду тривожитися зараз, я відкладу це на пізніше». Так ти повернеш собі контроль за ситуацією.

3. Коли настане «час для тривожності», намагайся присвятити йому весь виділений час і провести його з користю. Можна записати все, що «гіпотетично» турбувало тебе упродовж дня.

Спитай себе:

? Наскільки це турбує тебе зараз?

? Чи є серед цього щось, що може підштовхнути тебе до реальних дій?

? Чи так само емоційно важко переживається тривожність в обраний час, як коли ти подумав/ла про неї вперше?

? Чи можеш ти причину тривожності перетворити на конкретне завдання, для якого знайдеш рішення?

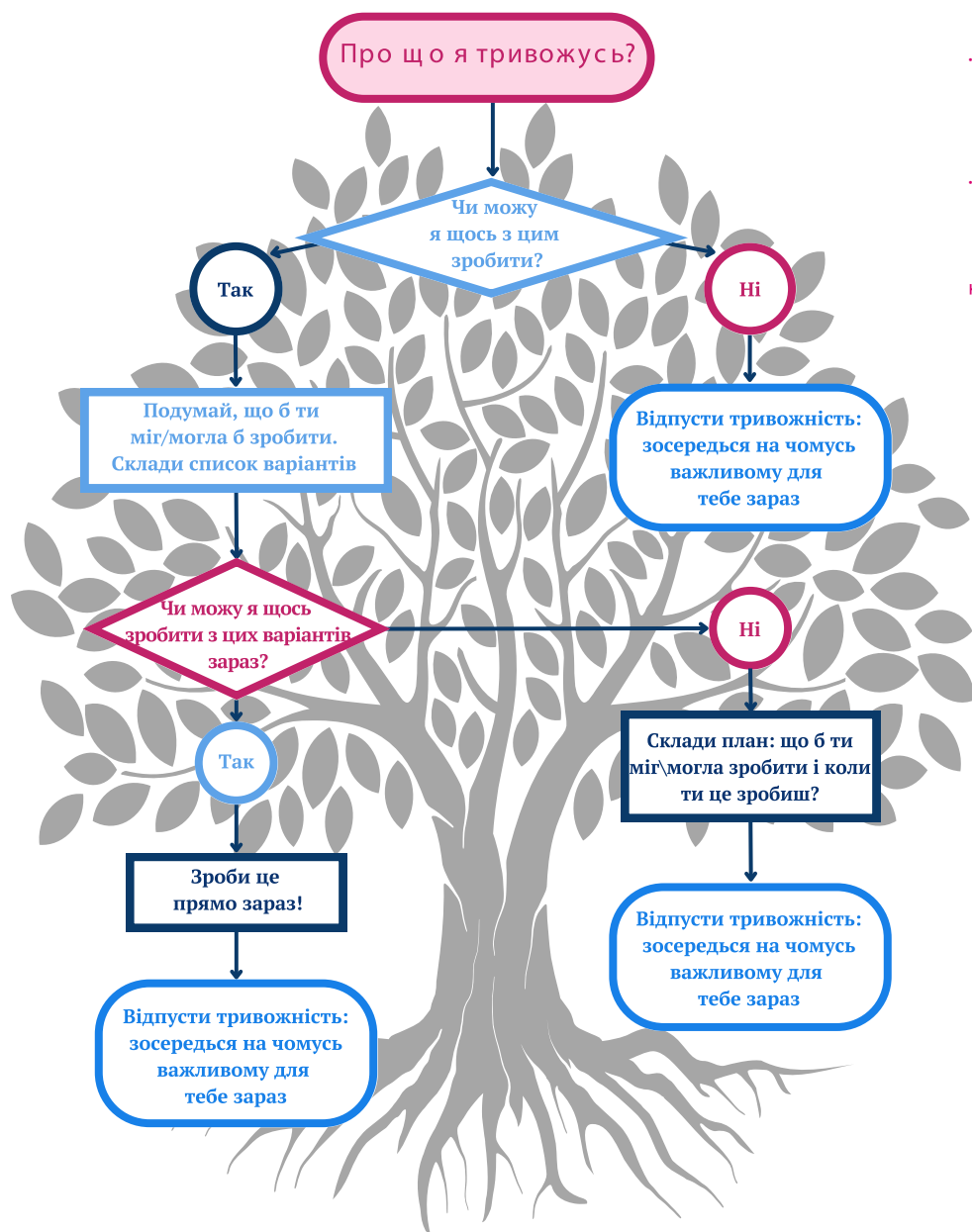
«Дерево прийняття рішень» про тривожність: психологічна техніка

Ця психологічна техніка може стати помічним інструментом для розрізнення типів тривожності.

Якщо ви часто відчуваєте «гіпотетичну тривожність», важливо нагадати собі, що в цей момент мозок не займається вирішенням проблеми. Саме тому йому треба стимулювати до цього: вирішити те, що у ваших силах прямо зараз, а решту переживань свідомо відпустити і зосередитися на чомусь ще.

- Виділи те, що тривожить.
- Почергово дай відповідь на питання в схемі та виконай пропонувані дії.
- Якщо тривожних думок багато, то пройди цей шлях з кожною окремо.
- Прослідкуй за відчуттями після закінчення техніки.

**Сфотографуй картинку на смартфон чи роздрукуй, щоб в тривожні моменти одразу користатися.*



«Сховище тривожних думок»: психологічна техніка

Час від часу в наших думках можуть лунати небажані слова, тривоги, образи та спогади. І часто, коли ми змушуємо себе не думати про це, ми, навпаки, посилюємо свої думки. Наприклад, спробуй зараз не думати про червоне «фєррарі». От просто не думай. І все. Ну як? Чи вдається?

? Що можна зробити замість цього?

1. Спробуй увявити сховище своїх думок. Це може бути сейф, скринька або шафа.
2. Тепер уяви, як ти усі ці небажані слова, думки, тривоги та спогади кладеш у це сховище.
3. Зачини їх там на ключ.

Оскільки ключ є тільки у тебе, то ти можеш не відчиняти це сховище доти, поки не будеш готовим/ою.

Навчитись зберігати думки в «сховищі», які викликають тривогу і хвилювання – це вже чудовий старт!

? Але як можна замінити ці думки на інші?

➡ У цьому тобі допоможе процес, який називається «запам'ятовування».

Як тільки ти розмістив/ла у сховищі якусь свою проблемну думку, почни раз за разом повторювати щось інше замість цього. Це може бути улюблена пісня, вірш, молитва, цитата, вираз, прислів'я – що завгодно, що можна перетворити на «мантру моменту». І нехай вона несе тобі спокій і тільки приємні відчуття.

Відбій внутрішньої тривоги

Бувають періоди, переповнені погрозами, страхом і тривогою про можливість катастроф (наприклад, ядерного вибуху). І навіть якщо ти перечитав/ла всі інструкції, зробив/ла запаси їжі та бутильованої води, не завжди це дає відчуття полегшення. Основоположник гештальт-терапії Фредерік Перлз визначав тривогу як «збудження + зупинене дихання». Ми, правда, часто забуваємо дихати, ніби забуваємо жити.

Супутниками тривоги є невизначеність та невідомість. Але насправді вони завжди присутні в нашому житті, просто в небезпечні моменти загострюються. Абсолютна безпека і гарантії відсутні в світі – ми ризикуємо, живучи кожен день. Відчуття тривоги в її здоровому прояві є й платою за можливий вибір – лишатися чи бігти, завмирати чи потроху рухатися.

➡ Що ж робити?

- Розганяти тривогу тілом. Коли ми тривожимось, разом з тим поринаємо в жахливі фантазії та ілюзії. Витягти з цього може дихання та рух – вони повертають у реальність.
- Зосереджуватися на «тут і зараз» і підбирати саме «свої опори»: близькі люди, віра, збалансованість життя, Бог, попередні виклики, з якими вже впоралися, тощо. Точно знайдеться щось, що тебе підтримує в складні часи.
- Фіксувати реальну небезпеку і свої зони впливу, наприклад.

? Чи правда загроза реальна?

«Так, ядерна загроза реальна, бо в іншій країні-агресора є така зброя».

? Я можу на це вплинути?

«Ні, бо я не можу її забрати».

? Що можу зробити я, щоб убезпечити себе?

«Підготуватися, заpastися провізією, водою, знати, як діяти в екстремній ситуації...»

Впевнені, у такі ситуації ти робиш найкраще з можливого! Не дозволяй «зупиняти» твоє дихання і тримати себе в страхі (цікаво, кому це вигідно?).

Вдихни на повні груди, розправ плечі, міцно зіприся на ноги.

Ми багато прожили за останні роки і все життя, проживемо і це.

Очікування чогось страшного чи неприємного: що з нами відбувається і як діяти?

Чи можеш ти згадати свої відчуття, коли з тобою могло статися щось неприємне – лікування болючого зуба, обов'язкова зустріч з кимось огидним, залякування якимись страшними подіями?

Якщо так, то чи пам'ятаєш ти свої відчуття після того, як подія сталася: чи так само було боляче, як ти очікував/ла? Як часто відбувалося полегшення, коли складна подія минала?

Час від часу в інформаційному просторі з'являються інфоприводи типу: буде масштабний обстріл, буде блекаут кілька тижнів, буде холоднеча в домішках, буде великий наступ, буде землетрус ... і т.д.

Чи допомагають насправді нам ці повідомлення? Певною мірою, ми, звісно, можемо підготуватися та так відновити контроль над подією. З іншого боку, тривожність у цьому випадку значно підвищується, страх може надовго сковувати наші дії, і зрештою – це ще одна цеглинка до хронічного стресу.

Американські вчені провели експеримент. Команда добровольців взяла участь в ньому стосовно больових відчуттів. Учасників помістили в апарати МРТ, щоб фіксувати реакції мозку, та до їх тіла приєднали електрод. Науковці заздалегідь повідомили першу групу, що в місці приєднання електроду буде дуже сильне нагрівання. Другій групі сказали про значне нагрівання пізніше, коли люди були вже в апараті МРТ прямо перед дією електроду. Третій групі так само в МРТ сказали, що буде звичайне нагрівання прямо зараз. Четверта група була контрольною, без втручань з електродом, тільки з процедурою МРТ.

Результати експерименту дозволили науковцям зробити такі висновки.

- У першій групі добровольців, яких заздалегідь попереджали про загрозу сильного нагрівання, заздалегідь активізувалися ті області мозку, що відповідали за страх та загрозу (ще без всякого втручання). Вони переживали сильний дистрес, навіть коли нічого не відбувалося.
- У момент дії електроду добровольці з першої групи були більш збудженими та активними, ніж інші. Чим довше вони чекали, тим, за їх суб'єктивними оцінками, було болючіше.
- Учасники другої групи описували менший біль та були більш спокійними, а найменше оцінювали свій біль за суб'єктивною оцінкою учасники третьої групи. Хоча нагрівання для всіх було однаковим.

! Отже, очікування болю і страх може викликати більший стрес, ніж біль чи неприємна подія в моменті.

Це, звісно, не значить, що треба забити на все і смиренно чекати усіляких негараздів при їх загрозі. Але це свідчить про те, що ми можемо зробити усе від нас залежне, щоб вплинути на ситуацію, адже подальша тривожність і страх точно нам не на користь. Так працює наш мозок. Тому найкраще – обмежити «поглинання» новин (особливо жахливих), переключитися на інші справи в іншому напрямі. Так ти можеш на це впливати, бо твої суб'єктивні відчуття страху та тривоги зміняться.

Антитривожна шпаргалка

Тривога часто виникає в місці, де ми не можемо щось контролювати.

Розділити межі своєї і не своєї відповідальності – доречний спосіб її опанувати.

Розглянь картинку. Подумай, як би могла вона виглядати, якщо йшлося про твоє життя?



Дай відповідь на питання:

? Що ти можеш контролювати зараз у межах твоєї відповідальності?

? Що ти вже робиш?

? Що ти можеш почати робити?

? Які речі є поза межами твого контролю?

Що відбувається з твоєю тривоگوю зараз?

Зосередься, як ти можеш покращити своє життя в межах персональної відповідальності вже сьогодні!

! Нагадуємо – прості і регулярні дії в цьому допоможуть!

«Кольорове» дихання проти тривоги

Ця дихальна техніка допомагає стабілізуватися під час підвищення тривожності.

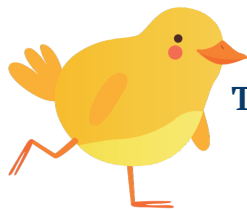
1. Займи зручне положення стоячи або сидячи.
2. Зроби кілька глибоких видихів та коротких вдихів за принципом «свічка – квітка»: видихати протяжно, ніби ти намагаєшся задути свічку, а вдихати коротко, ніби вдихаєш аромат квітки. Зроби 5-6 таких циклів.
! Важливо: починати варто з видиху.
3. Обери для себе приємний (улюблений) та неприємний кольори. Коли відчуєш певну стабілізацію дихання, спробуй «зафарбувати» своє дихання: вдихати приємний для тебе колір, а видихати неприємний.
4. Під час дихання уявляй, як кольори заповнюють легені: приємний колір чимось хорошим та потрібним саме зараз (наприклад, спокоєм, рівновагою, теплотою – важливий саме твій варіант). І разом з тим уявляй, як видихаєш щось неприємне (тривогу, біль, страх тощо). Спробуй робити цикл дихання повільнішим з кожним разом до комфортного стану.
5. Повтори 8-10 циклів, або дихай так, доки тривога зменшиться.

«Роби, як курча, і тривоги нема»: антитривожний плакат

Прості ефективні дії при тривозі, які демонструє курча. Плакат зрозуміло пояснює дітям, як діяти. Дорослим робити можна все те саме.

*Сфотографуй картинку на смартфон чи роздрукуй, щоб у тривожні моменти одразу скористатися.

РОБИ, ЯК КУРЧА, І ТРИВОГИ НЕМА!



Тупочи



Трясись

1 2 3

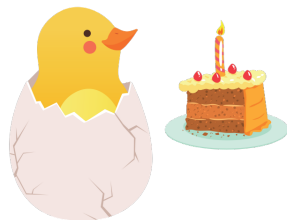
Рахуй



Водичку
пий



Співай



Дмухай

Автори: Олександр Пушков, Галина Падалко, Володимир Цимбал.

Твій персональний план по роботі з тривогою

? Чи можемо ми взяти під контроль нашу тривогу? У певному сенсі, так. Для цього нам необхідно:

- навчитись усвідомлювати і прогнозувати, у які моменти вона може з'являтися;
- мати план, що робити, коли це станеться.

Наступні кроки допоможуть тобі в цьому.

Візьми свій записник і напиши:

Як я розумію, що з'явиться тривога? Як я це відчуваю? Що відбувається в тілі? Де саме в тілі?

Коли я починаю помічати тривогу, я можу робити наступне:

(наприклад, практикувати заземлення, повільне глибоке дихання або уважно зосередитись на кожному з моїх почуттів по черзі)

Коли моя тривога починає потроху «відпускати» мене, я можу ще звернутись за додатковою підтримкою до:

(наприклад, найкращого друга, партнера або члена родини)

Щодня я виконуватиму наступні дії, щоб тримати мою тривогу «на відстані та під контролем»:

(наприклад, практикувати майндфулнес, практики фокусування уваги, виходити на прогулянку, дихати свіжим повітрям, займатись фізичними вправами, зупинятись та випивати теплої чаю тощо).

Я можу заспокоювати себе наступними фразами:

(наприклад, «Я зараз у безпеці», «У мене є я, і разом ми точно впорасьмо», «Я завжди можу звернутись до інших по допомогу за необхідністю», додай своїх)

Кожного разу, коли мені вдається вгамувати свою тривогу, я (фізично або подумки) обіймаю себе та говорю собі щось добре, на кшталт:

ТРАВМА ТА ЗЦІЛЕННЯ

8 етапів зцілення травми (за Пітером Левіном)

Кожен із нас упродовж життя зустрічається з травмуючими переживаннями: втратою домівки, близьких, розчаруванням, знесиленням, безсиллям, агресією, провалом, зрадою... Список можна продовжувати.

? Що ж таке травма? Влучно дає їй визначення Джоел Уарді: «Травма – це передозування реальності».

У певний момент інтенсивних переживань «психіка більше не здатна справлятися із надміром збиваючої з ніг 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», – зазначає психотерапевтка Дарія Зінченко.

Подолати травму – означає, врешті-решт, прийти на відкладену зустріч із реальністю. Щоб прийняти все, що вона несе.

Пітер Левін, відомий психолог, розробив авторську програму опрацювання травми, основи якої він виклав у своїй книзі «Пробудження тигра. Зцілення від травм». Левін приділяє максимальну увагу відчуттям у тілі та через них допомагає людині позбутися руйнівної енергії травми.

Його програма складається з 8 основних етапів.

Етап 1. Повернення відчуття безпеки

Під дією травматичної події ми відчуваємося незахищеними, розгубленими, тому П. Левін радить почати із відновлення меж особистого простору. Він пропонує спеціальні вправи, які допомагають знову відчувати кордони, усередині яких ми у безпеці – це межі нашого тіла: постукування по шкірі, контрастний душ.

Ці дії допоможуть буквально «шкірою» відчувати кордон, який відокремлює та захищає твій особистий простір від агресивного зовнішнього світу.

Відчуй, що ти «у хатинці», і ніхто, і ніщо не може потрапити у твій простір.

Етап 2. Відчути ґрунт під ногами

Будь-яка подія, що травмує, буквально вибиває ґрунт з-під ніг. Нам здається, що все навколо руйнується, нестабільно: ми ніби летимо на швидкості в безповітряному просторі і нічого не можемо з цим вдіяти. Події розвиваються без нашої волі.

П. Левін рекомендує «заземлитися»: стати босими ногами на землю та відчувати, що ось вона – земля, ґрунт, ти стоїш дуже надійно. Немає безповітряного простору, ти стоїш на землі двома ногами, і світ не руйнується навколо тебе, все стабільно. Ти не падаєш і не втрачаєш своєї рівноваги, ти в цьому моменті на 100% контролюєш те, що відбувається.

Відчуй це. Дай собі час, щоб це відчуття закріпилося.

Етап 3: Визначення джерел «підживлення» та латання «дір»

У кожного є свої способи поповнення енергії: хтось спить або перечитує улюблені книги, щоб відновитись, хтось готує та їсть улюблену їжу, хтось займається спортом, хтось слухає музику тощо.

П. Левін радить заплющити очі та уявити можливі джерела енергії, а також і тих, або те, що, навпаки, твою енергію забирає. Через які «діри» витікає енергія? Через що вона поповнюється?

Важливо потурбуватись, щоб максимально оберегати себе від того, що забирає сили, та наповнювати життя заняттями і спілкуванням з тими, хто тебе заряджає.

! У критичні моменти ти можеш бути дуже вразливим/ою, тому потурбуйся, щоб захистити себе максимум від нових травм.

Етап 4. Пошук блоків і відстеження ефекту травми

Стеж за відчуттями тіла, щоб зрозуміти, як саме травмуюче переживання проєктується на фізичні відчуття. Де саме в тілі фіксуються невиражені емоції? Наприклад, коли ти відчуваєш біль зради, розпач: де ця емоція проявляється фізично? І як відчувається фізично? Чи це біль і важкість у сонячному сплетінні? Або холод у животі? Комок у горлі?

Ці відчуття важливо відстежувати і спробувати поконтрактувати із ними:

? Де саме в тілі вони знаходяться?

? Якого вони кольору, форми? Розміру?

Етап 5. Активне спостереження за відчуттями

Спостереження за фізичними проявами знижує ефект події, що травмує. Неможливо перестати відчувати образи чи страх, але можна спостерігати та контролювати фізичні відчуття, які ці емоції викликають.

! Так ми повертаємо собі контроль.

На цьому етапі важливо уважно спостерігати за собою та відчуттями тіла. Заплющити очі та запитай себе:

? Що я відчуваю, коли згадую про подію?

? Коли я зараз відстежую ці відчуття, контактую з ними, чи змінюються вони? І як?

Можливо, важкість, яку ти відчуваєш у районі сонячного сплетіння, коли думаєш про зруйновані плани, легшає і на мить відпускає? Чи навпаки?

Можливо, ком у горлі, який ти відчуваєш, коли згадаєш про втрату чогось цінного тобі, або когось близького, хто пішов, і натомість ти відчуваєш біль у грудях?

Спостерігай та записуй свої відчуття.

Етап 6. Контакт із переживанням

«Контакт із переживанням» – це можливість розмінувати «бомбу сповільненої дії» – почуття, які були зупинені на момент травмуючої події та які залишаються всередині нас, наче у в'язниці.

П. Левін наводить кілька вправ, які допомагають «знешкодити» травму та вивільнити ці емоції. Усі вони побудовані на програванні різних сценаріїв моменту хвилювання, що травмує, і спостереження за собою.

В одній із таких вправ автор радить:

- сісти зручно, заплющити очі;
- повернутися в момент хвилювання, згадати свої відчуття (сором, страх, біль, жах і т. д.);
- утримувати свою увагу на цих відчуттях якомога довше, доки вони не почнуть змінюватися, а їх інтенсивність не почне знижуватися.

! Краще таку вправу виконувати разом із спеціалістом – психологом, або психотерапевтом.

Етап 7. Повернення до нормального життя

Коли ми перебуваємо у травмованому стані, ми настільки занурені у свій біль та одужання, що практично не реагуємо на зовнішні переживання. Ми не відчуваємо смаку їжі, не помічаємо хорошу погоду, всі наші відчуття пригуплюються.

Після того, як ми випустили руйнівний ураган на волю, ми можемо нарешті розплющити очі та побачити світ, який не помічали, поки зцілювались від травми.

П. Левін радить розплющити очі та уважно оглянути предмети навколо себе:

- їх колір, особливості, призначення;
- що відбувається у світі?
- які фільми, книги та теми обговорюються поза війною?

Цікавість, яка прокидається на цьому етапі, лікує нас і допомагає йти далі.

Етап 8. Закріплення результату і рух далі

Коли важкість травмування почне знижуватися, ти відчуєш, як до тебе повертаються сили та бажання рухатися вперед. Важливо залишатися на цій хвилі, не оглядатися назад. Іноді може знадобитися допомога ззовні.

П. Левін наводить афірмацію, яку радить повторювати всім своїм клієнтам. Ця афірмація є прадавньою молитвою північноамериканських індіанців:

«Я вдячний/на за допомогу, яка, я знаю, вже в дорозі до мене».

Коли травма опрацьовується, і ми позбуваємося тягаря руйнівних емоцій, нова енергія «наповнює наші вітрила», і ми робимо новий крок у своє майбутнє.

Дисоціація як захисний механізм у травматичній події

Змінений стан, відчуття, що це відбувається не зі мною, а десь в іншому житті, відсутність будь-яких почуттів у ситуації, що несе загрозу – це все ознаки дисоціації.

Ми можемо потрапляти в дисоціацію не тільки, коли є учасниками травматичної події. Це трапляється, навіть якщо ми є просто свідками: читаємо новини про неї, передивляємося фото з місць подій, спілкуємося з постраждалими.

Дисоціація – це рефлекс. Це те, що трапляється з нами, а не те, що ми обираємо свідомо. Механізм дисоціації захищає нас від надмірних почуттів, тілесних реакцій у відповідь на травматичну/шокову/стресову ситуацію, з якою людина не може впоратись.

Водночас, ми втрачаємо контакт із реальністю, а також можливість бути корисними для себе в певний момент. Фактично ми потрапляємо в такий стан ступору.

У такі моменти важливо якомога менше перебувати в такому стані та зберігати активність, скеровуючи гнів у практичне русло.

Чим довше ми перебуваємо в дисоціації, тим складніше виходитимемо з цього стану.

? Як виходити з дисоціації та повертати себе «у реальність»?

Для цього потрібно працювати на трьох рівнях: **тіло, психіка та ідентичність, або пошук сенсів.**

1. На рівні тіла:
 - потирання тіла та струшування: *«уяви, що ти собака, яка впала у воду, і тобі потрібно обтруситись»*;
 - дихальні вправи. Наприклад, вправа на вдих-видих із зворотнім відліком. Вдих-видих-30, вдих-видих-29, вдих-видих-28... і так далі;
 - поплескування себе по колінах і плечах;
 - вправа «Обійми метелика» (див. розділ «Стабілізація при гострому стресі та критичних станах»);
 - пошук опори: двома ногами твердо стати на землю, зосередитись, подивитись на свої ноги. Це дає відчуття безпеки.
2. На рівні психіки:

найбільше, чого ми потребуємо в момент стресу – відчуття безпеки та можливість контролю:

 - подивись наліво-направо, візуально оціни свій простір і переконайся, що знаходишся в безпеці;
 - полічи предмети, які ти бачиш навколо. Зосередь увагу на одному з предметів, роздивитись його деталі;
 - зроби щось дуже просте, але те, що в межах твого контролю: завари чай, склади речі навколо, полий квіти, напиши близьким.
3. На рівні ідентичності «Хто я?»:
 - проговори про себе, або вголос – хто ти, скільки тобі років, чим ти займаєшся;
 - проговори або напиши свої емоції, почуття, озвуч усі свої стани і те, що відбувається з тобою в цей момент;
 - повтори декілька разів фразу: *«Я є. Я зараз у безпечному місці»*.

Техніка «Сейф» для роботи з неприємними спогадами

Ця психологічна вправа допомагає впоратися з неприємними чи нав'язливими спогадами, якщо такі є в твоєму житті.

1. Уяви в надійному для тебе місці сейф. Доступ до нього лише у тебе, й ніхто не зможе його відчинити без твого дозволу. Він може нагадувати сейф з реального життя або ж якийсь особливий, твій.
2. Спробуй якомога детальніше розгледіти сейф: де він знаходиться; якого він кольору, з якого матеріалу зроблений; яка у нього система захисту; як до нього дістатися (важливо, щоб ти міг/могла це зробити дуже швидко); що робити, якщо ти загубив/ла від нього ключ або забув/ла пароль тощо.
3. Спробуй уявно щось покласти у цей сейф та забрати ту річ звідти. Повтори це кілька разів.
4. Після того, як сейф готовий до використання та знаходиться у надійному місці, щоразу, як до тебе приходимуть неприємні спогади (надокучливі, чи у незручний момент, чи перед сном), клади їх до сейфа. Зачини його. Твої спогади в сейфі і не потривожать, поки ти не повернешся до них.
5. Після цього повертайся в реальність «тут і тепер».

ДЕПРЕСІЯ

Депресія: симптоми, види, лікування

Депресія належить до спектру афективних розладів (це коли порушення емоційного стану людини настільки значимі, що впливають на її мислення, поведінку та соціальну взаємодію).

Не кожен епізод глибокого суму чи апатії може називатися депресією, як це стало популярним останнім часом. Це клінічний стан, який діагностується лікарем-психіатром і відповідно лікується: зазвичай медикаментозно у комплексі з психотерапією.

? Чому виникає депресія?

За сучасними дослідженнями, депресія як захворювання виникає внаслідок кількох біопсихосоціальних факторів. Вчені відзначають і складний вплив спадковості, і навколишнього середовища, і зміни в дії нейромедіаторів, зокрема серотоніну. Майже у половини родичів, хто страждає на депресію, є близькі родичі з таким же діагнозом. Зовнішні фактори теж можуть стати причинами депресії: стрес, втрата близької людини, роботи, розлучення тощо.

Проживання щонайменше одного великого депресивного епізоду (триває від двох тижнів і більше) дозволяє діагностувати **глибоку депресію (або великий депресивний розлад)** у тому випадку, якщо людина потерпає від кількох чи більше симптомів із переліку нижче (згідно DSM-5 – «Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів»):

- пригнічений настрій більшу частину дня, непереборний сум, роздратованість;
- втрата інтересу до будь-якої діяльності (навіть тієї, що раніше приносила задоволення), брак інтересу до соціальної взаємодії;
- зміна моделей харчування – недоїдання чи переїдання (зменшення чи збільшення маси тіла на більше, ніж на 5% за останній місяць);
- зміна режиму сну (безсоння або надмірна сонливість);
- відчуття втоми або втрати енергії, млявість;
- почуття власної меншовартості, безпідставне почуття провини або власної нікчемності;
- неспроможність зосереджуватися, концентруватися, ухвалювати рішення;
- нав'язливі думки про смерть або суїцид.

Окрім глибокої депресії, можлива діагностика інших її типів:

- **дистимія** (симптоми глибокої депресії проявляються протягом двох років час від часу);
- **сезонний афективний розлад** (симптоми проявляються в певну пору року: кінець осені-взимку найчастіше);
- **післяпологова депресія** (трапляється іноді у жінок після народження дитини);

і більш рідкісні типи:

◆ **психотична** (додатково до симптомів глибокої депресії додаються галюцинації чи марення);

♦ **кататонічна** (додатково до симптомів глибокої депресії людина втрачає рухливість на тривалий час або використовує дивну чи агресивну манеру рухатися);

♦ **меланхолійна** (характеризується виразною втратою задоволення й інтересу до багатьох видів діяльності або загалом до будь-якої діяльності);

♦ **атипова** (людина потерпає від багатьох симптомів глибокої депресії, але в недостатній кількості для діагностування).

Визнані міжнародними спільнотами **опитувальники**, наприклад, **PHQ-9** чи **Шкала депресії Бека**, можуть дати певні орієнтири у своєму стані, якщо ви впізнаєте себе у деяких симптомах.

! Але закликаємо утриматися від самодіагностики та самолікування і звернутися до сімейного лікаря чи лікаря-психіатра. Депресивний епізод може бути й частиною інших захворювань, саме тому важливо правильно його діагностувати і отримати відповідну допомогу.

У нашому суспільстві популярні, на жаль, заборони на почуття та тенденції про «не сумуй», «треба з усім справлятися самому», «не ний». Але ми нагадуємо: про допомогу просити не соромно, ти маєш на це право.

Цікаві факти про депресію

- Депресія – найбільш поширений психічний розлад у світі. За даними ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), від тяжких форм депресії страждає від 7 до 10% населення.
- За статистикою, кожен шостий хоча б раз у житті переживає депресивний стан.
- Люди, які знаходяться у стані легкої депресії чи дистимії, більш реалістично оцінюють життєві ситуації та їх наслідки.
- Від важкої форми депресії частіше потерпають жінки, ніж чоловіки. Але саме чоловіки частіше позбавляють себе життя.
- *«Серце болить»* чи *«давить у грудях»* – реальні відчуття при депресивному стані. Біль у м'язах, суглобах, поколюючі відчуття в грудях можуть бути супутніми симптомами депресії.
- Дослідження свідчать, що люди рідко вчиняють суїцид під час важкого депресивного стану, оскільки апатія і втрата мотивації заважають розробити та реалізувати план самогубства. Але у період виходу з депресії, коли людина відчуває більше енергії, самогубства трапляються досить часто.
- Сарказм чи цинізм можуть бути першими ознаками прихованої депресії.
- «Сумний клоун» – більше, ніж метафора: багато клоунів та «показово веселих» людей страждають депресією.
- Депресія є другою у списку причин смертності серед молоді 15-29 років.
- 15% лікарняних у ЄС видається через депресію.
- Алкоголь, «легкі наркотики» – це депресанти. Вони тимчасово покращують самопочуття, допомагають розслабитися, але інтоксикація зазвичай супроводжується ще більш пригніченим станом.
- Коли нам сумно, ми частіше бачимо сни, які добре запам'ятовуємо.

- Світ у сірих тонах при депресії – не вигадка. Німецькі вчені з університету Фрайбурга, встановили: чим сильніші депресивні симптоми, тим сітківка ока слабше реагує на стимуляцію контрастних зображень.
- Депресія може пройти й без лікування. Це поширена хибна думка про те, що начебто людина самостійно одужала й можна не звертатися за допомогою.

Профілактика депресії

Попередити захворювання краще, ніж потім його лікувати. Нагадуємо, що депресія – це не вибір, а захворювання.

Прості кроки, рекомендовані ВООЗ, допоможуть у запобіганні депресії:

- сон не менше 8 годин, дуже важливо засинати до опівночі;
- динамічна фізична активність (зарядка, спорт, прогулянки). Якщо ти працюєш вдома чи в офісі, намагайся виходити на сонце мінімум на 20 хв у ясну днину та мінімум на 40 хв у похмуру;
- включення в раціон достатньої кількості жирних кислот омега-3 (жирна риба, горіхи, лляна, соєва, рапсова нерафіновані олії). Вживання продуктів, що містять вітаміни В, С, D, фруктів та овочів також можуть покращувати настрій і зменшувати симптоми депресії;
- радимо активно проводити день;
- спілкування з приємними для тебе людьми; взаємні здорові стосунки – чудові антидепресанти.

Додатково до цього будь уважним/ою до себе: важливо фіксувати втому та організувати собі якісний відпочинок. Для цього у нас є вихідні, які рекомендовано присвячувати відновленню.

Якщо ти помічасх перші ознаки «життя без задоволення», важливо активувати мозкові «центри задоволень». Якщо маєш пригнічений настрій, робити нічого не хочеться, пригадай, що ти робив/ла раніше із задоволенням. Спробуй принаймні наблизитися до цього відчуття, побути в ньому певний час.

Дотримання режиму дня, виконання щоденних справ позитивно впливають на самопочуття, та знижують рівень стресу в організмі.

ПОРУШЕННЯ СНУ

Якщо ти втратив/ла сон...

Ні для кого не секрет, що якісний сон є нашим помічником у відновленні організму та запорукою гарного самопочуття і настрою. Гострий і хронічний стрес, тривожність, травматичні події часто є причинами розладу сну (жахи, недосипання, неможливість заснути, часті прокидання тощо).

Коли ти переживаєш складні події, «мирні» норми відновлення під час сну – 8-9 годин для жінок, 7-8 для чоловіків – здаються неможливими. Порушення сну може бути нормою для тих, хто часто сидить у підвалах, і тих, хто у відносній безпеці чи виїхав за кордон.

Без адекватного відпочинку та сну мозок не може підтримувати біохімічний і енергетичний баланс, необхідні для ефективного функціонування. Це впливає на щоденні робочі ритми.

Найчастіші симптоми безсоння чи порушень сну:

- неможливість швидко заснути;
- переривчастий сон, коли людина може прокидатися декілька разів за ніч;
- «ранкове безсоння»: людина прокидається о 3-й, -5-й годині ранку і вже не може заснути, або спить з перервами.

➔ Як ти можеш вплинути на свій сон?

1. Спи за першої нагоди у гострому стресі чи критичних станах

У перервах між сиренами, у транспорті (якщо ти не за кермом), під час обідньої перерви, коли спить твоя дитина тощо. Під час сну мозок переробляє стрес і психіка адаптує травматичний досвід – чим більше спиш, тим краще. Якщо ж твій стан більш-менш стабілізувався та критичні загрози минули, можеш, прибирати хаотичний сон з денного режиму, оскільки він збиває важливі добові ритми.

2. Чергуйся з тими, хто поряд, якщо необхідно бути напоготові

Близькі люди можуть пильнувати твій сон кілька годин, а потім ти – їхній. Так кожен зможе відпочити.

3. Підтримуй режим сну (за можливості)

Буває складно дотримуватися графіку (з ним відрегулювати сон значно легше), але при нагоді намагайся засинати в один і той же час до 23.00.

4. Дотримуйся правила: «У ліжку – тільки спати!»

Багато хто в ліжку переглядає новини, дивиться телевізор, розмовляє по телефону, що збуджує нервову систему, спричиняє тривогу. Як результат, може виникнути асоціація: «лежати в ліжку – тривожитись». Не треба читати новини перед сном або засинати з телефоном! Гаджети на ніч у ліжку – надійний спосіб отримати емоційне збудження та декілька додаткових годин для засинання.

5. Намагайся уникати всього, що збуджує, за годину до сну

Уникай справ, вирішення яких вимагає значних розумових зусиль. Виконуй механічні, монотонні дії, щоб розслабитися.

Фізичні навантаження краще перенести на ранок, так організм уникне додаткового збудження.

6. Будь уважний/а до їжі та напоїв

Відмовся від гострої, жирної, солоної їжі за 3-4 години до сну.

За потреби можна організувати легкий перекус за 1-2 години до сну. Чорний/зелений чай, каву, газовані напої теж краще не вживати за 6-8 годин до запланованого відпочинку.

7. Потурбуйся про простір

Свіже повітря у кімнаті, вечірня прогулянка (окрім бомбосховища) покращать якість сну.

8. Не змушуй себе заснути

Так ти тільки ще більше дратуватимешся. Краще припинити вимагати від себе спати тут і зараз. Ти можеш сказати собі: «Я можу не засинати, а зосередитися на розслабленні свого тіла».

9. Не контролюй ситуацію в ліжку (окрім випадків, коли цього вимагає твоя безпека)

Забери подаль від очей годинник. Розслабся та прислухайся до свого тіла, емоцій, відчуттів.

Якщо ти прокинувся/лася від жаху:

- зміни положення: пройди, попей води, сходи в туалет;
- увімкни легке світло, виконай техніки заземлення;
- обійми того, хто спить поряд, або ковдру/подушку;
- пригадай/уяви місце, де тобі безпечно.

Недосип може бути причиною хронічної втоми, уповільненої реакції, а також, на жаль, і хронічних захворювань. Це серцево-судинні недуги, ожиріння, діабет, порушення імунної системи та психічні недуги. Тому при хронічному недосипі сімейний лікарем рекомендуватиме медикаментозне лікування.

! Застереігаємо від самолікування, це небезпечно!

Не можеш заснути – малюй потилицею: тілесна вправа перед сном

Напружені очі, шия та плечі заважають розслабитися, а це необхідна умова, коли хочеться заснути. Ця вправа допоможе зняти напругу у верхній частині тіла та підготуватись до сну.

1. У ліжку ляж зручно на спину. Обличчям вгору, до стелі.
2. Підборіддя паралельно до матрацу. Якщо шия напружена, доведеться трішки витягнути її.
3. Заплющ очі та розслаб щелепи.
4. Повільно, без різких рухів, крути потилицею, ніби малюєш каракулі на аркуші паперу. Виконай вправу декілька разів. «Малюй» великі та маленькі каракулі, не докладаючи надзусиль.
5. Вправу завершено. Відпочинь, прислухайся до відчуттів у шиї, плечах і обличчі.

Розвантажуюмо голову перед сном

Наш мозок щодня опрацьовує велику кількість інформації: вирішити робочі та буденні завдання, встигати переробляти інформацію, що поступає ззовні, та боротися зі щоденним стресом.

? Як можемо допомогти собі позбутись, хоча б тимчасово цих навантажень?

Пропонуємо вправу, яку корисно виконувати наприкінці дня, щоб розвантажити голову та підготуватися до сну.

Вправа допоможе розслабити усі м'язи голови, зняти головний біль, що виник через напругу.

Алгоритм вправи:

1. Займи зручне положення. Краще лежачи.
2. Поступово почни розслабляти м'язи на маківці, уявляючи більше простору між кожним пасмом волосся, далі вниз по потилиці та з лівого та правого боку голови.
3. Відчуй, як лоб і зморшки розгладжуються, зростає відстань між бровами.
4. Розслаб м'язи навколо очей та за ними. Відчуй, як западають очні яблука в очні ямки.
5. Поступово розслаб щелепи, щоб губи та зуби ледь торкалися один одного. Відчуй, як розслабляються щоки. Язик розслаблений, ніби човник, а його кінчик торкається внутрішньої сторони зубів.
6. Уяви, що твоє горло розширюється для проходження повітря при вдиху та видиху через ніс. Продовжуй дихати та контролюй вдих і видих.
7. Якщо в голові відчуваєш тиск, уяви, що він зникає, випаровується, як волога з ґрунту.

Спостерігай за своїм станом деякий час.

Вдих-видих.

І спокійних тобі снів!

У ВИРІ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

«З собою – ніжно»:

зустріч з чутливим світом усередині нас

Тіло та емоції

Часто кажуть: «Емоції живуть у тілі». Чи так це насправді?

Людина є єдиним цілим. Наше життя – це складна взаємодія тіла та психіки, організму й середовища.

Емоційні реакції стартують у мозку, як відповідь на певну стимуляцію (позитивну чи негативну). Далі їх прояв залежить від багатьох факторів: попереднього досвіду, зовнішнього тиску, звичного реагування тощо.

Коли нам страшно – пришвидшується серцебиття, ми пітніємо. Коли радісно – зіниці розширюються, а м'язи обличчя розслаблені. Почуття провини та сорому зазвичай подає тілу сигнал схватитися, зменшитися, «провалитися крізь землю».

Емоції існують «тут і зараз», але у випадку стримування проявляються тілесно та з запізненням. Перенесений стрес є причиною багатьох хронічних захворювань. Не в активній фазі, а зазвичай постфактум, оскільки в гострому стресі тіло максимально мобілізує ресурси, щоб вижити. Після мобілізації ресурси потрібно поповнити, що можна це зробити завдяки добровільному відпочинку чи «примусово» – коли тіло через хворобу виборює собі уповільнення та відпочинок.

Наша культура обмежує спонтанне емоційне реагування – з дитинства це критикується та чітко регламентується: *«не плач», «злих дівчат не люблять», «ти дивись, які ми ніжні»* тощо. Йдеться не тільки про вияв злості, страху, болю, печалі, а й про радість, захоплення, бажання. Емоції, яким не дали «волю», «залагають на дно» всередині людини. З цього моменту запускаються два процеси не проживання емоцій:

- певний орган чи система органів обираються за об'єкт проживання емоції та «віддячують» хворобами чи фізичним дискомфортом (соматизація);
- психологічні питання фіксуються та проявляються на рівні м'язових затисків (спазмів) (морфологізація).

Жести тіла часто є фізіологічним віддзеркаленням емоційного досвіду. Наприклад, стиснуті щелепи – відображення злості та агресії. Нудота – психосоматичний симптомом того, що емоційно «проковтнув/ла», але не вдається перетравити (читай: прожити). Ком у горлі сигналізує про образу чи бажання поплакати. Схилена спина чи біль у попереку – маркери великої відповідальності, тягаря, який відчуває людина.

! Такі приклади не означають, що всі хвороби лише через непроявлені емоції. Утім, якщо симптоми при лікуванні не зникають за певний час, варто задуматися, що відбувається не тільки з тілом, а й емоціями. Вплив психологічних факторів на соматичні захворювання вивчає психосоматика.

Якщо ти спостерігаєш нетипові реакції тіла, звернися до сімейного лікаря та психолога / психотерапевта за консультацією.

І наостанок – корисні питання:

? Що ти зараз відчуваєш у тілі?

? Що нового з'явилося / зникло з тілесних відчуттів у тебе за останній час? Де саме вони зосереджені?

? Про що сигналізує тобі тіло останнім часом?

? Якби тіло могло відправити тобі повідомлення, як би воно звучало?

Тілесна карта емоцій: дослідження

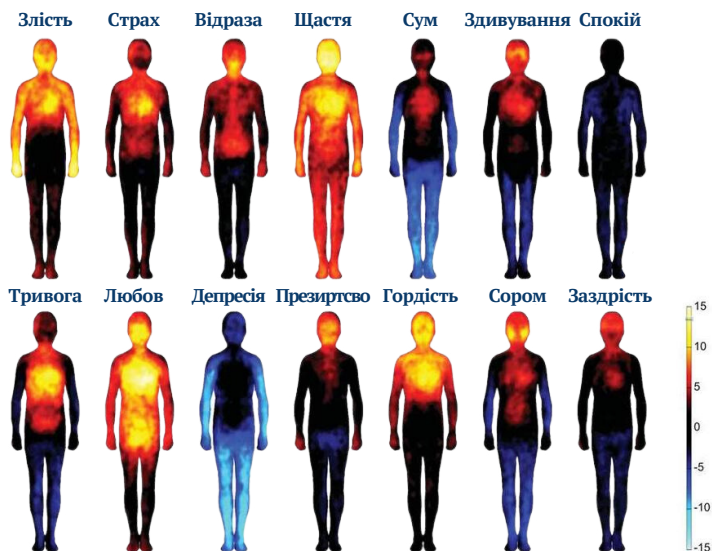
Фінські вчені з університету міста Аалто провели експеримент з 700 добровольцями з Швеції, Фінляндії, Тайваню. Їм запропонували послухати емоційно забарвлені слова та історії, переглянути відеофрагменти або фотографії з різними виразами обличчя. Після цього на прохання науковців вони розмальовували фігуру людини, де позначали місця своїх відчуттів.

До уваги бралися не лише базові емоції (лють, страх, відраза, щастя, сум, здивування/інтерес), а й інші – тривога, любов, депресія, презирство, гордість, сором, заздрість. Отже, на карті дослідження зібрали локації 13 емоцій і нейтральний (спокійний) стан.

«Численні дослідження показують, що емоції готують нас до змін, активуючи серцево-судинну, скелетно-м'язову, нервову та ендокринну системи», – йдеться у журналі «Proceedings of the National Academy of Sciences». Також карта емоцій не змінюється в залежності від статі, раси, національності.

Як бачимо, щастя і любов інтенсивно «підсвічують» практично все тіло. Здивування концентрується в голові та легнях (пригадайте затамування подиху). Сум живе в очах, горлі та грудях. Відраза обирає травну систему та верхню частину тіла. Дослідники вважають, що результати експерименту можна використовувати в психіатрії, оскільки порушення виявлених закономірностей є ознакою емоційного розладу.

Уважно роздивись картинку, що демонструє результати експерименту.



Тілесна карта емоцій: практикум

Для відновлення / покращення зв'язку тіла та емоцій пропонуємо наступну вправу.

1. Намалюй два силуети людини на аркуші А4, спереду та ззаду.
2. Візьми кольорові олівці чи ручки і на силуеті замалюй місце (або певний орган), де відчуваєш: радість, сум, страх, злість, цікавість, роздратування, відчай, щастя, тривогу, любов, презирство, гордість.

Для кожного обери свій колір і підпиши почуття. Не поспішай, спробуй «відчути» тілом кожне почуття, знайди йому місце.

3. Якщо хвилювання інтенсивні, можеш яскравіше замалювати обране місце в силуеті.
4. Прислухайся до себе: які ще почуття найчастіше за останні тижні відгукувалися в тілі? Можеш також додати їх на свою карту емоцій.
5. Запитай себе:

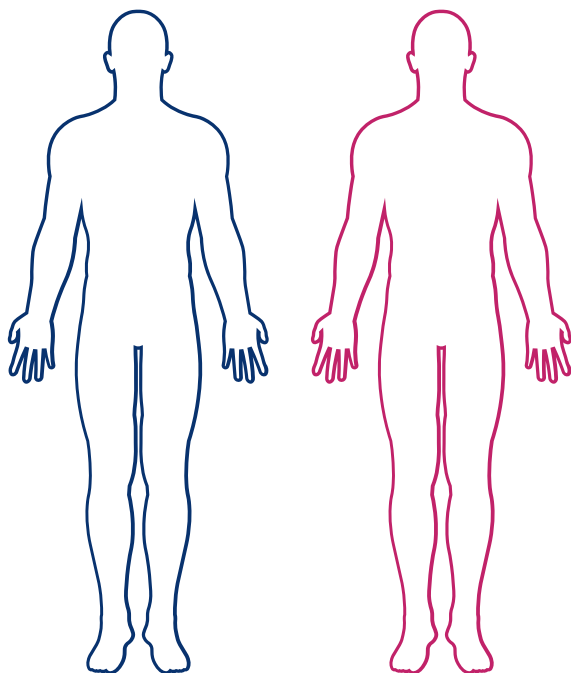
? Чи спостерігаєш якісь закономірності серед дискомфорту в тілі та емоціями, які там живуть?

? Якщо ти хворів/ла останнім часом чи відчував/ла біль у тілі, з якою емоцією на карті це пов'язано?

? Чим «відчуває» твоє тіло найчастіше?

? А які зони не є чутливими?

6. Можеш порівняти власну карту з результатами експерименту з попереднього допису з деякими емоціями та результатами інших людей. Що в цьому спільне? Що відмінне?



Валідація власних емоцій: для чого це мені і як цим користуватися?

Часто власні емоції чи емоції інших можуть бути для нас несподіванкою, у якій ми можемо не знати, як діяти. Це не новина, адже ми часто чуємо фрази:

«Зберися, що ти похнюпив/ла носа»;

«Не злися, треба бути чемним/ою»;

«Перестань плакати» тощо.

Це сигнали того, що інші з якихось причин не витримують наших емоцій: не можуть, не хочуть, не знають як – варіантів може бути багато. Проте, від таких реакцій легше не стає. Іноді, на жаль, такі фрази настільки стають звичними, що можуть автоматично виникати в нашій голові і звучати голосом важливих людей.

Відчуваючи та ідентифікуючи радість, гнів, смуток, страх, огиду та здивування, ми можемо краще зрозуміти наші потреби, бажання, цінності та цілі. Коли ми можемо прийняти свої почуття без осуду (читай: валідизувати їх), то саме цей шлях дозволяє знайти необхідні рішення та попіклуватися про себе.

? Так от, як навчитися валідувати свої емоції?

1. Називати, визнавати, ідентифікувати те, що відчуваєш

Немає поганих і хороших емоцій. Ти можеш сприймати їх як маркери того, що з тобою відбувається. «Наприклад, від трагедії в Маріуполі мені боляче; а тут я розлючений/а на колегу; а тут я сумую за бабусею».

2. Знаходити місце емоцій у тілі

Емоції починаються з тілесних відчуттів. Якщо важко назвати емоцію, прислухайся до відчуттів у тілі.

? Де живе твоя емоція?

? Який вона має смак, колір, форму, запах?

? Що стається, коли ти починаєш її відчувати?

**Якщо помічаєш складнощі з тілесними відчуттями, рекомендуємо практикувати тілесні вправи (див. розділ «Відновлення через взаємодію із самим/ою собою»).*

3. Досліджувати свої емоції

Уяви, що емоція – це близький друг чи подруга, який/а має просигналізувати, що з тобою відбувається. Спробуй сформулювати, яке повідомлення він/вона може тобі передати? Про що важливе нагадує? Коли ти вже відчував/ла це раніше? Як тобі тоді було?

4. Впускати емоції в своє життя

Так стається, що коли ми помічаємо, ідентифікуємо емоції, їх ніби стає більше в нашому житті. На події народжуються реакції, ти можеш називати їх. Це нормально. Помічаючи їх, можна давати сигнали іншим, якщо тобі це безпечно, наприклад, «я злюся на тебе», «мені неприємна ця розмова», «я дуже зворушений/а від твоїх слів» тощо. Це допоможе іншим людям краще розуміти тебе.

5. Усі твої емоції зараз, навіть несподівані та незрозумілі, – нормальні

Війна внесла свої корективи в наше життя. Складних почуттів стало більше. Ми часто можемо відчувати огиду, розпач, біль, спустошеність, ненависть або несподіване піднесення чи радість після добрих новин, навіть якщо вони про трупи ворогів. Це нормально в цих умовах.

Війна – ненормально.

Важливо це усвідомлювати. Навіть якщо тобі складно чи важко, ти маєш багато неприємних емоцій, це не значить, що з тобою щось не так. Це значить, що твоя психіка намагається пристосуватися до нових умов. І в цій ситуації це цілком нормально.

Підтримуємо тебе досліджувати свої емоції та почуття і знайомитися з ними ближче.

Асертивність: відстоюємо права на свої почуття, бажання, потреби

Асертивність (асертивна поведінка) – це здорова повага до себе, власних почуттів, потреб, меж. Це здатність відстоювати межі, не знецінюючи іншого, його гідності. Це вміння говорити «Ні» досить прямо, конкретно, але не зневажаючи співрозмовника.

! І це дуже важливо зараз. Бо протилежна «здатність» – усьому та усім казати «Так» напругу веде в прірву вигорання, а це постійні відчуття енергичної, емоційної та когнітивної втоми.

«Бути асертивним» також означає привласнювати собі право на будь-які емоції, не поділяючи їх на «добрі» чи «погані», чи такі, що можуть принизити чи образити іншого.

Наприклад, я можу сердитись, звинувачувати людину всередині себе, лаятися, уявляти в своїх фантазіях сцени покарання, але при цьому я не стаю поганим/ою. І ця людина також не є поганою. Мені не подобається поведінка людини, і як вона повелася зі мною. Я можу реагувати всередині та фантазувати будь-що, але це не руйнує іншу людину.

! Проте, на моїй відповідальності те, яким чином і в якій формі я повідомлю їй про свій дискомфорт.

Тобто, емоція не дорівнює поведінці. Ще раз наголошуємо – емоції можуть виникати різні, а от поведінку ми вже обираємо.

За визначенням В. Станчишина, **асертивна поведінка** – це:

- вміння відстоювати свої права та межі, висловлювати почуття, погляди, поважаючи себе та свого співрозмовника;
- вміння говорити «Ні» тому, що вас не влаштовує;
- здатність у ситуаціях зовнішнього тиску коректно відстояти свої інтереси;
- коли ми говоримо про свої емоції та почуття з повагою до себе й іншого;
- інколи ми можемо бути неасертивними до іншого та себе.

Те, що ми не погоджуємося з тією чи іншою поведінкою, точкою зору, вимогами до нас – дозволяє діяти саме так, як ми вважатимемо за потрібне. А саме: згідно з тим, що я думаю про це, що відчуваю, ціную. Згідно з тим, яким/якою я є сьогодні.

Звісно, бувають моменти, коли ми можемо бути неасертивними до себе чи до іншої людини.

У книзі «Емоційні гойдалки війни» В. Станчишин зазначає: *«Так, на загал працює правило: ми засуджуємо поведінку, але не засуджуємо особу. Але як же бути з війною? Ми засуджуємо путіна, російських солдатів. Ми не аналізуємо*

те, яким було їхнє дитинство, що саме спричинило таку поведінку. Так, загалом у нас є рамка мирного часу, коли ми розділяємо поведінку й особу, але під час війни ця рамка теж порушується. Й сьогодні це також про асертивність.

Ми не кажемо «Ні» російському солдату, який приставив пістолет до нашої скроні. Ми кажемо те, що він нам наказує. Але в цьому випадку це також про асертивність. Бо порятунок власного життя (прим. коли йдеться про цивільних людей) інколи важливіший за сказану правду».

Сьогодні так сталось, що ми не маємо чітких меж – де починається і де завершується наша асертивність.

Є багато обставин, які ми змушені враховувати.

Але пріоритетом для нас має бути повага до себе. Бо чи може людина, яка не поважає себе, поважати іншого? Напевно, ні.

? Тож як навчитися асертивності?

1. Якщо тебе щось не влаштовує та дратує, обов'язково говори про це прямо та з повагою до співрозмовника/ці. Повідомлення від першої особи («Я-повідомлення») тут є дуже доречним інструментом.
2. Сміливо кажи «ні» тому, що порушує твою систему цінностей. Так, це буде неприємно для оточуючих, вони можуть ображатись, бути незадоволеними. Але нагадаймо: ти не несеш відповідальності за почуття і реакції інших. Ти несеш відповідальність тільки за те, у який спосіб говориш про своє «Ні». А інші мають сили та можливості його витримати.
3. Обирай те, що буде корисним для тебе, твого тіла, діяльності, стосунків.
4. Не проси вибачення та не виправдовуй свої почуття, ти маєш на них право. Образити можуть тільки дії. От якщо своїми діями ти зачепив/ла особистий простір іншої людини – штовхнув, образив словом «що за дурню ти кажеш», «ти такий/така недолугий/а» – тут потрібно вибачитися. І це теж про асертивність.
5. Твої почуття, реакції, дії – це твоя відповідальність. І це добра новина, оскільки, привласнюючи своє, ти повертаєш собі силу впливати на це, а разом із цим посилюєш впевненість у собі.

Асертивність – це синонім до впевненості в собі. Не самовпевненості, самомилування або самозакоханості, а просто здорової любові, розуміння та поваги до себе.

«Контейнування емоцій»: що робити з емоціями, коли їх забагато?

Навіть якщо тобі вдається «осідлати» деякі емоції, то що ж робити, коли з ними важко впоратися тут і тепер? Коли нагнітання подій і трагічних новин провокують купу інтенсивних переживань: від глибокого болю до лютої ненависті, але можливості повернути ці емоції тому, кому вони належать, немає.

У таких випадках на допомогу приходить вміння «контейнувати» свої емоції.

Це про здатність справлятися з ними, коли ми усвідомлюємо, що сенсу, або ресурсу боротись зараз немає.

Якщо у тебе у з'являються думки про те, що висловлювати власні емоції саме в цей момент не варто або навіть небезпечно, і ти не готовий/а зустрічатися з можливими наслідками цієї дії, а переживання так і рвуться назовні, то виконай такі дії:

1. Зверни увагу на те, що відбувається всередині:

? Що саме ти відчуваєш?

? Де в тілі знаходиться ця емоція? Назви її.

2. Подумки витягни цю емоцію зі свого тіла та поклади її в **уявний контейнер** перед собою.

Було б добре попередньо визначити час перебування емоції в контейнері.

Внутрішній діалог може виглядати так: *«Я відстежила/ув цю емоцію. Розумію, що це за емоція, чому і до кого вона виникла. Зараз не найкращий час її аналізувати і проживати, бо це може мені нашкодити. Відкладу її на певний час (назвати проміжок часу) в цей контейнер, а потім з нею попрацюю»*. Контейнер у твоїй уяві обов'язково повинен бути з кришкою, яка щільно прилягає до нього. Це важливо, щоб твоя емоція «не вислизнула» до призначеного терміну. Решта характеристик контейнера – будь-які. Фантазуй на повну.

3. А тепер поклади цей контейнер на одну зі своїх внутрішніх полиць.

Ти можеш користуватись ним щоразу, коли відчуваєш, що емоції захоплюють тебе.

Настане момент, коли ти відчуєш, що сил й енергії вже достатньо, щоб зустрітись з ними, і тоді ти відкриєш контейнер і пропрацюєш власний внутрішній досвід або на сесіях з психологом/психотерапевтом, або самостійно.

Усьому свій час. Піклуйся про себе.

Практика STOPP: робота з інтенсивними емоціями

«Якщо вам важко контролювати свої емоції, подумайте, як **ЗУПИНИТИСЯ**. STOPP – це практика, яка допоможе у вирішенні складних ситуацій, коли ти маєш справу з сильними емоціями: гнів, роздратування, розпач та інші.

**Важливо! Не слід використовувати при роботі з горем і горюванням.*

Щоб допомогти собі ефективно впоратися з емоційною реакцією на складну для тебе ситуацію, виконай наступні кроки:

S (stop) – Стоп! Просто зупинись на мить.

T (take a breath) – зроби вдих і видих: зверни увагу на своє дихання під час вдиху та видиху.

O (observe) – спостерігай:

? Де зосереджена твоя увага зараз?

? Які з'являються думки?

? Які відчуття помічаєш у власному тілі?

? Якими почуттями реагуєш? Що саме викликає такі почуття?

P (Pull Back) – роздивися перспективу:

? Подивись на ситуацію зверху. Як би ти описав/ла її?

? Наскільки це важливо в перспективі? Чи буде це важливо, скажімо, через 6 місяців/рік?

? Що сказав би тобі зараз близький друг?

? А що б сказав твій внутрішній дорослий?

P (Practice What Works) – зроби те, що буде для тебе дієвим:

? Як ти раніше вирішував/ла такі ситуації? Що з цього досвіду корисне для тебе сьогодні?

? Які твої дії найкраще відповідатимуть твоїм цінностям, тому що важливо для тебе зараз?

? Що краще зробити зараз? Для тебе? Для інших? Для ситуації?

Віктор Франкл, психіатр і психотерапевт, який пережив Голокост, писав: *«Між стимулом (мотивом) і нашою реакцією на нього завжди є час. За цей час ми вибираємо, як реагувати. У цьому й криється наша свобода».*

Тому так важливо робити паузу, усвідомлювати й обирати наші реакції, розширюючи межі власної свободи.

СВІТЛО В КІНЦІ ЕМОЦІЙНИХ ТУНЕЛІВ

Гнів та його прояви

Роздратування, злість, лють, ненависть – усе це прояви гніву. Гнів – наша автентична, природна емоція. Саме він сигналізує про вторгнення в твій особистий простір – фізичний, емоційний, ментальний, духовний. У твій внутрішній і, наразі, зовнішній Дім.

Гнів допомагає мобілізувати всю енергію, усі сили, щоб впоратись із грозою – фізичною чи психологічною, образою, насильством, зневагою.

Раніше тобі могли докоряти за його прояв, бо *«хороші дівчатка та хлопчики не сердаються та не ображаються»*. ! Але пам'ятай: гнів – важлива емоція, що стоїть на варті збереження твоєї цілісності. І до неї треба ставитися відповідно.

Ти маєш право на всі ці почуття. Твій гнів, роздратування, лють – це нормальна реакція у відповідь на несамовите вторгнення зараз – і фізичне, і психологічне. Важливо знайти місце та час для його вираження. Проте робити потрібно це безпечно і для себе, і для оточуючих.

➔ Способи безпечного прояву гніву – це:

- відлупцювати подушку або покричати в неї;
- спертися на стіну руками й тиснути на неї, наче ти намагаєшся її зсунути;
- намалювати свій гнів на папері, зім'яти й кинути його, або порвати на шматочки;
- позбутися напруги з допомогою фізичних навантажень;
- прогулятися швидким кроком або побігати;
- якщо поруч є ліс чи інша малолюдна місцина – вийти туди і прокричатися.

Відшукай найбільш зручні для тебе форми прояву гніву. І пам'ятай – іноді проблеми в нашому житті створює не гнів, а спосіб його транслявання.

Злість і дратівливість

«Я сьогодні знов зірвалась на своїх..», «мене постійно дратує, що вона/він..», «як же мене вже дістало, що..», «...і це дратівливе почуття теж «дістало».

Підвищена дратівливість «без причини» є однією з ознак невираженого гніву, про який написано вище. Непроявлений гнів отрує нас.

Ти можеш відчувати роздратування, смуток через вимушені втрати за цей час. Напруга накопичується, але місця та об'єкта, якому вона адресується, поряд немає. Тому ти можеш несвідомо скеровувати власне роздратування на більш доступні та безпечні об'єкти. Зазвичай це ті, хто поруч з тобою і кого ти любиш: партнер, дитина, батьки, близькі, друзі, чи продавчиня з сусіднього магазину, сусід у ліфті, який неприязно на тебе глянув чи голосно пчихнув.

У більшості випадків ти драгуєшся не через те, що вони голосно плямкають чи відволікають у незручний момент. А через те, що в твоїй країні війна.

! З тобою все гаразд. І з твоїми почуттями теж. Переживати це складно.

➔ Ти повинен/на навчитися розуміти, що відбувається в такі моменти: зупинятися і відстежувати свою дратівливість.

Візьми паузу та запитай себе:

? Що мене дратує? Що стоїть за моїм роздратуванням?

? Якщо це гнів, тоді, хто є його об'єктом? Назви його. Обери спосіб безпечного вираження своїх почуттів для тебе і близьких.

? Можливо, за роздратуванням ховається смуток за втратою чогось цінного для тебе? Якщо так, дай собі час, дозволь визнати це і посумувати.

Кожного разу дякуй собі за те, що залишаєшся живим і маєш змогу відчувати і проживати різні емоції.

«Відчуваю люту ненависть. Чи це нормально?»

✉ НАМ ПИШУТЬ:

«Час від часу відчуваю люту ненависть. Чи це нормально? Чи не шкоджу я цим сама собі? Бо я чула, що ненавидіти – це погано перш за все для себе і треба уникати цього почуття».

Ненависть – одне з найсильніших людських емоційно забарвлених почуттів. Зазвичай її переживають як суміш відрази, обурення, відторгнення та гніву.

Усі ми еволюційно здатні ненавидіти людей, чи групи людей, які є для нас загрозою. Ненависть допомагає знайти сили та енергію, аби знищити таких людей, чи максимально ізолюватись від них. Так, ми можемо відчувати ненависть кожного разу, коли чуємо про нові ракетні удари по нашій країні (або є їх свідками), руйнування, катування, смерті людей. У такі моменти хочеться, щоб ворог «горів у пеклі», щоб його знищили дотла.

Коли знищується наша ідентичність, наші міста, наші життя – відчувати гнів, лють є нормальною та здоровою реакцією.

Якщо гнів відчувається протягом певного часу, то він перетворюється на ненависть. І важливе питання, яке тут постає: **«Як пережити цю ненависть, щоб не постраждала наша здатність любити?»**

Ненависть – це фактично останній етап тривалого та яскраво вираженого гніву; у свою чергу гнів – це потужна емоція, що викликає потребу щось змінити. Але якщо за допомогою нього я не можу глобально щось змінити, він застигає (консервується), наче «бомба уповільненої дії» в формі ненависті всередині нашого серця.

Про **ненависть** ще можна сказати, що це – **законсервований гнів і смуток**. Вони йдуть пліч-о-пліч із бажанням помсти. І ми можемо тривалий час постійно прокручувати певні події та думки про помсту.

Витрачати багато ресурсу та енергії, але безрезультатно, бо до змін це, на жаль, не приведе.

? Як зробити так, щоб ненависть не заповонила весь внутрішній простір?

1. Важливо тримати баланс між тим, що ми любимо, і тим, що ненавидимо. Виклик у тому, щоб з одного боку, «включатись» у це відчуття ненависті, визнавати її, а також те, на що і на кого вона спрямована. З іншого боку, вміти «виключатись» і дистанціюватись від цього почуття, пам'ятаючи про близьких людей, які поруч з нами в ці надважкі часи, та які зараз є опорою в нашому житті.

2. Розділити ненависть на почуття, які ховаються за нею: гнів, біль, смуток, огида, і дати кожному почуттю свій час на проживання.
3. Важливо також пам'ятати, що ненависть є, зокрема, законсервованим гнівом. І поки ми його не «відкриємо» і не випустимо, будемо залишатись у заціпенінні, при якому важко діяти. Проте, нагадуємо, гнів є важливим почуттям, оскільки активує сили, щоб захистити себе.

У попередніх текстах можеш ознайомитися з способами безпечного прояву гніву.

4. Вивільнену енергію можна спрямувати в будь-яку активність, що може вплинути на обставини, наприклад:
 - допомогти комусь, хто постраждав за певних обставин;
 - зробити донат;
 - підтримати того, хто цього найбільше потребує.

Застрагання в певних емоційних станах блокує здатність особистого посттравматичного розвитку. Тому турбуйся про себе та свій емоційний добробут!

«Не плакала, не плакала, а тут як заплакала...»

✉ НАМ ПИШУТЬ:

«Я не плакала з початку повномасштабного вторгнення. Жодної сльозинки протягом кількох місяців. І навіть коли я і мої родичі нарешті вибрались із Бородянки. Але зараз, коли ми у безпеці, можу заплакати просто йдучи по вулиці, або коли готую їжу, або коли вкладаю дитину спати. Чи це нормально?»

Чи нормально плакати, коли немає загрози, принаймні сьогодні? «У мене ж усе у відносному порядку зараз. Усі живі, здорові. Я і діти у безпеці».

Саме так. Ключове слово – «у відносному». Війну ніхто не скасовував. Поки що. А також і того, що кожному із нас довелося втратити через війну.

У перші дні, тижні, а для когось і місяці війни ніколи було думати про це: говорити про свої почуття, горювати. Ні. Ми мали інші завдання – вижити, зберегти власне життя і життя близьких, налагодити побут у нових умовах, адаптуватися та налаштуватися на життя в умовах війни. Для цього певний час довелося дистанціюватися від своїх почуттів і просто діяти. Крок за кроком. Це було і залишається важливим.

Коли людина опиняється у відносній безпеці чи адаптується до зовнішнього жаху війни, набутий «досвід» починає потроху «розплакуватися». І це добре, коли ми відчуваємо, що можемо нарешті трохи розслабитися та випустити назовні частину внутрішньої напруги. Не завжди це відбувається свідомо, але наше тіло мудре і знає, що час настав. Зараз не потрібно вже думати про виживання, принаймні фізичне, але напруги всередині настільки багато, що витримувати її стає складно. Тому ми можемо розплакатися у будь-який момент.

? У чому ж цінність сліз?

Сльози зцілюють. Вони омивають душевні рани, повертаючи нас до нас, до наших почуттів. І саме через них життя повертається до нас. Окутує, наче теплою ковдрою, і нагадує – «Агов, ти плачеш, ти відчуваєш, тож ти – живий/а».

Сльозами ми омиваємо власний досвід втрат. А їх кожен зазнав чимало. Хтось втратив свою домівку, хтось розлучився з близькими, хтось втратив роботу, звичний устрій життя. Втрат багато, й усі вони мають значення.

Сльози нагадують про важливе. Про щось цінне, що зазнало руйнувань. Своє бачення світу. І їх треба вітати, визнавати і давати їм час.

? Коли сльози застали тебе зненацька, запитай себе: про що мої сльози?

Можливо, вони про те, що:

- я сумую за...
- я більше не...
- мені прикро, що...
- мені болять, бо...

З цим болем важко, але з ним важливо зустрітись. Перетерпіти, пропустити через себе, прожити, проплакати. Щоб зачинити вікно минулого та відчинити вікно хорошого майбутнього.

Виснаження та втома в тривалій перспективі: між амебним станом і токсичною продуктивністю

Константа теперішніх днів: ми не можемо бути так само ефективними, як колись (до війни, до повномасштабного вторгнення, до переїзду, до відключень світла – оберіть потрібне).

Розгляньмо тривале емоційне виснаження, у якому можемо перебувати від кількох тижнів до кількох місяців. У цей період можуть з'являтися деструктивні думки: «я менше працюю, а зарплату отримую, як раніше»; «вже 16 година, а я тільки 2 години за комп'ютером, бо не було світла»; «не можу геть концентруватися в холоді – в мене не вийде нічого»; «нічого корисного за цілий день не встиг/ла – і день минув дарма» тощо.

Війна несе багато нестабільності та несподіванок, які можуть порушувати рутину дня. Коли певні тригери систематично з'являються у фоні, запускається ланцюжок дій, наприклад:

постійні обстріли / відсутність електрики / систематичне залякування ➡
невідомість і неможливість планувати ➡ сил щось робити стає менше ➡
фокус уваги знижується і неможливо концентруватися ➡

втома та виснаження приходять швидше.

Безсилля та «стан амеби» також можуть бути наслідками емоційного вигорання, перебування в постійній напрузі. Це – нормально. Дай собі час і підтримай себе. Інакше маєш всі шанси потрапити у стан **токсичної продуктивності** (коли відчуваєш, що робиш недостатньо, намагаєшся постійно зробити краще та більше, але відчуття задоволення все одно немає). Від намагання втримувати попередні результати у різних сферах життєдіяльності можуть з'явитися перевтома та виснаження. **!** Що дуже шкідливо для нашого ментального здоров'я. Оскільки ми живемо в інших реаліях під час тривалого виснаження.

Уявімо, що твоя працездатність та функціональність – двигун машини. Раніше машина їхала прямою дорогою і розхід палива був 6-7 л/100 км, зараз дорога з вибоїнами, стала небезпечною. І карти в тебе немає, ти втратив орієнтири! (Бо ми не знаємо, як буде далі). Розхід палива збільшився до 12-14 л/100 км. Щоб уникнути аварії, мусимо їхати повільніше та бути обачними. Лише так можна зберегти себе!

Варто це прийняти. Зараз ми витрачаємо набагато більше ресурсів, щоб зберігати рутину попередніх періодів.

Тому у випадках спокуси токсичної продуктивності:

- по можливості – скороти робочу та лінійну діяльність;
- не допрацьовуй на вихідних – візьми за правило – один день повноцінного відпочинку;
- не бери додаткової роботи та не ведись на «ой, це треба терміново»;
- якщо з'явиться звинувачувальний внутрішній голос *«ти мало робиш»*, нагадай йому: *«я роблю найкраще з можливого»*;
- твоє здоров'я та цінність «даху» важливіші за затриманий дедлайн.

Схоже, звивиста та небезпечна дорога поки не закінчується, але ж ти можеш їхати по ній повільніше та обережніше.

Сором: стратегії поведінки та самотність

«Мені хочеться провалитися крізь землю», «Зараз згорю від сорому», «Земля біжить з-під ніг», «Я червоний/а як рак», «Хочеться зникнути» – усе це маркери сорому у народному трактуванні.

Час від часу ці переживання близькі кожному з нас. Поряд із провинною та страхом, сором належить до тріади почуттів, які нам добре знайомі з дитячо-батьківських стосунків. *«Як тобі не соромно!»* – час від часу казали нам у дитинстві, коли наші прояви не подобалися батькам. У дорослому віці сором часто нас уповільнює і навіть зупиняє, блокуючи дії та рух уперед.

Якщо провина здебільшого торкається того, що ти зробив/ла не так, внутрішніх переживань, то сором – соціальне почуття (виникає лише поряд з іншими) і сигналізує про те, що «зі мною щось не так». Я відчуваю себе якимось не таким/ою через те, що: порушив/ла окреслені правила, дозволи, прийнятий більшістю порядок у суспільстві, або просто зробив/ла щось по-своєму, що не сподобалось іншим.

! Якщо є той, хто соромиться, то точно є і той, хто соромить (явно чи приховано).

Сором може проявлятися в різній інтенсивності: незручність, засоромлення, безпомічність, токсичний руйнуючий сором тощо. Зазвичай застає нас у розгубленості. Намагаючись реабілітуватися у цьому відчутті, ми можемо починати догоджати, залежати від того, хто соромить, або ж від думки інших в суспільстві. Це – один із найчастіших «побічних ефектів» сорому.

Але найнебезпечніший побічний ефект сорому, на нашу думку, – це самотність. Коли дорослий повідомляє дитині *«Як тобі не соромно!»*, найперша реакція – схватися та лишитися самому подалі від того, хто соромить.

«Я якийсь не такий», «Я роблю щось не так», «Я недолугий (у чомусь), і мені від цього соромно»... Якщо ти відчуваєш так себе поряд з іншими чи тобі хочеться усамітнитися й стати непомітним, то саме зараз цього не можна робити!

Під час війни ми часто соромимо себе. Наприклад:

- недостатньо доначу грошей, а хтось віддає в рази більше;
- знаходжуся за кордоном, а мої близькі живуть в Україні;
- працюю в штабі, а хтось на передовій;
- боюся йти на фронт, а мій товариш у ЗСУ;
- мало волонтеру, а мої друзі кожен вечір пакують гуманітарну допомогу.

Загалом з цього впливає три стратегії поведінки:

1. **Уникання:** наприклад, менше контактувати з друзями, які волонтерять, уникаючи зустрічей, спільних вечорів – і, як результат, лишатися самотнім.
2. **Гіперкомпенсація:** наприклад, виїхавши за кордон, багато працювати без вихідних, щоб ніхто не зміг дорікнути, що мені там добре.
3. **Безпорадність і пасивність, «віддатися повністю сорому»:** наприклад, відчувати, що я ні на що не впливаю, і тому краще плисти за течією, догоджати думці інших, не обираючи себе.

Усі ці стратегії зазвичай роблять людину нещасною та самотньою. Звісно, кожна історія індивідуальна, а віднайти універсальні рішення складно. Втім, рекомендуємо звернути увагу на варіанти написані нижче.

А. **Сором, що виникає в стосунках з іншими, може бути зцілюючим тільки в стосунках, які приймають, нормалізують те, що колись поклали на полицю «ненормального», «незручного».** У таких стосунках з'являється відчуття сорому, з яким ми вчимося взаємодіяти, розуміти, чого саме ми соромимося, і врешті проживаємо його поряд з іншим/ою. Бути поряд і дарувати нам прийняття – найважливіше, що нам може дати людина в цій ситуації.

? Подумай, з ким тобі безпечно говорити про речі, через які переживаш сором зараз: друг, рідні, психолог чи психотерапевт. І якщо тобі це важливо, спробуй розділити з ними це переживання.

Б. Можна не розуміти, хто конкретно тебе соромить. Але **сором може промовляти чийсь голосом у твоїй голові.**

? Якщо це так, то кому цей голос належить?

? Перевір, чи справді ця людина тебе соромить? Чи це твоє припущення? Чи можеш ти це з'ясувати?

Щоб вийти з цього стану, дивися попередній пункт.

В. **Сором може йти і від конкретної людини.** Якщо ти розумієш, що присоромлення – пряма дія стосовно тебе, спитай себе:

? Що таке важливе для мене зачіпає інший?

? Чи порушує це мої особисті кордони? Якщо так, то що важливе для мене воно порушує?

? Чи я заслуговую на таке ставлення і чому я дозволяю іншому/ій так поводитися зі мною?

? Що я можу і хочу змінити?

? Які мої здібності та цінності допоможуть мені в цьому?

? З ким би я міг/могла б розділити це переживання?

Ми не знаємо твоєї історії. Втім, пам'ятай: хороше ставлення до себе – це те хороше, що ти можеш обрати через прийняття себе та самоспівчуття. Ти можеш робити свій вибір. Ти можеш бути інакшим/ою. Дуже тебе просимо: не залишайся наодинці в складних переживаннях, знаходь того/ту, хто розділить їх з тобою.

«Я роблю недостатньо»: почуття провини

Ми часто можемо зустрічатися з таким внутрішнім звинуваченням. І це не залежить від кількості зробленого. Навіть якщо ти – волонтер/ка, який/а працює 24/7, чи військовий/а, який/а титанічно тримає оборону.

? Що стоїть за цим звинуваченням?

Це – почуття провини, причому токсичної. Воно починає зсередини з'їдати, раз за разом опускаючи тебе з головою у власну «недостатність»:

- «он там люди, як люди – активні, працюють з ранку до ночі, а я з ліжка встати не можу»,
- «ось ці хлопці та дівчата на передовій, от вони молодці, а з мене яка користь тут?»,
- «так, я щось роблю, але міг/могла би значно більше».

Знайомо?

Усе, що відбувається всередині тебе, має певну функцію. Почуття провини може мотивувати робити ще більше, ніж ти робиш, допомагати вижити, об'єднувати і підтримувати один одного. Проте, воно може й зупиняти тебе. Замість підйому та мотивації рухатись, ти, навпаки, втрачаєш енергію, бажання щось робити. Бо щоб ти не робив/ла – цього недостатньо.

? Що робити?

- Зупинись і прислухайся до себе.
- Запитай себе: які факти підтверджують твою провину? А які спростовують?
- На що я дійсно маю вплив зараз, а на що – ні?
- Перелічи, а краще запиши те, що ти вже зробив/ла. Перш за все для себе та своїх рідних.

Дай собі відповідь на запитання:

? Якби мій друг або подруга відчували таку ж провину, як я, що я їм міг/могла б сказати?

! Ти вцілів/ла, зміг/ла зберегти своє життя і здоров'я – це вже велике досягнення сьогодні! Підтримав/ла когось – чудово!

Дякуємо тобі за це. У кожного зараз своя боротьба, яка варта поваги та визнання.

Безсилля та повернення контролю

«Я не маю сил ні на що, все марно», «Не хочу вставати з ліжка, енергія відсутня повністю», «Навіть приготування їжі виснажує мене настільки, що більше не можу зробити нічого. Куди вже гратися з дітьми...».

Тривалий час ми переживаємо напругу, біль і невідомість війни. Під час адаптації до нової реальності з'являється відчуття безсилля, коли власне «я» здається маленьким та безпомічним, а обставини – величезними та нездоланими.

Найбільш болісно безсилля реагує на втрату контролю над чимось. Ми не можемо масштабно вплинути на хід війни, безпеку свого дому, інших людей, від дій яких залежать наші життя чи життя рідних. Іншими словами, блокується будь-яка здатність діяти, втрачається надія.

Можна ігнорувати факт неможливості впливу, боротися з ним, втікати від нього. Але дамо спойлер: врешті-решт, після витраченої енергії на це, залишиться лише прийняття, що зараз – так є.

Втім, ми можемо озирнутися і помітити реальність, у якій живемо – у межах свого простору, родини, «мильної бульбашки».

? Коли ж запускається важіль сил?

На погоду ми теж вплинути не можемо. Якщо холодно, і температура знижується, звичайна людина, звісно, нічого не змінюючи в одязі, може змерзнути й навіть захворіти. А може одягнутися і вберегтися від хвороби. Так само в спеку – можна спектися, а можна вдягти капелюха чи використати сонцезахисний крем.

Масштабно ми не змінюємо світ навколо. Але в певний момент доходимо до «точки кипіння», коли виникає питання: як бути з зовнішніми чинниками, щоб почуватися добре? Таким чином, за прийняттям відповідальності з'являється бажання та сила **щось змінити**. І неможливість глобального контролю змінюється контролем над власним життям або його елементами – це і є рятівний місток для психіки.

Щоб зустрітися з власним безсиллям, спитай себе:

? Куди я щоденно витрачаю власні сили?

? Куди витрачаю свою енергію?

? Що я ігнорую, чого не приймаю?

? Як зараз на мене впливає зовнішній світ?

? Який вибір можу зробити для себе, щоб мені стало хоч трохи краще?

Те, чого у нас не відібрати, – вибір. Він може здаватися маленьким, проте саме він повертає нам значення, важливість і життя.

Почуття огиди: завжди на варті твого здоров'я

Почуття огиди одне з найбільш неприємних. Навряд чи можна знайти людину, якій подобається, коли її нудить.

? У яких випадках ми можемо це відчувати?

На фізичному рівні – коли ми отруїлися, переїли та ін. **Ключові слова тут – це «забагато» та «отруйне» (щось не те)**. Йдеться не тільки про фізичний, а й чуттєвий рівень: токсичні стосунки, «забагато» контакту, інформації, отруйного контенту.

Якщо ми у контакті з відчуттям огиди, ми чітко розуміємо, коли досить.

Наприклад, замовивши смачну страву в улюбленому ресторані, у певний момент з'являється відчуття ситості.

Але може бути і так: ти вже не відчуваєш голоду, але всередині немає маячка, який би сигналізував «гей, зупинись». Ти доїдаєш все до крихти і потім, відчуваючи легку нудоту від переїдання, говориш собі «ну і навіщо я таке зробив/ла?». Таке ж відчуття може з'являтися і після перегляду стрічки новин, соціальних мереж, безлічі інтерв'ю, після затишних зустрічей з друзями, перенасиченого подіями тижня.

? Як допомогти собі помічати, коли вже досить?

- Розвивати свою чутливість і посилювати контакт із почуттям огиди. Саме воно виконує найважливішу функцію, дає нам знати про перенасичення.

- Помічати, коли з'являється відчуття перенасичення, і дозволяти собі вчасно зупинитись, казати «ні», оскільки ще мить – і корисне стане отруйним для тебе.

Ось декілька вправ на відновлення контакту із почуттям огиди:

1. Візьми шматок хліба, поклади в рот і жуй, допоки він не стане кашоподібним. Не зупиняйся. Жуй хліб до моменту, поки не виникне

- відразу. Після цього продовжуй жувати ще деякий час, поки відразу не стана максимальною. Виплюнь. Повтори декілька разів.
2. Візьми їжу, яку любиш. Наприклад, дольку апельсина чи шматок шоколаду. Понюхай, можеш навіть лизнути. Відчуй реакцію язика, шлунку, що ти загалом відчуваєш у тілі.
 3. Візьми їжу, яка тобі не до вподоби. Наприклад, рибу (сиру чи несмачну). І пророби те ж, що написано у пункті 2. Зверни увагу на відчуття.
 4. Пригадай момент спілкування з кимось тобі наче приємним, але разом з тим не дуже. Це наче перебувати з людиною з заплющеними очима. Як ти поводишся зазвичай у таких ситуаціях?
 5. Спробуй завершувати контакт із людиною (їжею, із стрічкою новин, із улюбленою книгою) на 5 хв. раніше, ніж зазвичай ти це робиш. Сподідайся за своєю реакцією. Що відбувається із твоїм «досить»?

Провина вцілілого: способи самопомоги

Почуття провини – це про перебільшене сприйняття особистих меж і можливостей: своїх ресурсів, провини, відповідальності.

Наприклад, у людини є ситуація (у цьому випадку – активні воєнні дії) і є очікування від себе (як вона має впоратися із цим). Є якась сукупність емоційних, когнітивних, поведінкових реакцій, на які людина розраховує, щоб протидіяти ситуації.

У мирному житті та менш гострих ситуаціях це може спрацьовувати. Але коли ситуація не піддається контролю – ні. Війна – це хаос, який неможливо контролювати.

Дуже часто реальні можливості не збігаються з тим, на що людина може розраховувати. Вона не отримує той результат, на якій сподівалась, і це породжує розчарування, сум.

Людина зазнає втрат: минулого життя, очікувань від нього і від себе, своїх мрій, у найгіршому випадку – близьких. Від цього **зростає внутрішня напруга, яка породжує почуття провини.**

Нашій психіці витримувати почуття провини набагато легше, ніж проживати втрату. Бо горювання – це велика робота, яка потребує значних ресурсів і часу. Тому досить часто почуття провини з'являється там, де біль проживання втрати стає дуже болісним.

Психіка починає шукати компенсаторних механізмів – *«що я мав/ла би зробити, щоб виправити це?»*. І якщо у своїй уяві людина могла б щось зробити в тій ситуації, то вона припускає, що може це зробити в майбутньому.

Так людина **повертає собі ілюзію контролю і здатність впливати**. Але це відбувається через провину.

І в цей момент варто поставити собі запитання:

? А як я можу повернути собі контроль не через провину?

? Що маю робити тепер з власними ресурсами, залишаючись у межах своєї відповідальності, щоб протидіяти ситуації?

? Чи дійсно було щось, що я зробив/ла або ні, що спричинило таку ситуацію?

Відповіддю на останнє питання може бути як *«так, я зробив/ла це ...»*, так і *«ні, це було поза моїми можливостями»*.

Слід зауважити, що провина може бути двох типів: соціальна і токсична.

Соціальною (істинною) є провина, коли ми дійсно зробили щось, що стало причиною пошкодженнь/порушень/руйнувань. І це добре, коли ми знаємо це й можемо запропонувати компенсацію тому, кому зробили шкоду.

Тут можна поміркувати, як компенсувати втрати, спричинені моїми діями, або якщо виправити вже нічого не можна – поставитись з розумінням до себе в цій конкретній ситуації.

З вірою в те, що кожна людина робить максимум можливого із того, що може в певному контексті.

Токсичною є провина, коли вона не збігається з реальністю та можливостями. Це коли людина в тій чи іншій ситуації не могла нічого вдіяти через брак ресурсів та можливостей, але все одно засуджує себе через це. Тут людина потрапляє в «глухий кут» самокатування. Адже вона хоче щось змінити, але не може, – і страждає через це.

Тут варто звернути увагу на те, наскільки твоє почуття провини належить до реальності:

? Перед ким ти відчуваєш провину?

? Наскільки ти відповідальний/а за причетних людей? Де завершується відповідальність інших і починається твоя?

Багато хто з українців відчуває провину. Друге її «ім'я» у війну та при інших травматичних подіях – **провина вцілілого**. Здається, за останній час кожен в тій чи іншій мірі відчував щось подібне.

І це не залежить від того, де людина знаходиться зараз – у безпеці чи на передовій.

Корисною для розмежування відповідальності та переусвідомлення почуття провини може бути наступна вправа.

«Кола впливу»: психологічна вправа

Намалюй три кола – кожне всередині іншого.

1. Всередині найбільшого впиши те, на що ти впливати взагалі не можеш.
2. У середньому колі – те, на що ти маєш лише певну частину впливу. Наприклад, ти йдеш до стоматолога. Твоя відповідальність – прийти до нього, коли тобі щось болить, а ось якісне лікування – це вже відповідальність самого лікаря.
3. І в колі, яке по центру, – напиши те, на що ти впливаєш на 100%. Бажано, щоб саме в цьому колі ти написав/ла не менше 7+/-2 пункти. Врахуй виконання цих пунктів у своєму щоденному графіку.

Повертаючись до теми провини, спитай себе після вправи:

? Чи можеш ти взагалі нести відповідальність за інших людей (якщо вони повнолітні)? Наприклад, почалась злива. Чи можеш ти впливати на те, як довго буде йти злива? Навряд чи. Ти можеш щось змінити у своєму житті (взяти парасольку, взути гумові чоботи тощо), щоб тобі було комфортно. Так і з вибором іншої людини.

? Що насправді ти можеш зробити в тому контексті, де ти є? Не в ідеальній картині світу, а в реальній.

Тоді яким насправді є рівень провини та твоєї участі?

Пам'ятай: ми робимо найкраще з можливого там, де ми є. З тими ресурсами, що ми маємо.

На межі емоційного напруження: як відновитися?

Велика кількість емоційних викликів підстерігає нас щоденно. Ми витрачаємо багато внутрішніх ресурсів на проживання цього стану. Війна будується ворогом так, щоб напруга для цивільного населення постійно зростала: наприклад, серії атак восени 2022 року часто відбувалися на початку тижня, щоб змінити наші плани та звичний устрій, переінакшити робочі процеси та тримати постійно в напрузі. І ніби вже вдалося стабілізуватися після чергового обстрілу, і тут – нові виклики: новий обстріл, проблеми з інфраструктурою після них тощо.

Це план виснажити нас, проте ми не здаємося.

Ми втомлені від тривоги, виснаження, страху, безсилля, болю, злості – зрештою, всього спектру почуттів, що сягає пікових значень. **Нормально в цих умовах бути нечутливим**, оскільки можливість «перетравлювати» емоції теж може обмежуватися нашою здатністю переживати травматичні події.

? Що ж робити, щоб зберегти себе на піку тривалого емоційного напруження? (І врешті, поламати підступні плани росіян щодо нас).

Маємо для тебе кілька простих, але дієвих порад:

- Забудь про ефективність, дедлайни, «треба на вчора» та звільни час для «нічононероблення» – кілька годин або цілий день. Якщо зможеш не дорікати собі тим, що недостатньо робиш чи щось не встигаєш, а відключити мозок та розслабитися – місія виконана. **!** Мінімум розумової діяльності в цей час.
- Звільни свій простір від всього важливого та термінового – це допоможе перезавантажитися.
- Обери щось, що приносить тобі задоволення, виконуй цей ритуал, дію, вправу щодня впродовж тижня. Виділи для цього спеціальний час – вранці перед звичними справами або ввечері, коли з усіма завданнями впорався/лася. Ключовий фактор – це має бути для твого особистого задоволення.
- Пригадай щасливі моменти з власного життя та зроби про них пам'ятну річ.

Наприклад,

- приготуй улюблену страву, якою пригощала тебе бабуся,
- пограй з дітьми в халабуду, як у дитинстві,
- збери цікавий пазл,
- подивись улюблений фільм,
- пригадай з близькими кумедні історії зі щасливим кінцем,
- зіграй в улюблені настільні ігри при свічках тощо.

Спитай у своєї внутрішньої дитини (це частина нашої сутності, яка знає про всі твої «хочу»), чого вона хоче? І зроби це для себе прямо зараз.

ВИМУШЕНА ДОЛЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯ/КИ ЧИ БІЖЕНЦЯ/КИ

На новому місці: бути внутрішньо переміщеною особою, біженцем/кою, мігрантом/кою

Війна може руйнувати, забирати твій дім або тимчасово робити його небезпечним.

Парадоксально усвідомлювати, що місце спокою та відновлення необхідно залишити заради власної безпеки та збереження життя.

Якщо міграція (через зміну роботи, вибір нового місця для життя тощо) є добровільним явищем, то біженство (зміна країни через небезпеку та загрозу життю) та внутрішнє переміщення (та сама зміна, лише всередині твоєї країни) – вимушеним. Зараз суспільство поляризується за багатьма ознаками і серед них:

«виїхав/ла ти чи ні?», «лишаєшся чи ні?».

Це точно лише твій вибір, який не має засуджуватися чи обговорюватися іншими. Тим паче, що робити його не так просто.

! Головне – твоя безпека, збереження життя та добробут.

Біженство та внутрішнє переміщення є видами екстремального впливу на особистість. Це не туризм і не відпочинок. З одного боку, події, які спричинили пошук притулку – дуже стресові для людини, з іншого – на адаптацію до нового місця перебування необхідно більше часу, ніж при добровільній міграції.

Кілька спостережень про ці явища:

1. Психіка більш вразлива у біженців, ніж у мігрантів.

Мігранти мають свободу вибору та свою мотивацію до переїзду. Вибір біженців: покинути свій дім або страждати. «Якщо описувати цей процес як рух, то перші будуть «відтягуватись від», а другі будуть «виштовхнуті з» (Дж. Кохон, 1981).

2. Адаптація при вимушених обставинах переселення може тривати до 3-х років.

«Сам факт входження в нове соціокультурне середовище означає, що мігрант майже неминуче зазнає втрати або знецінення деяких культурних ресурсів, таких як соціальний статус, освіта, професійні навички та досвід... Молоді люди мають вищі ресурси для адаптації в такому випадку» (Б. Райан, Б. Доулі, К. Бенсон, 2007). Молодший вік пов'язаний з кращим фізичним здоров'ям, більш високим рівнем енергії та більшою силою здобувати нові навички, особливо вивчення нової мови.

2. Є підтвердження, що проживання в таборах для біженців негативно впливає на психологічний стан, ніж проживання у приватному помешканні на іншій землі (М. Портер, М. Гаслам, 2001).

? А що ж далі?

Щоб зберегтися в нових умовах при вимушеному переселенні:

- шукай для себе місце, де тобі буде безпечно і ти зможеш видихнути і розслабитися;

- по можливості не залишайся наодинці з негативними переживаннями, підтримуй спілкування з кимось, хто може вислухати або просто побути поряд;
- прийми той факт, що поки – так. Це – тимчасово, і колись зміниться;
- намагайся проводити час поза укриттям/тимчасовим домом на свіжому повітрі, прогулюватися;
- якщо відчуваєш потребу і можливість, інтегруйся у місцеву громаду – мовні курси, місцеві події, спільний час з місцевими чи тими, хто приїхав з тобою;
- повертай у своє життя рутинні дії з попереднього – наприклад, 15 хв на каву вранці (навіть якщо це не та сама кава), казка на ніч для дитини (навіть якщо тепер її можуть підслуховувати інші діти), суботня розмова з друзями (навіть якщо тепер по відео).

Твоє життя не зупинилося. Воно продовжується. Живи його.

P.S. Згодом фокус вимушеності може змінитися на фокус вибору – залишатися в новому місці стільки, скільки потрібно. Сором чи вина за цей вибір – токсичні. **Тільки ти знаєш, як добре тобі і де безпечно.** Інші не мають права вказувати, як тобі з цим бути.

«Не маю ні інтересу, ні сил»: у путях вимушеності

✉ **НАМ ПИШУТЬ:** *«Я виїхала за кордон, бо війна. Не можу тут адаптуватися, почуваю себе білою вороною. Усі щось роблять, прагнуть, а я не маю ні інтересу, ні сил на це. Скучаю за домом, за чоловіком. Не хочу бути тут, а мушу. Не хочу вчити нову мову, а мушу».*

Адаптуватися при вимушеному переселенні дійсно непросто. Дуже багато енергії витрачається на пристосування до нових умов, правил, порядків – рутинна, яка у власному домі була доведена до автоматизму і робилася ніби непомітно. Вдома ми знаємо, як швидко закипить чайник, скільки часу витратимо на магазин, де що лежить. А якщо додати сюди іншомовне середовище, у якому через незнання мови ми постійно напружуємося, щоб зрозуміти, що відбувається, – то весь організм і так працює нон-стоп. Мозок витрачає багато сили на адаптацію до нового в звичайних умовах, а при стресових – ще більше (бо треба ж якось і психіці перетравлювати безліч процесів).

Для кожного своя кількість часу для звикання та налагодження рутинних процесів. Якщо розібрати їх на конкретні, налаштувати порядок виконання, спростити можливе – адаптація пройде легше. Ми всі – різні. Якщо хтось справляється швидше – чудово, але це не причина знецінювати себе. Дайте собі стільки часу, скільки треба.

Часто ще адаптація ускладнюється через те, що ми не приймаємо того, що відбувається, намагаємося уникнути зовнішніх змін і зависаємо думками в минулому. Прийняти – це не значить «не відчувати» чи змиритися.

Прийняти – це визнати як факт реальності.

Наприклад, моє життя змінилося. Я за кордоном. Мені тут складно. Але я тут, тому що ... («мені безпечно», «мені допоможуть», «тут є дім для мене» тощо). Я можу продовжувати жити тут – так, як зможу.

На чужій території діють свої правила. Якщо вивчення мови є нав'язаною умовою перебування, то цілком очікуваним є супротив і виснаження від нього. У безпорадності складно віднайти сили, разом з цим є шлях, який цьому допоможе, – вибір.

! На важливості вибору наголошував ще Віктор Франкл, психіатр і психотерапевт, який пережив концтабір: *«У людини можна відібрати все, крім одного: останньої волі людини – вибирати власне ставлення до будь-яких обставин, вибирати власний шлях»*. До того ж, «маленькі вибори», які ми можемо робити, повертають нам почуття контролю у, здавалось би, безвихідних ситуаціях.

Тоді життя постає в іншому світлі: так, ви не вибирали війну, але ви **зможли вибрати** свою безпеку, тому переїхали. Щодо питання вивчення іншої мови – ви також **можете обирати**:

- вчити мову, бо це може додати бенефітів у чужій країні;
- вчити її в своєму темпі;
- не вчити, поки не матимете сил;
- відмовитися від вивчення мови взагалі, не виснажувати себе, але й нести відповідальність за рішення (не розуміти інших людей, відчувати невиконання зобов'язань перед приймаючою стороною тощо).

Варіантів безліч.

Можна багато що втратити, але можливість вибору – зберігається. Особливо важливо в ситуація хаосу і нерозуміння повертати себе до реальності маленькими кроками, маленькими виборами та рішеннями. І тут ви – свій адвокат, який питає:

? Що найкраще для мене зараз?

? Що з цим конкретно я можу зробити, а що – ні?

? Що я обираю? Як буду жити з цим вибором?

Двічі переселенці / біженці: як пережити це знову?

✉ НАМ ПИШУТЬ:

«Я з міста Дебальцеве. Нам з родиною довелося вдруге бути переселенцями. Другий раз дуже важкий. Відчуваю панічний страх, втому та апатію. Зовсім нічого не хочу. Як вийти зі ступору? Як пережити повторну травматизацію?»

Втратити дім вдруге – страшно і дуже боляче. Тобі може здаватися, що немає безпечного місця в усьому світі: куди не приткнися – доля повторюється. Це не закономірність. Іноді грім б'є в одне місце двічі.

Найважче в цій історії – зберігати довіру до світу. Ти не винен/а, що це сталося вдруге. Світ не змінився. Війни завжди були його частиною, але і перемоги – теж.

● Що таке **ретравматизація**?

Віталій Белов цей процес описав метафорично влучно: *«Я взув нове взуття. Години та кілометри зробили свою справу, і вдома я побачив два великі мазі. Нове взуття постійно муляло та врешті-решт зробило свою справу. Я зняв взуття, щоб ноги відпочили. І ноги перестали нити, а мазі почали заживати. Але мене чекала дорога, тому я знову взув те взуття, нове, нерозношене»*.

Яке, не дивуйтесь, ще більше натерло мозолі. Рани, які начебто загоювалися, знову роз'ятрилися».

Ретравматизація в цьому випадку – контакт взуття та зраненої ноги. Покидаючи дім вдруге, довелося знову «взути черевики» заради подальшого безпечного життя.

Психіці потрібен час, щоб адаптуватися та повернутися в норму, прожити це знову, що може бути непросто.

➔ *Що ж може допомогти?*

Запам'ятай: «Так буде не завжди».

Наше життя так влаштоване, що не буває однаково добре чи однаково погано. За темною смугою приходять світла – і це напряму пов'язано з реакціями на події теж. Психіці потрібен час і можливості, щоб адаптуватися до нових подій.

Дозволь собі прожити цей досвід – як можеш. Він закінчиться – ти знову будеш у безпеці, зможеш планувати, оговтатися від цього стресу. Не соромся просити про допомогу, у тому числі психологічну.

З часом ти почнеш дихати на повні груди.

Спірайся на попередній досвід.

Як би не було важко та страшно, вперше твоїй родині вже вдалося переїхати в безпечне місце і врятуватися. Ви змогли знайти дім, обжитися, почати життя заново. Дуже прикро, що ситуація повторюється, втім – ти вже там був/ла, тому можеш справитися. Важливо спиратися на цей досвід, оскільки на відміну від тих, до кого війна прийшла тільки тепер, ти вже її проживав/ла.

? Що тобі тоді допомагало?

? Що давало надію, що ти впораєшся?

? Що підтримувало?

? Хто з людей був поряд і допомагав?

Подумай, що може тебе захистити від травматичного досвіду.

Психологічні захисти можуть тимчасово оберігати від контакту з травмою. Якщо немає сил проживати біль далі, рятувальним жилетом можуть стати робота, волонтерство, допомога іншим переселенцям, улюблений серіал, книга, «залипання» в комп'ютерні ігри тощо.

З точки зору психотерапії, ці захисні механізми не дозволяють контактувати з болем і витіснятимуть цей досвід, але якщо жити з болем немає сил – чому б не скористатися цим певний час?

Знайди собі безпечне місце.

Якщо ти в новому місті, важко почуватися безпечно, де все незнайоме. Але безпечне місце можна створити для себе й у своїй уяві, там його ніхто ніколи не відбере.

Опирайся на досвід 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.

Пригадай 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?

«Повернулася додому, але боюся, що знову доведеться виїжджати. Як подолати цей страх?»

Люди, які виїхали за кордон і перебувають там досі, постійно вагаються, чи варто повертатися, чи достатньо безпечно буде вдома, й одним з найпоширеніших запитань є: а що, як доведеться залишити домівку вдруге?

Цей страх цілком природний, оскільки екстрена евакуація могла бути травматичною.

Та все ж, перебування за кордоном, далеко від рідних, коханих, далеко від звичного способу життя – це теж травма. Саме тому ми бачимо активне повернення українців додому, для якого у кожного свої причини, однак всі виявилися достатньо вагомими, щоб повернутися у відносну небезпеку.

Саме так, небезпека досі залишається, російські війська все ще перебувають на території України й не шкодують ракет та авіації. Тому виникає цілком логічне питання: а що, як я повернуся, а доведеться знову тікати?

? Заради чого я повертаюся?

Більшість українців думають приблизно так: я повернусь до рідного міста, і все якось стане на свої місця, просто буде трохи по-іншому.

Однак потрібно враховувати нову реальність, бо «трохи інше» – це зовсім не трохи.

Тут важливо реалістично дивитися на стан справ. Війна продовжується. Кожне місто України досі перебуває у небезпеці або у відносній безпеці. Ракетні обстріли продовжуються і ніхто не знає, куди прилетить наступного разу.

Тому ключовим залишається питання: «Заради чого я повертаюсь, враховуючи ці обставини?».

І відповідь на нього треба обґрунтувати перш за все для самого/ї себе.

У кожному з нас живе дитина – **Я-стан дитини**. Ця дитина продовжує вірити у краще, сумує за домом, страждає від несправедливості й вимушеності.

Саме вона прагне все повернути, як було раніше, і знову віднайти спокій, безпеку через повернення у звичні обставини. Але ухвалювати рішення, як дитина, вкрай небезпечно.

Треба прислухатися і до свого **внутрішнього дорослого**, який відповідальний за дитину. Саме дорослий турбується про неї та приймає зважені рішення.

Отож, перш ніж остаточно вирішити, потрібно відверто поспілкуватися з собою. Ось кілька питань, на які краще відповісти письмово:

? Через що я хочу повернутися додому?

? Які причини повернення є емоційними (дитячими), а які – раціональними (дорослими)?

? Який, на мою думку, рівень небезпеки у моєму регіоні? Оціни за шкалою від 0 до 10.

? Враховуючи такий рівень небезпеки, які є ризики для мене, моїх дітей, моєї сім'ї, з якими я можу стикнутися після повернення? Чи високий ризик повторної евакуації?

? Що я відчуваю, коли думаю про ризики?

? Які власні ресурси допоможуть компенсувати, знизити або навіть ніве-

лювати ці ризики? Що є моєю опорою? Коли я думаю про ці ресурси зараз, що я відчуваю? Як зараз бачу вищезгадані ризики?

? Яке моє рішення буде відповідним, вірним мені, беручи до уваги відповіді на поставлені запитання?

Якщо ти вирішив/ла повернутися

Отже, прийшов час замислитись і проговорити з близькими, як облаштувати своє життя, щоб зберегти його якість і почуватись якомога безпечніше.

Адже повторна евакуація – це необхідність, тож варто бути чесним/ою з собою і подумати, чи готовий/а ти повернутися в ту реальність, яка є зараз.

Для цього потрібно оцінити зміни, які відбулися в житті та передбачити, що залишиться після цих змін тощо.

«Чотири сфери життя»: метод Н. Пезешкіана (на прикладі прийняття рішення про повернення додому)

Щоб правильно оцінити ситуацію, варто скористатися методикою засновника позитивної психотерапії Н. Пезешкіана **«Чотири сфери життя»**.

На думку вченого, наша енергія поділяється на 4 головні сфери: тіло, стосунки, діяльність і сенси (внутрішній світ). Щоб зрозуміти, як виглядатиме твоє життя після повернення, дай чесну відповідь на наступні питання.

Сфера тіла: фізичний простір, харчування, сон, секс, гігієна

? Як краще облаштувати фізичний простір: дім, квартиру, кімнату, щоб почуватись безпечно?

? Де в цьому домі найбезпечніше місце, що може бути укриттям під час повітряної тривоги?

? Що робитимеш під час повітряних тривог? Залишатися вдома, переходити у найбільш безпечне місце в ньому/спускатись у бомбосховище?

? Де знаходиться найближчий магазин? Які продукти наразі доступні, а які ні?

? Як ти зможеш забезпечувати собі та своїй сім'ї повноцінне харчування?

? Чи є поруч спортзали, місця на відкритому повітрі, де можна займатись спортом, гуляти. Якщо ні, скільки часу потрібно витратити, щоб доїхати до них?

Сфера діяльності: робота, навчання, досягнення

? Чим плануєш займатися після повернення?

? Які є можливості продовжувати робити те, що й раніше? Які є можливості для пошуку нової роботи, якщо попереднє місце було втрачене? Хто і що може допомогти в цьому?

? Які є обмеження і можливості для отримання нових знань, навичок. Чи можеш продовжувати розвиватись професійно?

? Які щоденні справи допоможуть стабілізуватись і адаптуватись?

Сфера стосунків: родичі, друзі, традиції

? Хто із близьких буде поруч?

? Хто потребуватиме підтримки? А хто зможе потурбуватися про тебе?
 ? На кого з родичів, друзів, знайомих можна покластися у разі небезпеки, а також якщо буде повторна евакуація? Про це варто вже зараз домовитися з ними.

? Які родинні традиції, ритуали допоможуть адаптуватись після повернення? Що зможете відновити або започаткувати робити разом із дітьми, чоловіком, дружиною?

Сфера сенсів: віра, переконання, цінності, духовність

? На які цінності ти спираєшся у своєму рішенні про повернення? Чому воно важливе для тебе?

? Що цінного для себе і своєї родини віднайдеш?

? Які переконання обмежують тебе зараз у реалізації плану, а які навпаки посилюють віру та намір повернутись і залишатись вдома?

? Коли думаєш про повернення, про що говорить твоя надія та віра? Який їхній рівень за внутрішньою шкалою від 0 до 10?

? Що ще може посилити кожну з них?

Після чесною відповіді на ці питання проаналізуй, що ти відчуваєш при думці про повернення? Саме ці відчуття можуть стати орієнтиром під час вибору.

Повторна евакуація: як бути?

Страх того, що відбудеться повторна евакуація, – абсолютно нормальний.

Коли загроза залишається, саме страх допомагає нам не втрачати пильності та бути напоготові, швидко реагувати й рятувати своє життя.

Пам'ятай: ти вже маєш досвід виїзду, а це означає, що можеш його використувати: заздалегідь продумати деталі, які потрібно врахувати у разі повторної евакуації.

Вдалося виїхати один раз, а отже вийде і другий.

Як відомо, основним інструментом у подоланні страху є **сміливість дивитися йому в очі**.

Це означає дозволити собі зазирнути в нього та доторкнутись до найгіршого сценарію у своїх фантазіях. І спитати себе: якщо це трапиться, що далі?

Людина наділена неймовірним внутрішнім ресурсом і силою для подолання найнебезпечніших ситуацій у житті.

Доки ти не промалюєш чітку картину дій, полегшення всередині себе ти не відчуєш.

Треба покроково продумати всі деталі плану дій у разі необхідності.

? Пригадай, що допомогло перший раз це зробити?

? На які свої здібності можеш опиратися?

? На кого з родичів, друзів, знайомих, колег можна розраховувати?

? Про що важливо домовитись з цими людьми вже зараз?

? Пригадай тривожні дзвіночки, що вказуватимуть, що потрібно знову збиратися в дорогу?

Віримо, що відповіді на ці питання допоможуть тобі зорієнтуватися у цій ситуації.



ШУКАЄМО ВІДПОВІДІ НА СКЛАДНІ ПИТАННЯ

Чому мене тішать фото мертвих ворогів, або як це – жити в межовому світі війни?

✉ НАМ ПИШУТЬ: «Наскільки «ок» і чи «норм» взагалі радіти трупам окупантів? І не відчувати до них нічого, крім ненависті?»

Не дивно, що такі почуття можуть лякати та викликати занепокоєння. Але не поспішай себе записувати в садисти. Війна не є нормальною для нашої психіки: вона радикально змінює світ, змінює звичні реакції та завдає глибоких ран.

Психотерапевтичною мовою, війна формує межову (borderline) перспективу в нашому сприйнятті. У ній діють інші закони, ніж в мирний час. Щоб

дати відповідь на питання, розберемось, чим особливий межовий світ, у якому ми опинилися?

Звичні кордони незрозумілі та нечіткі.

Ще декілька років тому ми не підозрювали, наскільки близькими для нас можуть стати люди під обстрілами за сотні кілометрів, яким шукатимемо ліки та селитимемо їх у власному домі. А вони не думали, що, втікаючи від бомб, доведеться просити прихистку в глухих селах по дорозі в безпеку. *«Коли ворог приходить додому, кордони людини можуть розширитися до розміру держави. А можуть і геть зникнути»* (Анна Федосова).

Нестабільність у міжособистісних стосунках.

В одну мить можна дуже хотіти близькості, в іншу – самотності, окремості.

Емоційні гойдалки (з перманентними тривожністю та роздратуванням), різка зміна настроїв, імпульсивна поведінка.

Згадай, як на початку повномасштабного вторгнення пів країни було захоплено в того ж Арестовича та ідеалізувало його, а потім для значної частини це змінилося розчаруванням та знеціненням – *«не такий вже він і хороший»*.

Полярності стають дуже помітними:

свої/чужі, україномовні/російськомовні, поїхали/лишилися тощо. Суспільство дуже категоричне до їх визначення й ізоляції «інших». За внутрішніми відчуттями хочеться пристати до якоїсь групи – тільки так можна врятуватися.

Світ здається фрагментарним та мозаїчним,

складається з відчуттів та вражень у певний момент, які буває складно зібрати до купи.

Події навколо хаотичні.

Неможливо щось передбачити. Планування мало реалістичне, бо ми залежимо від більшості факторів, на які не можемо вплинути.

Сильна чутливість до «зради».

З'являється відчуття, що от зараз це можливо навіть від найближчих – покинуть, зрадять, підведуть. Є тенденції постійно перевіряти в спілкуванні, чи інший такий самий, як раніше.

Відчуття спустошеності час від часу.

Непевненість у собі та в тому, що я роблю добре.

Бажання перевіряти/перепитувати, чи все ок зі мною – як, наприклад, чи ок задоволення при перегляді трупів ворогів? Нагадаємо: війна ніяк не скасовує всі інші наші риси, які ми добре знаємо «до», не робить тебе іншою людиною і не перекреслює все те добре і гідне, що є в тебе.

З огляду на ці особливості межового фону, у якому більшість з нас перебуває під час війни – радіти смертям тих, хто може вбити тебе, – цілком нормально для психіки. І чи можливе співчуття до людини, коли її ракета цілить у твій будинок, а твоя дитина може бути нею згвалтована? За таких умов – навряд чи. Наша реакція зумовлена і зниженням чутливості – занадто сильні відчуття, які неможливо зараз повноцінно прожити, щоб не з'їхати з глузду.

У мирний час чутливість відновиться, реакції будуть інші.

Вбитий ворог зараз – це вцілілий ти та твої близькі. Відчуттям радості від того, що його немає, фіксується і радість того, що в даний момент ти вижив/ла. За це заплачена така ціна – ненормальна в звичному середовищі. Зрештою, у тому, що навколо нас зараз, чи багато звичного і «нормального»?

Стрічка новин: шкодить чи допомагає?

✉ НАМ ПИШУТЬ: *«Просинаюсь і відкриваю новини, а потім помічаю, як я залип в них. Можу провести по 1-2 години, просто переглядаючи стрічку»; «Тільки з'являється вільна мить – маю перевірити, що ж там відбувається. А раптом, якусь добру новину побачу. Так і проходять перерви».*

Чому так важливо «триматись» за цю стрічку? І чому «вона не відпускає»?

Війна – це хаос. Хаос – це втрата контролю над будь-чим. Щось постійно відбувається навколо тебе, немає правил, на які ти можеш опертися, немає належної безпеки, а точніше – вона постійно під загрозою, і ти ніколи не знаєш, звідки і коли прилетить наразі. Ти можеш відчувати, що втрачаєш контроль над своїм життям. Тому постійне переглядання стрічки новин є ніби способом повернути собі контроль, структурувати те, що відбувається, і трохи стабілізуватися. Але чи досягаєш ти цієї мети?

Так, певною мірою ти отримуєш інформацію, але...

Часто відбувається так, що інформація, яку отримуєш, є дуже різною. Її багато, вона може бути суперечливою, емоційно зарядженою та часто зі знаком «мінус». Буває так, що після перегляду відчуваєш перенасичення та відразу, емоційну стомленість. *«Все погано», «Немає ніякого просвітлення»,* і отримуєш ще один привід пірнути у безнадію.

Ні! Тобі туди не треба. А тому:

- почни помічати, у які моменти ти відкриваєш стрічку. Як часто? Скільки часу на це витрачаєш?
- вибери один-два перевірених канали інформації і звертайся до них, але дозовано (наприклад, 15 хвилин за візит);
- запитуй себе, які є факти, що підтверджують цю інформацію;
- скороти час переглядання новин до 1-2 разів на день;
- зверни увагу, на які новини ти реагуєш активніше? Які новини помічаєш більше – погані чи хороші?
- заведи собі щоденник добрих новин. Ділися ними із близькими.

«Той, хто володіє інформацією – володіє світом». Але перенасичення інформацією, особливо не перевіреною, а іноді й токсичною, – отруєє та виснажує твій внутрішній світ.

! Інформаційна гігієна – добрий помічник у зберіганні твого внутрішнього спокою і ментального здоров'я. Турбуйся про нього!

Що робити зі святами у війну?

✉ НАМ ПИШУТЬ: *«Я не знаю, як інші можуть зараз щось святкувати, коли навколо то нові обстріли, то вимкнення світла. У мене геть немає ні настрою, ні сил. Я дратуюся на подруг, які купують подарунки, ялинки. Це так недоречно для мене зараз... Але дочка чекає на Новий рік. А я не хочу ніяких свят. Чи це нормально?»*

У воєнний час і правда важко уявити святковий настрій, проте час ми нас. Свята раніше традиційно збирали в одному домі родини українців за спільними вечереями.

Вибір, святкувати їх чи ні, тільки твій. Звісно, «у тилу» ми можемо переживати багато сорому та провини перед тими, хто на передовій, і саме через це залишати себе без звичних задовольень. Утім донати, створення окопних свічок для захисників чи допомога потребуючим, допомагають справлятися з токсичними соромом і провиною та дозволяють зробити собі приємне.

Там, де з'являється сум, час від часу може з'являтися й радість – навіть у війну (іноді ж ми жартуємо, потрапляємо в курйозні ситуації, розділяємо щось хороше та приємне з близькими). Це – нормально. Війна не зупинила життя. Радість – це наш «акумулятор енергії», який теж час від часу необхідно заряджати.

Діти можуть просити про свята та чекати на них, бо це стабільне легальне місце поради, перепочити від школи та отримати свою порцію подарунків. Для них (та і нас також) це традиційна подія, що сприймається як частина річної рутини. Неодноразово ми наголошували, що саме компоненти звичного життя допомагають нам тримати баланс. Свята – їх частина.

Ніхто не забороняє адаптувати їх під себе зараз – де б і з ким би ти не був/ла. Якщо тобі чи родині важливо, ти можеш змінити якісь традиції, чи навпаки – ввести нові. Це дозволить зблизитися та «зігрітися» один біля одного.

Ми всі змінилися за останні роки. І наші реакції дуже різні. Прислухайся до себе. І вибери свій варіант: з ялинкою чи без, з привітаннями чи без, у дружньому чи родинному колі, з подарунками чи без....

... Варіантів багато. Головне, щоб тобі було комфортно як фізично, так і морально.

Кожен з нас має право обирати, як проводити свята. Вибір іншого може ображати чи робити боляче, якщо він не збігається з твоїми цінностями. Тому іноді ми сердимося на радісні фото інших чи дивуємося, що хтось відмовляється від святкування. Ми всі різні. І по-різному проживаємо події. Буває складно прийняти чужий вибір, проте люди мають на нього право.

Як відпустити близьких на передову чи у небезпечні місця?

Багато родин зараз проходять через те, що їх близькі – і чоловіки, і жінки – захищають країну на фронті, або допомагають захисникам на передовій. Для когось це – робота, поклик серця, хтось зважено приймав це рішення, а хтось імпульсивно. В усіх цих історіях близькі люди в тилу можуть стикатися з розгубленістю, страхом, невідомістю. Їх складно опанувати. Втім, від «тилу» залежить також, з яким настроєм і емоціями людина поїде на фронт.

Чого робити не варто?

✗ Прощатися

Влаштувати емоційно насичені прощання зі сльозами та словами *«а раптом ти не повернешся»*, *«а на кого ж ти нас лишаєш»* – не найкраща ідея. Людина, яка від'їжджає на фронт, має розуміти, що це тимчасово. Добре,

якщо повідомлення від близьких сформульоване в площині «до побачення», а не «прощай». Це дозволить обом сторонам зберегти надію на скорішу зустріч.

✘ Викликати в людини, яка їде, багато емоцій

На передовій, щоб вижити і добре виконувати завдання, емоції зайві (так, ми – психологи, які за проявлення емоцій, але там їм не місце!). Треба зберігати холодний розум і бути більш раціональним, ніж емоційно вразливим – це дозволить швидко приймати рішення, реагувати на небезпеку, зрештою – вберегти себе.

Якщо ж емоцій забагато, пізніше можна організувати інше безпечне місце для цього, і дати волю усім емоціям і почуттям, які виникли внаслідок розлуки. Якщо маєш близьких, з якими тобі комфортно, можеш попросити їх про підтримку.

✘ Горювати за живою людиною

При відпусканні важливо уникати думок про те, що близький/а не повернеться. Підвищення градусу драматичності може зіграти не на вашу користь. В екстремальних ситуаціях людина на передовій згадуватиме найцінніше, що живе у пам'яті, як скарб з цивільного життя. Серед цих спогадів може бути й момент розлуки. Для того/тієї, хто відбуває, краще їхати з думкою, що є куди повернутися, аніж «*Сенс вертатися, якщо ти мене вже оплакуєш*».

Що буде помічним?

✔ Чекати і підтримувати зв'язок (як би банально це не звучало).

Шанси повернутися з фронту в декілька разів вищі, коли знаєш, що тебе чекають. Це одна з найсильніших мотивацій для людини на передовій.

✔ Включати людину на передовій у спільні справи, що буде транслювати безперервність життя.

Близька людина на передовій має знати, що її думка важлива для прийняття спільних рішень (яку фарбу вибрати для паркана, що подарувати похреснику, яке рішення прийняти про ремонт на кухні тощо). Важливо розповідати, чим ви живете, і включатися в те, що переживає близький/а (але пам'ятай, що про все він/вона розповідати не зможе з питань безпеки).

✔ Визначити ритуали / заняття під час розлуки

Наприклад, доглядати за тваринами / рослинами близької людини – і розповідати про це. Або приготувати якісь спільні символи на пам'ять (одяг – сорочки, футболки; патріотичні браслети, обмінятися талісманами тощо). Або відвідувати її/його рідних. Важливо, вибрати щось цінне та дороге для вас двох чи вашої родини, що зможе об'єднувати на відстані.

Проводжати на фронт – непросто. Бути там – теж непросто. Але цей складний вибір рятує наші життя.

Підтримувати в невизначеності може віра та надія. Ми віримо в перемогу і в те, що наші близькі повернуться додому живими та здоровими.

Як розмовляти з людьми, які постраждали від війни: small talk та випадкові розмови

Велика кількість переселенців пережили жакливі події: хтось втратив рідних, хтось житло, роботу, звичне життя. Вони переїхали в пошуках безпечного місця, і зараз у багатьох українців, чий місто є прихистком, постають пи-

тання, як екологічно говорити з незнайомими чи малознайомими людьми, які пережили травматичні події. Такі розмови можуть випадково починатися в кав'ярнях, держустановах, лікарнях тощо.

Якими мають бути правила комунікації в таких ситуаціях?

Ми не знаємо, на якому етапі проживання події людина перед нами – в гострому чи хронічному стресі, втраті, травмі тощо (більше про ці стани та їх особливості можеш прочитати в попередніх розділах). Від цього, звісно, залежать і особливості комунікації.

Будьте щирими (це відчувається), чіткими в своїх словах, прямими. Краще уникати двозначних фраз. Якщо бачите, що людина в ступорі чи вас не зрозуміла – перепитайте, чи все їй зрозуміло. Конкретика та реалістичність – найкращі друзі в цьому.

Якщо людина почала розказувати про свій досвід, слухайте стільки, скільки можливо. Ймовірно, вона хоче висловитися і бути поміченою – це теж одна зі спроб адаптації до нового середовища, спосіб знайти собі місце. Однак варто пам'ятати: така розмова може забрати багато сил. Прислухайтесь до себе, чи готові продовжувати, чи маєте ресурси на неї.

Як себе поводити?

Будьте такими, як ви є. Якщо вам незручно, страшно, ви губитесь – так і скажіть.

✗ Уникайте категоричних суджень та висновків, які можуть додати людині сорому, страху чи вини: «А чого ж ви раніше не виїхали?», «А як же ж ви там батьків залишили?», «І ви не боїтеся за свій дім?» тощо.

✗ Не варто використовувати фрази типу «Не жалійтеся», «Не перебільшуйте», «Ну он там людям ще гірше було», «Ви маєте бути сильним/ою заради дітей, чоловіка, батьків», «Я вас розумію», «Нічого так реагувати», «Все буде добре» тощо. Такі висловлювання люди сприймають знецінюючими, недоречними та неправдивими.

Будьте в контакті стільки, скільки вам добре. Якщо хочете завершити розмову, скажіть про це. Буває, страшно слухати про досвід людини, чи ви проживаєте емоційно складний день, чи просто не маєте ресурсу – цілком ок зупинити те, що вам не подобається (тим паче, контакт у такому стані і «видушування» з себе чуйності, співчуття чи підтримки може зашкодити і вам, і людині поруч).

Якщо від вас очікують продовження розмови, можете вибачитися і сказати, як є: «Я не можу з вами розділити це, мені страшно», «Я дуже виснажений/а, ця розмова забирає в мене багато сил, я не можу її більше продовжувати», «Мені б хотілося вам допомогти, проте зараз я не маю на це сил» тощо. Важко передбачити тут реакцію людини – імовірно, вона може бути негативною. Втім, і ми спочатку турбуємося про себе, а потім про іншого – це одне з правил збереження адекватної особистості.

Що краще не питати?

✗ Не питайте про емоції: «А вам було страшно?», «А ви думали, що померете?», «А вам було шкода залишати дім?» тощо. Це момент, у якому легко провалитися в травмуючі переживання.

✗ Не розпитуйте про деталі минулих подій, деталі виїзду, не зупиняйтеся на особливо чутливих ситуаціях – це все можуть бути тригери минулих переживань, з якими можете не впоратися. Це робота психолога за запитом клієнта.

✗ Не питайте про плани на майбутнє – людина може бути в підвішеному стані, це недоречно.

Як підтримати?

Підтримати можна словами «Я з вами тут, я поруч», «Ви робите достатньо», «Мені прикро, що вам зараз боляче», «Я вам співчуваю», «Ви робите найкраще з можливого», «Усе колись закінчується, і навіть цьому прийде кінець», «Я вас підтримую».

! Якщо раптом захочете обійняти людину, **обов'язково** спитайте дозволу.

Також поцікавтеся, чим можете допомогти людині, якщо у вас виникає таке бажання. Не обіцяйте допомоги, якщо не плануєте її надавати.

Як реагувати, коли людина розповідає про втрати?

Не розпитувати деталі. Прислухайтеся до себе і віднайдіть доречні слова (можливо, «Я співчуваю, що так сталося», «Це складні переживання для мене», «Мені шкода, що вам довелося це пережити» тощо).

Якщо відчуваєте, що людина емоційно «провалюється» та ситуація неконтрольована, переключіть її на конкретні дії: попросіть щось подати, описати, що є навколо, назвати своє ім'я тощо. Так ви переключите її мозок з емоційного на раціональне.

Варто не залишати людину в переживаннях, якщо ви завершуєте розмову. Необхідно повернути в реальність: «Зараз ви тут (у кав'ярні, поліклініці, парку)», «Ви вже в безпеці», «Чи є у вас у місті хтось знайомий?», «Де ви живете?», «Що ви тут вже бачили?».

Що робити, якщо розповідають, що почувають себе погано?

Ми можемо стикатися з дуже різними реакціями людей на появу переселенців: співчуття, агресія, підтримка, страх, розпач тощо. Усе це – нормальні реакції на ненормальні події.

Можна уточнити, де саме людину не приймають (імовірно, що це якісь конкретні контакти). Наголосіть на тому, що це – не все місто, є інші люди. Якщо ви говорите з людиною, ви теж частина цього міста і вам, наприклад, ок бути з нею в контакті.

Щоб знизити почуття страху тривожності на новому місці, людині добре інтегруватися в якісь групи. Спитайте, де б людина могла себе реалізувати, поки є тут – за інтересами, діяльністю тощо (якщо знаєте конкретні, розкажіть про це). Але важливо не примушувати людину до дій, якщо вона не готова.

Якщо співбесідник/ця говорить, що йому/їй тут погано, пам'ятайте, що навряд чи є хороше місце, якщо ти втратив свій дім чи не можеш туди повернутися. Ми не знаємо, коли ситуація зміниться. Якщо людина помічає тільки погане, спитайте, що в її житті зараз є хорошого. Якщо вона губиться з відповіддю, можете сказати, що людина – жива, у відносній безпеці – це вже хороше.

Близькі та родичі «по той бік»

✉ НАМ ПИШУТЬ:

«Як бути, коли твої найближчі люди проти тебе? Коли мама, рідна сестра на іншому боці війни і підтримують цю війну? Як впоратися зі злістю на них та перестати їм доводити щось?».

✗ Ситуації, коли близькі опинились по «той бік», дуже поширені. У когось це – рідні батьки, сестри-брати, дяді-тятьоті, у когось – друзі, колеги, з якими йшли певний шлях пліч-о-пліч. А у когось навіть чоловік або дружина. У відносно мирні часи, не торкаючись болючих тем, співіснування та підтримання стосунків майже не викликало проблем. Але повномасштабна війна кинула виклик і майже не залишила шансів для компромісів у цьому питанні.

Коли питання стосується ймовірності порушення фізичної та/або внутрішньої цілісності, ми потребуємо зайняти чітку позицію всередині себе саме для того, щоб мати змогу зберегтися, обробляти свій досвід і захистити себе. Ми тягнемось до своїх, бо так відчуваємо підтримку і приналежність, що посилює нашу енергію і сили боротися за життя, до якого прагнемо.

І, коли поруч є той, хто «продавлює свою правду», навіть не намагаючись почути тебе – це відчувається як тиск і небезпека, і через свій гнів ми отримуємо зсередини сигнал боротися. За секунду може розгорнутися конфлікт, у якому кожна сторона відстоює свою позицію, переконання, бачення та своє право на них.

Коли таке відбувається з людьми, до яких ми байдужі – це не зачіпає нас особисто і може навіть привести до полегшення через вивільнення агресії, що накопичилась. Але у конфліктах із близькими це спричиняє емоційне перестимулювання.

Гнів захоплює, і вже не чути інших через галасливі заклики «одуматись», «ви самі не знаєте, що коїте», «вам же тільки краще потім буде», «росіяни мирного населення не вбивають». Бо нам не все одно, коли близька людина не може розділити з нами наш досвід, зрозуміти і, ба більше, викривляє нашу реальність. А після конфліктної ситуації, що не вирішується, залишається гора почуттів, серед яких біль, розчарування, гнів, безсилля та пустота. І далі все по колу.

Ми опиняємось наче в пастці – «це мої близькі, я хочу підтримувати стосунки із ними, але я не можу через їх позицію діяти до єдиної точки зору».

? І що з тим робити?

Це дуже складне запитання і не має єдиної правильної відповіді. Спробуймо пошукати, що саме для тебе буде прийнятним у такій ситуації. Поміркуймо над наступним:

? Хто ти в таких конфліктах?

? А хто твій візаві?

? З яких ідентичностей (уявлень про те, хто я, а хто він/вона) ви спілкуєтесь зараз?

➡ Скоріше за все, це буде «я – українець/українка», «я той/та, хто захищає Україну зараз», «я той/та, хто бореться за свою свободу» тощо. А мій візаві, у моїх уявленнях «той, хто захищає агресора», «представник «руського міру». А сам він/вона може визначати себе як «я – громадянин рф», «я той, хто хоче донести правду», «я – представник тих, хто визволяє зараз українців».

Вести конструктивний діалог, щось пояснювати і наводити аргументи з цих ідентичностей, є наразі неможливим. Ти не зможеш переконати людину, яка не хоче знати іншої правди, окрім своєї, та продовжує знаходитись під впливом масової пропаганди, яка змінює реальність людини і відгороджує її від зовнішнього світу.

Які є варіанти?

1. Визнати інакшість позицій, складність ситуації для обох і проговорити це із людиною, наприклад: «Так, ми маємо різні позиції щодо війни. Нам складно із цим, і ми не можемо домовитись і навряд чи зможемо, принаймні найближчим часом. Якщо ми продовжимо, будемо й надалі руйнувати наші стосунки. Тому давай тут поставимо крапку».

2. Шукати те, що вас продовжує об'єднувати поза війною (якщо таке є):

? Чи є досі щось, що наповнює наші стосунки, окрім війни? Що є в нашій спільній історії, що я ціную?

Відповіддю може бути: здатність дбати один про одного, підтримувати, прояв зацікавленості до життя кожного, бути поруч у складних ситуаціях, спільні інтереси, складні ситуації, які пройшли разом і т.і.

? І хто я зараз у цих стосунках, коли думаю/згадую про це?

Національна ідентичність вже може відходити на інший план, а попереду скоріш за все з'являються: син/донька – батько/мати, брат-сестра, друг-друг.

? Чи можемо ми підтримувати стосунки, спираючись на ці ідентичності та залишити осторонь інші, які спричиняють конфліктні ситуації?

Якщо так, то на що ми можемо спиратись у цих стосунках? На які спільні цінності та інтереси, що об'єднують нас (сім'я, мир, розвиток тощо)?

➔ Отримавши відповіді на ці запитання, відчуй та знайди комфортну для себе дистанцію у спілкуванні з людиною. Як часто ти хочеш спілкуватися з нею? На які теми ти погоджуєшся спілкуватись, а які – табу? Чи хочеш ти спілкуватися особисто, чи онлайн?

! Але ти можеш і не віднайти того, що продовжує об'єднувати вас.

Можна бути рідними братами і сестрами, але не мати спільних інтересів, досвіду, прагнення дбати один про одного. Формально ви родичі, але близькості можете не відчувати. Це ж стосується і батьків, дядь, тьоть інших рідних. Це сумно, але це так зараз є. І тоді ти можеш подякувати своїм родичам, близьким за спільний минулий досвід стосунків і, враховуючи різність на ідеологічному, ціннісному та емоційному рівнях, дозволити собі піти іншим шляхом.

Зараз не час казати: *«не будемо про політику»* і продовжувати посміхатись один одному, начебто нічого не відбувається. Відбувається важливе, і це торкається особисто кожного. Варто визнавати це, а також те, що ви не здатні зараз дійти однакової точки зору через ряд обставин.

Зроби свій вибір, яким шляхом ти готовий піти далі. На сьогодні.

А коли закінчиться війна (а вона обов'язково закінчиться і шире віримо, що нашою перемогою), ти зможеш по-новому переосмислити ваші стосунки і, можливо, зробити нові кроки у цьому напрямку. Будь-який твій вибір зараз – правильний.

Ефект стороннього спостерігача: як ми поведимося в критичних ситуаціях?

Феномен допомоги іншим як свідка в критичній ситуації, отримав багато уваги після скандальної статті в «Times» про смерть Кетрін Дженовезе.

28-річна дівчина вночі 13.03.1964, о 3:20, поверталася додому з роботи. Біля входу до будинку на неї напав злочинець, завдавши кілька ударів ножем. Кетрін

кричала, але жоден сусід (у статті було вказано 38, хоча згодом з'ясувалося, що насправді десятеро сусідів спостерігали за злочином, чули крики та бачили напад) не зателефонував у поліцію. Усі вони сподівалися, що це зробить хтось інший. Лише о 3:50 поліції нарешті повідомили про вбивство. Якби це сталося раніше, дівчину, ймовірно, можна було б врятувати.

Як свідчить ця трагічна ситуація, чим більшою є група людей, тим слабшим є внутрішнє прагнення допомогти. Кожен із свідків думав, що допомогти має хтось інший. Ефект свідка пов'язаний зі стадним інстинктом: перш ніж допомогти комусь, люди мають побачити, як це робить хтось інший.

! Йдеться лише про групове явище.

Коли ж на місці нещасного випадку чи кризової ситуації тільки одна людина і жертва, зазвичай ця людина допомагає постраждалому. Свідок ніби опиняється у безвиході, коли неможливо перекласти відповідальність на когось іншого.

Одразу після голосного вбивства Дж. Дарлі та Б. Латане почали досліджувати цей феномен. Одним з експериментів була ситуація, де незнайомій жінці на вулиці ставало погано. 70% учасників, які були самі, пропонували допомогу після того, як бачили, що жінка падає. Але якщо поруч знаходилися інші люди, допомагало лише 40%.

Вчені визначили, що **свідки проходять 5 стадій внаслідок кризової чи небезпечної події з іншим:**

1. Помітити, що відбувається.
2. Зрозуміти, що ситуація екстрена.
3. Відчути рівень відповідальності.
4. Обрати форму співучасті.
5. Реалізувати обрану дію.

Згодом інтернаціональна група вчених частково спростувала ідею про пасивність людей поряд з іншими при потребі допомоги постраждалому, принаймні при надзвичайних ситуаціях (див. статтю в «American Psychologist», 2020). Вчені аналізували 219 реальних відеозаписів надзвичайних ситуацій у громадських місцях із камер спостереження, де на кожну подію припадало приблизно 16 свідків. У 90% випадків принаймні одна людина приходила на допомогу – і постраждалий виживав.

Утім, якщо подія не є прямою загрозою життю, вона може ігноруватися значною кількістю свідків.

? Чому це важливо?

Зараз наше суспільство перебуває у кризі, де багато хто може потребувати допомоги, або ж ми можемо бути свідками надзвичайних подій. Будучи серед інших, за стадним інстинктом свою участь ми можемо часто ігнорувати при щирому співчутті чи бажанні допомогти: хтось інший це зробить або вже зробив (згадаймо волонтерські збори, заклики до розвантаження гуманітарки, випадки необхідності першої медичної допомоги тощо). Аналізуючи ситуацію в такому випадку, спитай себе:

? У небезпечній ситуації найчастіше я допомагаю чи ні?

? Якщо я хочу допомогти, чи розглядаю я паралельно ситуацію, що інший теж може допомогти?

? Чи можу я якось підтвердити/спростувати його наміри?

? Що конкретно я можу і хочу зробити в цій ситуації, незалежно від дій інших?

Відключення електроенергії: як зберегти внутрішній вогник

Підступний план росіян зі знищення критичної інфраструктури призвів до блекауту в багатьох містах восени та взимку 2022 року. Велика ймовірність, що такий досвід може повторитися знову. Це відчутно позначається на наших внутрішніх відчуттях: під час зменшення світлового дня восени та взимку відсутність світла додає більше тривожності та невизначеності. Здається, ніби ситуацію контролювати неможливо: ми не знаємо, коли вимкнуть світло в позапланових відключеннях та коли воно з'явиться. Ну і, звісно, усе це зазвичай планують на старті опалювального сезону.

! Але ми вже не перший день витримуємо атаки. І навіть у складні моменти можемо підтримувати себе простими діями, щоб не дозволити ворогу залякати нас та досягнути своїх мерзенних цілей.

? Що ж можна з цим робити?

1. Повертай собі контроль над ситуацією, навіть якщо це здається неможливим:

- готуй термоси з окропом,
- їжу, яка може довго не псуватися, та консерви; гарячі страви можна завернути в фольгу для збереження тепла;
- заряджай павербанки,
- зроби запас технічної та питної води,
- підготуй ліхтарики та світловідбивачі для пересування вночі (пам'ятай про безпеку!),
- зроби будь-що, що додасть тобі відчуття контролю.

Ти не можеш полагодити сам/а пошкоджені об'єкти. Але ти можеш контролювати процеси в межах своєї зони відповідальності. Це допоможе знизити тривожність.

2. Організуй гнучкі плани:

заздалегідь проговорюй альтернативи для зустрічей, робочих моментів, щоб інші були попереджені про відключення. Закладай на це резервний час у тижні.

3. Намагайся не сидіти в цілковитій темряві вдень (в укритті) чи ввечері, коли сонце зайшло, якщо ти ще зазвичай не лягаєш спати.

Наш мозок регулює біологічні ритми, які відповідають за злагоджену роботу організму на клітинному рівні. Астрономічна зміна освітлення протягом доби часто не збігається з нашим соціальним життям. Наприклад, коли сонце сідає о 17, ми не лягаємо спати, а зазвичай маємо певні справи. Тож якщо ти плануєш щось робити після заходу сонця, то мозку для активності необхідно «зчитувати» наявність джерела світла.

! При можливості запали невеличку свічку чи ввімкни лампу на акумуляторах. Це допоможе не збивати біоритми організму.

А метафорично джерело світла в темряві може асоціюватися з надією та теплом, що сприяє кращому самопочуттю.

4. Подумай, чим би міг/могла займатися на період відключень.

Наприклад, якщо це день, можна прогулятися, якщо вечір – пограти в ігри при свічках, слухати аудіокниги (якщо пристрій на акумуляторах), запросити сусідів на чай з термоса тощо. Коли ми з кимось – проживати тривожність легше. Не забуваймо про дрібну моторику рук, використання якої заспокійливо діє на людський організм.

5. **Бережи світло всередині себе:** внутрішня теплота, спрямована на себе та близьких, допоможе прожити цей досвід і стати твоєю опорою.

Як обрати психолога чи психотерапевта?

Останнім часом усе більше зростає попит на психологічні та психотерапевтичні послуги. Люди як ніколи потребують безпечного простору, де вони можуть поділитися своїми переживаннями та почуттями. Де можуть відчутися себе почутими, отримати підтримку, знайти точку опори, щоб рухатися далі.

І це дуже важливо.

Підтримуємо тебе, якщо ти вирішив/ла зробити цей крок для себе.

? Але як вибрати того, кому можна довіритися?

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.

Тому перед тим, як звернутись до психолога чи психотерапевта, закликаємо бути уважними та перевірити:

1. Чи є у нього 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 таким чином підтверджує якість своєї роботи;
3. Чи є у нього/неї додаткова освіта/курси підвищення кваліфікації за напрямком 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 і 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 твоєї родини.

Важливо, щоб ти відчував/відчувала довіру та комфорт у контакті з психологом/психотерапевтом. Оскільки терапевтичні стосунки, які будуються в процесі, є лікувальними.

РОЗДІЛ 2. ПЛЕКАЄМО СТРЕСОСТІЙКІСТЬ



ПРОЯВЛЯЄМО СТІЙКІСТЬ

Жити у невизначеності

✉ НАМ ПИШУТЬ:

«З чого взагалі починати жити, якщо навколо повністю незрозуміла ситуація? Як самоорганізуватися в умовах невизначеності?»

Для нашої психіки витримувати невизначеність, неясність і нестабільність – найскладніше завдання. Але все наше життя складається із невизначеностей, малих чи великих. Навіть за мирних часів ми ніколи не могли на 100% гарантувати собі виконання того, що запланували на день. Завжди може з'явитись те, що так чи інакше скорегує плани.

Історично психіка пристосувалась вже до цього, і щось неочікуване протягом дня вже не так турбує нас. Поступово, у процесі свого дорослішання та розвитку, ми вчимося витримувати тривогу, яка протистоїть нестабільності та непрогнозованості, і між тим продовжувати діяти та приймати рішення. Мовою психології – **розвиваємо свою толерантність до невизначеності**. Ще Карл Юнг, психіатр і психотерапевт, говорив: *«зрілість людини визначається саме тим, як багато невизначеності вона може витримати»*.

Часи, які настали зараз, є великим викликом для цієї нашої здатності і її потужним тренажером.

Зараз, коли не маємо ані стабільності, ані розуміння та ясності до того, що чекає нас кожного дня, психіка працює на «підвищених обертах». Немає розуміння, коли настане завершення війни, коли вже можна буде безпечно повертатись до своїх домівок, що буде з роботою найближчим часом, як планувати своє принаймні найближче майбутнє.

Усі ці фактори викликають тривогу, страх, підвищену дратівливість, небажання дивитись у майбутнє, відчуття безсилля – наче «руки опускаються». *«Навіщо я буду щось робити, планувати, якщо не розумію, на який результат можу розраховувати і чи не зазнають фіаско мої зусилля?»*.

Так, наразі невідомих складників набагато більше, ніж відомих. І в цих умовах важливим є фокусування саме на останніх.

У невизначеності багато хаосу та мало контролю. І головним завданням є повернути собі контроль у тих межах і обставинах, де перебуваєш зараз.

Питання над якими варто замислитись:

? Що я можу в цих умовах?

? А чого не можу?

Для розуміння меж свого контролю пропонуємо скористатися наступною правдою.

Модель «контроль – вплив – прийняття»

Велика кількість завдань, надвисокий темп життя, підвищена відповідальність, хронічне недосипання та втома, вплив новин, що іноді вибивають ґрунт з-під ніг – все це створює велику напругу всередині. А коли внутрішнього та зовнішнього тиску стає забагато для людини, вона може час від часу відчувати безнадійність, розчарування та депресію.

Наведену нижче модель «Контроль – Вплив – Прийняття» (Control-Influence-Accept Model) вперше розробили Ніл і Сью Томпсон у своїй книзі «Критично рефлексуючий практик» («The critically reflective practitioner»).

Втрата відчуття контролю, нерішучість та неможливість діяти – проблеми, з якими можуть стикнутися люди з депресією, і ця модель допоможе проаналізувати та визначити:

а) якими є твої стандартні реакції на складну ситуацію та

б) на які її аспекти ти можеш впливати, а які контролювати.

Ця модель може використовуватись як в групі, так й індивідуально.

«Контролювати» включає в себе:

- дії, які ти можеш обирати у відповідь на подію;
- твої підходи до вирішення ситуацій і завдань.

Тобто, повертати собі контроль через: «Я можу робити ось це ➡ роблю ➡ бачу результат своїх дій ➡ підтверджую собі *«так, я можу це контролювати»*».

«Впливати» означає:

- як ти реагуєш на подію;
- яку відповідь даєш іншим;
- чи знаєш, до кого можеш звернутись за допомогою чи порадою?

«Прийняти» необхідно:

- відповіді або рішення інших людей, на які я не можу вплинути;
- світ навколо мене, який постійно змінюється.

А тепер подивіться, як ця модель працює на практиці:

1. Згадай і опиши ситуацію, через яку можеш відчувати безпорадність, розчарування, сум, гнів.
2. А тепер випиши те, що ти точно можеш контролювати в цій ситуації (це можуть бути навіть невеликі дії, твої особисті підходи).
3. На що і кого ти можеш вплинути, і це може спричинити подальші зміни.
4. До чого варто поставитись із прийняттям?

А тепер запитай себе:

? Чи змінилось твоє ставлення до ситуації після виконання цієї вправи?

Якщо так, то як?

? Чи є у твердженні «необхідно прийняти» щось, про що ти жалкуєш, на що не можеш впливати і контролювати?

? Якщо так, подумай, чому саме так відчуваєш себе? Чому для тебе так важливо вплинути на це і контролювати? Напиши нижче.

Бути зі своїми

З війною гостро відчувається потреба бути поруч зі «своїми».

У кожного вони ідентифікуються по-різному: думають як ти; стають пліч-о-пліч на фронті чи для відвантаження гуманітарки; дають прихисток і пішуть на своєму кордоні **«Тепер ти у безпеці. Все буде добре»**.

У «чужих», ніби лакмусовим папірцем під час хімічної реакції, проявляється «інакшість». На рівні світогляду, цінностей, цілей та способів їх досягнення. У якусь мить ти розумієш: *«Ні, не мос...»*.

Мозок вмить розпізнає своїх і чужих, бо від цього залежить безпека та подальше життя.

Багато хто з нас покинув рідні домівки, і тепер відчуває себе певний час дискомфортно і на батьківщині, і за кордоном. Для когось невідомими є ті, хто тимчасово приїхав жити в його місто. До нових людей варто «принюхатися», відчути біля них безпеку, зрештою, вирішити: свої вони чи чужі.

Нормально, коли це потребує часу. Втім, цивілізації виживали лише за рахунок гуртування та об'єднання сил.

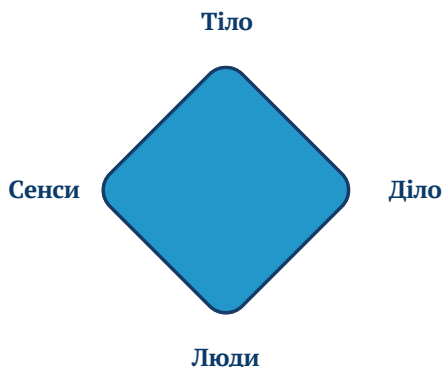
Де б ви не були – шукайте «своїх». По духу, цінностях, а може – по кольору очей чи здатності радіти дощу. Коли страшно, тривожно, нестерпно.

Людині потрібна людина – це аксіома нашого часу. Чим більша згряя, тим вона сильніша.

Баланс «війна-життя»

Життєвий баланс у війну може виглядати як щось неможливе. Але варто згадати і про нього, щоб лихо емоційного та фізичного вигорання не застало зненацька. Воно підкрадається майже нечутно, але коли приходить – це вже всерйоз та надовго. Особливо зараз, під час війни, коли в регулюванні та підтриманні життєздатності задіяні усі твої ресурси.

Сфери життя



По-перше, пригадай, на які основні сфери існування ділиться твоя життєва енергія? Так, це:

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

діяльність: рутинні, робочі завдання, навчання, курси;

стосунки: час і спілкування з партнерами, друзями, родичами, побратимами;

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

По-друге, уяви 100% своєї життєвої енергії за останній тиждень і розподіли її між вказаними сферами.

? Скільки зі 100% припадає на кожен із них (5, 10, 20, 50%)?

? Яка сфера зараз у тебе перенавантажена?

? А яка залишається поза твоєю увагою?

? Куди є сенс зараз скерувати енергію так, щоб збалансувати і стабілізувати інші, зважаючи на умови, у яких знаходишся зараз?

Можливо, потрібно додати спілкування з близькими по духу людьми?

Або твоє тіло потребує зараз перезавантаження через сон або прогулянку?

Чи варто вже трохи розгрузити свій інформаційний простір?

Або додати трішки часу, щоб побути на самоті, посидіти біля вогнища, подивитися просто в небо?

Дозволити помріяти про те, що будеш робити, коли закінчиться війна?

! В ідеалі потрібно додати ці сфери були збалансованими, або прагнути до цього. Перевантаження якоїсь однієї призводить до перевантаження всієї системи. Ми розуміємо, що у війну це робити складно. Втім, ти робиш це для свого добробуту, фізичного та ментального здоров'я. Тоді з'являються сили і на роботу, і на те, щоб працювати на перемогу.

Вікарна травма: як не захлинутися чужим болем?

Будь-хто, хто близько спілкується з людьми, які пережили ті чи інші травматичні події в житті, теж опосередковано страждає і не застрахований від вікарної (непрямої) травми.

До групи ризику входять медичні та соціальні співробітники, юристи, психологи, психотерапевти, волонтери. Люди, які чужий біль та страждання сприймають як особистий, і буквально пропускають через себе.

Але є висока ймовірність вікарної травми й у людей із сильним почуттям емпатії, здатністю співпереживати.

Вікарну травму часто плутають із вигорянням, але між ними є одна суттєва відмінність – емоційне вигоряння майже ніколи не пов'язане з травмуючою подією.

Основні ознаки вікарної травми:

а) поведінкові та фізичні:

- уникання спілкування з іншими людьми. Пошук усамітнення. Людина може шукати «заспокоєння» в алкоголі та інших психоактивних речовинах. Або може свідомо навантажувати себе фізичною чи розумовою роботою та виконувати її до знемоги;
- порушується апетит, сон. Можуть з'являтися головні болі, висипання на шкірі, виразки та печія в шлунково-кишковому тракті;

б) емоційні симптоми: відчуття тривоги, роздратування, суму, злості. Настрій може часто змінюватись протягом дня. Важко зосереджуватись навіть на простих задачах.

в) когнітивні симптоми:

- проблеми з концентрацією уваги, запам'ятовуванням і прийняттям рішень у повсякденному житті. Стає складно виконувати навіть прості завдання: приготувати собі їжу, прийняти душ, почистити зуби тощо;

- людина помічає, що їй важко перестати думати про травму, яку пережив близький або той, з ким їй довелося спілкуватися. Ці думки набувають нав'язливого характеру, при цьому спроби переключити увагу часто є безуспішними;

г) духовні симптоми:

- включають відчуття безнадійності, втрату життєвих орієнтирів, цілей та мрій;
- з'являється відчуття відірваності від інших та світу загалом;
- людина гостро відчуває втрату сенсу життя, може відчути себе непотрібною, такою, яка не гідна або не заслуговує на любов і увагу оточуючих.

? Як зменшити ризик травмуючого впливу чужих переживань?

- Переконайся, що ти достатньо часу приділяєш собі та своєму відпочинку.
- Залишай роботу на роботі, чітко розмежуй професійний і особистий простір.
- Приділяй достатньо часу для сімейного дозвілля, хобі, інтересів.
- Корисним є ведення щоденника емоцій. Візьми за правило занотувати свої емоції зранку, вдень і ввечері.
- Фізичні навантаження можуть даватись складно, але вони є цільними для зняття напруги. Знайди те, що тобі подобається виконувати найбільше і приділяй цьому хоча б 15 хвилин вдень.
- Застосовуй вправи на зняття стресу та емоційну стабілізацію.

! Якщо стан не поліпшується, не відкладай і звернись за допомогою до психолога або психотерапевта. І, будь-ласка, не забувай дякувати собі за кожну виконану справу.

«Чутливий контент» у соцмережах

✉ НАМ ПИШУТЬ: *«Після теракту в Дніпрі не могла заходити в соцмережі кілька днів. Було складно переглядати знову і знову ці фото від друзів та знайомих. Для мене – це ніби заново пережити цей жах. Чому я так відчуваю?»*

Коли ми спостерігаємо в житті такі жахливі події, буває складно давати раду емоціям і почуттям. Лють, біль, розпач, сум, безсилля, ненависть... У кожного свій «коктейль». Утім, ці почуття стають гострішими та інтенсивнішими, коли щоразу ми натикаємося на згадки про них у новинах чи соцмережах.

Ми розуміємо, що реальність нашого життя жахлива, особливо, якщо асоціюємо зруйнований дім – зі своїм, а постраждалих – з собою.

Насправді багато хто з нас, окрім бажання розповісти про трагедію та несправедливість усьому світу, намагається розділити свій набір надскладних переживань з іншими. Ніби просигналізували сторіс чи дописом: *«мене це жахає», «я в розпачі», «я ненавиджу»* тощо.

І будь-які способи це зробити: з прокльонами, образами – ок, якщо вони дозволяють відреагувати. Це краще, ніж тримати лють у собі.

Жорстокість та лицемірство росіян неможливо зрозуміти та неможливо пробачити. Саме тому багато з нас приходять у соцмережі з

«важким контентом», аби розділити цей біль та жах. Адже це найшвидший спосіб і один з найдоступніших, розділити емоції зі своїми близькими, хоча б віртуально.

! Але цього може бути забагато. Наслідком фізіологічних реакцій на перенасичення переживаннями можуть бути блювота, нудота, головний біль чи запаморочення. Звичні біоритми внаслідок дистресу теж можуть змінюватися, і, наприклад, ми можемо «забувати» поїсти, не можемо спати. Якщо все це відбувається з тобою, ймовірно, потрібно попідквалитися про себе, бо все вказує на перенасичення: «досить», «я більше не можу це витримувати».

У такі моменти краще:

- припинити гортати стрічку чи дивитись новини;
- лімітувати час на перегляди;
- не розглядати фото з позначкою «чутливий контент»;
- спробувати розділити переживання вживу з близькими чи психологом;
- переключитися на інші справи;
- побути на природі.

Це не зменшить біль і не заперечить його. Але це допоможе зберегтися, якщо тобі «забагато» і ти не витримуєш.

Якщо ж у тебе достатньо сил та можливостей розділяти біль з іншими – твої реакції допоможуть бути поряд. Це теж дуже важливо.

На жаль, ми вже не можемо змінити минуле і цю трагедію. Втім, ми можемо прислухатися до себе, відчути свої потреби та піклуватися про себе, намагатися жити далі. Яюсь. Через розпач, біль. Як зможемо зараз.

Техніка психологічної стійкості «Шторм»

Ця техніка є ефективною під час переживань, які нас наче поглинають у певний момент.

Уяви, що твої внутрішні переживання перетворюються на бурхливе море, де розпочинається шторм.

Його складно контролювати, втім у цьому штормі вибери витривалу та стійку фігуру, яка може бути втіленням тебе.

Дуже важливо, що ця фігура, предмет чи об'єкт – непідвладні шторму. Вони залишаться неушкодженими попри всі наслідки шторму (наприклад, це може бути скеля, маяк, підводний човен із надміцного металу, костюм супергероя тощо; це поширені приклади – важливо, щоб твій образ відгукувався тобі).

Обравши таку фігуру чи предмет, уяви, як вона/він витримує весь шторм, пориви вітру, коловороти тощо, і лишається неушкодженою/им.

Уяви, як шторм вгамовується, море стихає, і визирає сонце. Зверни увагу, як виглядає той предмет чи фігура, які ти обрав/ла.

? Що в ній/ньому є цінного?

? За рахунок чого він/вона вистояли/втрималися?

? Яку якість/здатність/особливість цього образу ти б взяв/ла в своє життя?

«Синдром річниці»: що відбувається з нами напередодні знакових травматичних подій

Є дати, які розділяють наше життя навпіл, на «до» і «після»: 24 лютого, день евакуації, дні особистих трагедій чи дати обстрілів, значних руйнувань. Розгляньмо феномен синдрому річниці на прикладі проживання 24 лютого, дня повномасштабного вторгнення росії в Україну.

Що з нами відбувається напередодні 24 лютого?

Ми вже багато чого пережили і змогли адаптуватись до звуків сирен, вибухів, переміщень: дім – сховище – дім, до відключення світла, жахливих новин із фронту.

Створити (наскільки це можливо) затишок там, де ми є зараз. Зробити нові кроки в своєму новому житті. І наче все частіше відчуваємо та чуємо від інших *«Все більш-менш стабільно, нормально. Витримуємо»*. Але чим ближче до річниці повномасштабного вторгнення, тим більше відчуваємо неспокій, маємо проблеми зі сном, переживаємо депресивні стани або навіть можемо захворіти.

«Синдром річниці» важко переживається, але знання про нього та про те, чого чекати, разом із добрим, співчутливим ставленням до себе допоможуть спростити життя.

? Що таке «синдром річниці»?

Це набір тривожних почуттів, думок та/або спогадів, які можуть виникнути в річницю травматичної події або переддень.

У такий момент людина може відчувати симптоми посттравматичного стресового розладу, включаючи жахи, спогади, нав'язливі образи, тривогу, страх, гнів або труднощі зі сном. Інші стани/почуття, які можуть виникнути – це депресія, смуток і страх.

Загальні реакції на річницю включають:

- **флешбеки:** раптові, яскраві спогади про подію. Враження, що вона відбувається зараз і залучає всі органи чуття, включаючи смак, нюх або відчуття тіла;
- **страх:** коли виникають травматичні спогади, мигдалеподібне тіло посилає сигнали, щоб підготувати тіло до боротьби чи втечі. Для тих, хто наближається до річниці травматичної події, такі відчуття можуть бути такими ж реальними, як і в день, коли ця подія відбулася. Організм реагує на сигнали пітливістю долонь, прискореним серцебиттям, відчуттям тиску в грудях або ускладненим диханням;
- **розчарування та злість:** річниця травматичної події може викликати почуття розчарування (якщо людина продовжує перебувати в ній), гніву через несправедливість, що це взагалі сталося й повністю змінило устрій життя;
- **спогади, думки та почуття:** підсвідомість має спосіб пов'язувати дати з травматичними подіями. Іноді спогади, думки та почуття виникають ще до того, як людина навіть не усвідомлює зв'язок з річницею;
- **відчуття та біль у тілі:** деякі люди напередодні або під час річниці можуть відчувати ті ж хвилювання чи біль, які переживали рік тому, під час травматичної події;

- **сни та жахи:** можуть знову з'явитись неприємні сни, жахи. Це мозок ще обробляє та осмислює подію. Звертає нашу увагу на те, що потребує лікування та зцілення;
- **уникання:** коли наближається річниця травматичної події, люди можуть уникати місць, людей, ситуацій, які б нагадували про травматичну подію.

? Чим ти можеш допомогти собі напередодні річниці травматичної події або в цей день?

✓ Піклуйся про свої першочергові потреби вдвічі більше, ніж було до цього. Здоровий сон, якісне та смачне харчування, фізична активність, прогулянки, перерви в роботі, теплий душ або ванна.

✓ Ще більше міцних обіймів і теплою, якісного часу з близькими.

✓ Поговори з тими, хто може розділити твої почуття, з ким є спільний досвід проживання подій. Це може бути твій друг, колеги, психолог або психотерапевт, люди з групи підтримки.

✓ Ретельно структуруй свій час. Склади та проговори з близькими свої плани А, В і С на випадок непередбачуваних обставин або посилення бойових дій у твоєму регіоні у дні річниці.

✓ Пригадай, як багато ти зробив/ла за цей рік. Що завдяки тобі відбулось, частиною чого ти став/ла? Які зміни відбулись у тобі? У чому ти став/ла сильнішим/шою? Чому навчився/лась?

✓ Нормалізуй свої відчуття в тілі, якщо такі виникають.

Спітнілі долоні, прискорене серцебиття, задишка – це так мозок сигналізує тілу виділяти адреналін і кортизол у відповідь на пам'ять про ті дні.

Було б корисно пам'ятати про це і проговорювати: **«Це просто адреналін. Це не означає, що я зараз у небезпеці. Навпаки, саме зараз я в безпечному місці»**. Допоміжними є фізичні вправи.

✓ Заплануй додаткову підтримку в цей період.

Турбуйся про себе, проживай свій досвід, живи та йди далі.

Текст підготовлено за допомогою матеріалів mentalhelp.net

Токсичний позитив

Позитивне мислення – це потрібний інструмент, і багато хто ним захоплюється. Втім, при його застосуванні потрібно знати міру. «Все буде добре» – не панацея від усіх бід та негараздів, і успіху не гарантує. Токсичний позитив змушує сприймати реальність необ'єктивно.

«Будь позитивним», «Не драматизуй, краще помічати тільки хороше», «Не нагнітай ситуацію», «Краще простіше стався до цього» – чи доводилося тобі чути таке на власну адресу під час складних переживань? Які відчуття виникали в цей момент?

Часто надмірний позитив – захисна реакція. Реальність людини стає настільки вразливою, що приймається рішення оберігати її від усіх незручних та незрозумілих переживань, емоцій, відчуттів. Але такий підхід має і негативні наслідки: знецінення на перший погляд «поганого» (наприклад, «я не хочу сумувати, буду тільки посміхатися») і його різке відкидання насправді не рятує нас.

І так само, коли ми помічаємо тільки позитивне та хороше в житті інших людей, це може знецінювати їхні – не такі приємні для вас – почуття.

Як тільки ми уникаємо проживання чи визнання суму, печалі, злості тощо, ми не нейтралізуємо ці переживання, а залишаємо їх в непомітному, на перший погляд, фоні свого життя. Через деякий час вони можуть неконтрольовано повертатися й ускладнювати наше життя.

Передозування токсичним позитивом небезпечно і тим, що людина може припинити вирішувати реальні проблеми, оскільки для неї ніби не існуюватиме за ширмою оптимізму. Це небезпечно в майбутньому.

Важливо в усьому зберігати баланс.

? Що ж робити?

Зміни можна розпочати з таких звернень: **«Я можу помічати приємне та неприємне в своєму житті, і говорити про це. Усі мої почуття важливі. Неприємні відчуття теж цінні».**

Намагайся не ігнорувати складні хвилювання, через які ти проходиш. Спробуй дозовано проживати їх і рухатися далі.

«Я можу сприймати складний досвід, як частину свого життя і своєї реальності, і намагатися прийняти це».

Саме з такою позицією людина готова проживати різні стани.

«Якщо визнаю складні періоди у власному житті, я зможу з ними справлятися».

Парадоксальна теорія змін говорить про те, що, коли ми помічаємо та визнаємо реальність, у нас з'являється простір для змін.

«Я можу шукати альтернативні способи реагувати на життя».

Наприклад, змінити фрази зі звичного лексикону:

«Могло бути й гірше» ➔ «Мені шкода, що так сталося/Мені шкода, що ти з цим зіткнувся/лася», «Ти робиш те, що можеш».

«Досить вже жалітися, зберись» ➔ «Тобі потрібен час на проживання цього»/ «Чим можу тобі допомогти?»

«У всього є причина» ➔ «Іноді таке трапляється, як я можу побути в цьому з тобою?»

«Просто про погане не думай» ➔ «Я готовий бути з тобою/ слухати тебе. Мені це важливо».

Спогади: як їх екологічно використати для себе та інших?

Спогади – важливі свідки нашого минулого. Вони можуть час від часу про себе нагадувати або ж хтось їх може потурбувати (навіть без нашого дозволу). Водночас, спогад часто містить емоційну реакцію на ситуацію, що здатна вплинути на теперішню емоційну картину твого життя.

Жодного українця роки війни не залишили байдужим. І прикро, що спогади про війну та пережитий досвід пробуджують, очевидно, менш приємні емоції, ніж нам хотілося б. Це й згадки про події евакуації, окупації, ліхії звістки, сцени насильства та багато інших жаклих речей. Важливо отримати переживання оформити у спогад, таким чином для нашої психіки створюється повідомлення, що подія в минулому, ми це прожили, це вже не частина реальності тут і зараз.

Спогад саме тоді й створюється, коли проходить шлях від переживання до сторінки пам'яті. Йому важливо отримати своє місце в історії – у щоденнику, листі, розповіді іншій людині чи психотерапевту (в безпечних умовах).

? Як же екологічно використати спогади для себе та інших?

Якщо відчуття, що переживань багато і нікуди їх подіти, можна оформити в історію, у нагоді стануть такі практики:

1. Індуїдуальні, без залучення іншої людини:

писемні практики – фрірайтинг, виписування емоцій та почуттів, вдало працюють як сповідь, де в безпечному місці можна без свідків прописати усі свої переживання. Допомагає, коли тривожно, переповнюють емоції, є бажання зрозуміти себе та усамітнитися.

Якщо ти поки не готовий/а ділитися всіма переживаннями з психотерапевтом чи іншою людиною, але є потреба «позбутися» цих переживань – фрірайтинг та щоденники – саме для тебе;

фіксація, документація досвіду чи доказів злочинів загарбників. З початку вторгнення з'явилися цілком конфіденційні та безпечні способи для цього, наприклад, особистий щоденник війни <https://svidok.org/>. З'ясуй для себе, чи це лише твоє місце для розміщення переживань, емоцій, досвіду, чи ти б хотів/ла розділити це з іншими (є опція анонімності). Утім, на сайті є опція поділитися документальними фактами публічно (фото, відео), які фіксують злочини росіян і будуть використані з метою встановлення справедливості.

? Для чого потрібні такі місця для спогадів та документалістика страшних переживань?

Напевно, ти стикався/лася з книжками про досвід тих, хто пережив Другу світову чи пройшов концтабори.

Незважаючи на чутливість і біль, легалізація жаклих подій війни допомагає у зціленні колективної травми, якої зазнає наш народ («ми пройшли це разом»): нам всім важливо пропрацювати цей досвід, співпереживати історіям тим, хто був пліч-о-пліч з нами в цій війні.

Ти самостійно вирішуєш, чи потрібний розголос твоїм спогадам чи ти готовий/а до такого досвіду. Потурбуйся про себе: спитай, заради чого ти б публічно чи анонімно хотів/ла зафіксувати свої спогади? Якщо твоя мотивація – підтримати своєю історією когось іншого, відновити справедливість, заявити вголос про ці злочини, щоб злочинці були покарані – ти на правильному шляху. Ситуація потребує внутрішньої готовності та сили. У доволі вразливому стані цей досвід може бути травматичним.

! Пам'ятай: якщо тобі складно, ти можеш припинити робити це в будь-який момент.

2. Контактні способи із залученням інших людей чи спеціалістів:

інтерв'ю з журналістами чи представниками гуманітарних/благодійних/соціальних організацій.

Усі вони можуть збирати дані про історії людей, постраждалих від війни, тих, хто пережив окупацію тощо. Це нормальна практика: їм важливо документувати інформацію, на основі якої планується допомога та досліджуються потреби людей. Утім, благородна мета не завжди враховує внутрішні процеси людини. Ти можеш погоджуватися або відмовлятися від інтерв'ю – це твоє право, це не робить тебе поганим/ою чи хорошим/ою.

Але будь уважним/ою до себе: якщо тебе розпитують про подробиці чи дуже травматичні речі, ти можеш припинити це. Не варто платити власним психічним здоров'ям за збір інформації. Якщо хочеш допомогти, можеш повернутися до інтерв'ю пізніше (пропрацювавши чи проживши свій досвід),

або розказати тільки те, що вважаєш за потрібне. Якщо деталі розповіді травмують тебе, зупини процес і не повертайся до спогадів;

зустрічі з психологом чи психотерапевтом.

Якщо ти готовий/а повертатися до досвіду та проживати його в безпечній атмосфері з кваліфікованим фахівцем, не соромся, звертайся. Він/вона діятиме згідно з твоїм запитом та допоможе разом пройти складний шлях опрацювання досвіду;

розповіді знайомим, друзям, випадкові зустрічі, «ефект попутника».

Варто розуміти, що не кожен може розділити важкі спогади чи переживання (добре уточнити перед розмовою, чи готова людина про це поговорити).

Якщо так сталося, що ти став свідком чиєїсь складної історії, прислухайся до себе, чи ок тобі. Зазвичай такі розповіді з'являються, щоб розділити переживання, спільний досвід і дати йому волю, а також отримати підтримку. Дотик до переживань іншого теж може порушити твою вразливість. Прислухайся до себе: якщо за відчуттями тобі стає тривожно, надчутливо (небезпечно), попроси співрозмовника призупинити розповідь. Це твоє право. Не варто бути помічним/ою іншому та підставляти плече, якщо перш за все допомога потрібна тобі.

Криза самовизначення: практикум

Ми починаємо все більше звикати до слова «війна» у щоденному спілкуванні, майже адаптувались до нової реальності, своїх буденних процесів і справ у ній.

Усе голосніше лунають зсередини запитання:

? Хто я зараз?

? Який я зараз у всьому цьому? Що є важливим для мене зараз?

? Чи я там, де маю бути? А де саме моє місце?

? Хто поруч зі мною? Чи це ті люди?

Це важливі запитання, і вони напругу пов'язані з потребою людини у самовизначенні. Визначення своєї позиції відносно інших, своїх ролей, того, що є важливим і створює зміст.

Коли ми це знаємо про себе, відчуваємо спокій і впевнено рухаємося вперед.

Наразі деякі наші уявлення про себе і світ похитнулися, а деякі геть зруйновані.

➔ Як можна собі допомогти зібратись «докупи»?

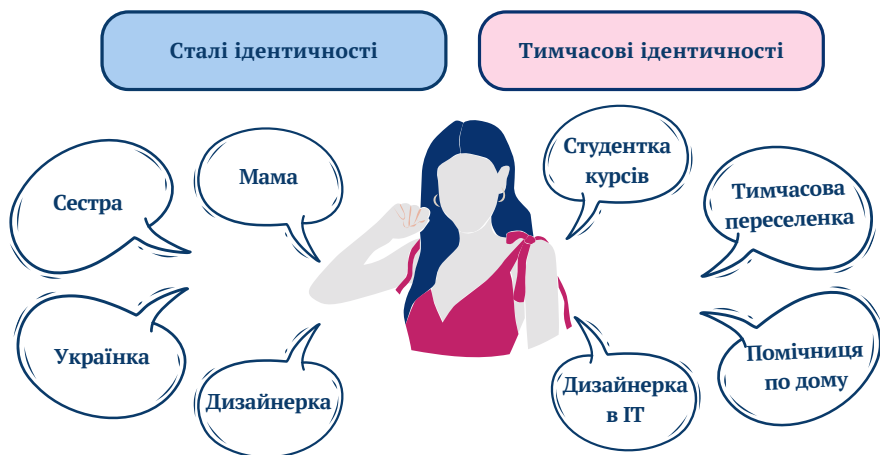
1. Спочатку звернись до того, що було і залишається сталим. Які твої ідентичності і ролі? Це може бути, наприклад: «Я – жінка/чоловік», «Я – добра подруга/друг», «Я – турботливий син/дочка», «Я – українець/українка».

Якщо є змога, візьми аркуш паперу і кольорові олівці або просто ручку. Намалюй всередині себе і підпиши «Я», а поруч намалюй усі свої ідентичності та ролі, які залишились незмінними.

2. Наступним кроком визнач свої нові ідентичності, навіть якщо вони тимчасові.

Якщо ти поїхав/ла з рідного міста або України, то варто відповісти собі на запитання, хто ти там? Це може бути «я – біженець/ка», «я – гість/гостя», або «я – тимчасовий/а переселенець/ка».

Якщо ти був/була змушений/на залишити свою попередню професію і опанувати іншу, то як тепер ти можеш назвати себе в цій професії? Домалюй і ці ролі на аркуші.



А тепер постав собі додаткові запитання:

? Коли я визнаю, хто є зараз, то що для мене стає важливим?

? Які в мене є здібності чи можливості, щоб берегти це важливе у своєму житті?

? Які прості дії я можу робити щодня, щоб підсилювати свої здібності, підтримувати важливі для мене речі, а також підтверджувати собі, що я є той, хто я зараз?

? Хто в моєму оточенні може допомагати мені в цьому?

Запиши відповіді на аркуші та перечитай їх щоразу, коли сумніватимешся.

! Поєднуючи знання про себе, що не змінилися, з тим, як ми себе зараз самовизначаємо, ми отримуємо опори, на які можемо опиратися у щоденній діяльності.

Модель-практика «Міст над прірвою» (BASIC Ph)

Кожна людина має свій «унікальний код адаптації/виживання» під час проживання кризи, вважають автори моделі «BASIC Ph» Муель Лаад (Shmuel Lahad), ізраїльський професор, і його колеги.

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», який допомагає людині «вийти» з кризової ситуації. З'єднати внутрішнє «Я» та зовнішній світ.

Кожна людина має свій 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?

Емоції (Affect) – зробити щось миттєво, що подарує тобі позитивні емоції. Наприклад, послухати музику, заспівати, пограти, подивитись на щось красиве.

Розум (Cognitive) – збирати і структурувати інформацію, аналізувати реальність, розв’язувати поставлені завдання.

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

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

Віра (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.

Тіло (Physical) – фізичні вправи та фізична діяльність. Відчуття щось приємне в тілі: пообіймати домашню тваринку, порухатись так, щоб тілу стало добре, можна потанцювати, торкнутись щось приємне на дотик. Приготувати щось смачне та скуштувати разом з родиною.

Дослідимо твої канали?

? Який канал запускається у тебе першим як реакція на стрес?

? Які додаткові канали включаються за ним або одночасно з ним?

? Які взагалі не включаються і їх варто розвивати?

Якщо ти у партнерстві:

? Які канали твого партнера?

? У чому вони збігаються з твоїми, а в чому ні?

? Які ви можете розвивати спільні ресурсні канали переробки стресу?

Що таке резильєнтність та як її тренувати?

Резильєнтність, або здатність залишатись стійким – це можливість швидко адаптуватись і відновитись під час стресу, який ми зараз переживаємо.

Залишатись стійкими зовсім не означає не переживати труднощів чи страждань, чи болю та смутку. Шлях до стійкості часто, навпаки, вимощений емоційним стресом і напругою. Адже стійкість не є вродженою рисою, це те, що формується всередині нас завдяки досвіду та як наслідок копіткою внутрішньої роботи.

Стійкості можна навчитися. Це передбачає розвиток поведінки, дій та способу мислення, що дозволяють відновитись після травматичних або стресових подій у житті.

Існує багато факторів, які сприяють розвитку резильєнтності (навичок стійкості). Серед них виокремлюють:

- здатність будувати реалістичні плани;
- вміння дотримуватись цих планів;
- вміння витримувати і переробляти свої почуття та імпульси здоровим способом;
- наявність добре розвинутих навичок спілкування;
- стійка самоцінність;
- впевненість у своїх силах і здібностях;
- наявність успішного досвіду вирішення проблем.

Нижченаведена практика може допомогти тобі створити план розвитку цієї самої стійкості, а також допоможе більше дізнатись про себе з точки зору сильних сторін та можливостей подбати про себе.

Отже, влаштуйтеся зручніше і нумо розробляти **твій особистий план розвитку стійкості:**

1. Розпізнавай свої ознаки стресу:

- ? Де ти відчуваєш стрес у своєму тілі?
- ? Як ти його відчуваєш? Що відбувається в твоєму тілі?
- ? Пригадай, які твої звичні способи долати ці відчуття?

2. Зосередься на розвитку фізичної витривалості:

? Які маленькі звички ти можеш впроваджувати кожного дня, щоб покращити своє здоров'я та фізичну витривалість: кращий сон, краще харчування, питний баланс, фізичні вправи тощо?

3. Вчися розслаблятися: спокійне тіло – спокійний розум.

? Які прості вправи/дії ти можеш виконувати вдома і на роботі, які допоможуть тобі розслабитися?

Як варіант, спробуй деякі нижченаведені самозаспокоїливі дії:

- тактильні: тримати щось втішне або заспокоїливе;
- «нюхальні»: будь-які улюблені запахи, запах лаванди, свіже повітря;
- візуальні: фотографії чогось приємного, цуценят або кошенят, погляд у вікно тощо;
- слухові: слухати музику, звуки природи;
- смачні: пити чай, їсти шоколад;
- твій варіант.

4. Знай, у чому твоя сила:

Опиши випадок, коли ти зміг/змогла впоратись з серйозною життєвою проблемою:

- ? Що ти дізнався/лась про себе з цієї ситуації?
 - ? Чому навчився/лась?
 - ? На які особисті сильні сторони, здатності ти спирався/лась?
- Намалюй образ того себе, коли ти був/була найстійкішим/ою.
- ? Як ти можеш застосувати цю силу зараз?

5. Додавай приємних емоцій у кожен свій день – «підживлюй свої батарейки»:

- згадай час від часу щось смішне, що відбулося останнім часом;
- українці славляться своїм гострим почуттям гумору, навіть у часи війни – жартуй;
- висловлюй подяку;
- помічай свої досягнення;
- плануй активність, яка захоплює тебе і змушує втрачати відчуття часу;
- обіймись із деревом, посміхнись сонцю і/або вигукни щось у небо;
- поспівай вголос;
- використовуй будь-що, що викликає у тебе сміх.

6. Якщо ти все ще напружений:

Запиши, про що думаєш, а потім запитай себе:

- ? Що найгірше може статися і чи можу я це пережити?

- ? Що найкраще, що може статися?
 ? Щоб я сказав друзі в схожій ситуації?

7. Згадай когось, хто вміє підбадьорити тебе у важку хвилину.

- ? Щоб він/вона сказали тобі зараз?

Мовчки подякуй цій людині та усім, хто підтримує тебе у складні моменти життя.

І не забудь подякувати собі!

«Що б не сталося...»: психологічна вправа

Ця коротка, але дієва вправа допомагає **відчутти опору**, коли треба хоч за щось вхопитись, відштовхнутися, аби рухатись далі.

Вона створює у мозку зв'язок з твоїм найближчим майбутнім, з реальністю, яку можна, метафорично кажучи, «помацати», відчутти.

Вправа полягає у проговоренні певної фрази. Вона завжди повинна починатися зі слів:

«Що б не сталося...»

І далі ти уявляєш те, чим обов'язково займешся сьогодні, або те, що ти певно знаєш, що відбудеться за будь-яких обставин.

Наприклад:

«Що б не сталося, сьогодні ввечері я заварю трав'яний чай»;

«Що б не сталося, сьогодні я прийму розслаблюючу ванну»;

«Щоб не сталося, я сьогодні потренуюсь»;

«Що б не сталося, скоро настане осінь»;

«Що б не сталося, завтра/за пару днів будуть вихідні»;

«Що б не сталося, я прийду додому та обійму кішку/близьку людину».

Твій варіант.

! Чим більше ти знаходитимеш таких опор щодня, тим стійкіше почуватимешся.

ВІДНОВЛЮЄМО КОРДОНИ

Мої кордони: як про них сигналізувати?

Порушення особистих кордонів почасти трапляється з кожним з нас. Зазвичай це не тільки відтопані ноги в громадському транспорті й штурхани в переході, а й дії близьких, колег, знайомих, друзів і навіть коханої людини. Скажімо, порушувати кордони може колега, який/а зловживає твоїм особистим часом і висить на вухах під час перерви; чи шеф, який постійно додає роботи поза узгодженим навантаженням. Це може бути й порушення побутових домовленостей у спільному проживанні: неприбрані чашки, речі у співмешканців, занадто гучна музика сусідів тощо. У стосунках – обман, зловживання довірою, наполегливе спонукання до неприємних чи неприйнятних речей тощо.

➔ Об'єднує ці історії зазвичай реакція – маркер злості різної інтенсивності: роздратування, презирство, обурення, гнів, лють. З'являється відчуття *«щось не так», «щось відбувається неприємне», «так не повинно бути»*.

І добре, якщо одразу зрозуміло, що не так, і про це можна прямо сказати комусь і припинити неприємні речі для тебе. Втім, у момент порушення кордону це може бути неочевидним, або складно просигналізованим.

? Як навчитися це робити?

Для ідентифікації кордонів доречно психологічна техніка використання словесних сигналів:

- «Мені не подобається ...» / «Мені подобається...»
- «Я не люблю, коли...» / «Я люблю, коли...»
- «Мені неприємно, що...» / «Мені приємно...»
- «Я не хочу, щоб...» / «Я хочу...»
- «Мені так не підходить» / «Мені підходить...» та подібні.

! Зверни увагу: сигнали бувають не тільки негативними («мені не подобається») але й позитивними («мені підходить»): так інший/а зрозуміє, як з тобою поводитися. Ця інформація також важлива в стосунках.

Спробуй упродовж певного часу сигналізувати про неприємні чи неприйнятні для тебе речі іншим та спостерігати за своєю та їх реакцією.

Вічна дилема: **де починаються мої кордони і закінчуються кордони інших?** Як захищати себе та не образити того, хто поруч? Де ця «здорова межа» моїх потреб?

Усі ці речі індивідуальні. Проте не забувай і про кордони іншої людини: помічай їхні сигнали, якщо вони є. А краще спитати: *«Чи це підходить тобі?»*, *«Як тобі моя пропозиція?»* тощо.

Час від часу запитуй себе при використанні сигналів:

? Чи змінилися мої стосунки з іншими? Якщо так, то як? Що на це впливає?

? Які реакції виникають у тебе та інших, коли ти використовуєш позитивні та негативні сигнали?

? Які сигнали проговорювати легше, які важче?

Твої кордони важливі, і ти маєш право їх озвучувати.

Практикум встановлення кордонів

Під час війни як ніколи актуалізувалося питання про кордони. Все змінюється – і ми з нашими потребами теж. Пропонуємо практикум, який дозволить зрозуміти свою комфортну межу у стосунках з іншими людьми.

Візьми аркуш і напиши відповіді на питання:

1. На кого я сердився/лася останнім часом чи відчував/ла роздратування?
2. Яку мою цінність ця людина порушила в контакті?

Наприклад, хтось запізнюється на зустрічі та порушує цінність «час». Або ж вимагає дуже багато уваги, тоді це про цінність «особистий простір».

3. Яка була моя перша реакція на це:
 - бий – агресія на людину;
 - біжи – уникання, вихід з контакту; ігнорування людини;
 - завмири – бездіяльність, ступор?
4. Як я повідомив/ла чи можу повідомити про порушення кордону через «я-повідомлення»?

Наприклад: *«мені не подобається, коли ти береш мої речі без дозволу», «я не люблю, коли ти запізнюєшся на наші зустрічі і я чекаю тебе по пів години».*

5. Яка і про що може бути домовленість між вами, щоб це не повторювалося?

Тут важливо, щоб вона була прийнятною для обох сторін.

6. Які можуть бути санкції, якщо домовленість не зберігається?

Наприклад, у випадку запізнень можна запропонувати визначити кількість часу, яку ти можеш чекати, а потім йти у справах. У випадку, коли хтось використовує твої речі без дозволу, інший/а може замінити їх на нові тощо. Санкції теж мають прийматися двома сторонами.

! Встановлення кордонів – не миттєвий процес. Тут важливо практикуватися і діяти послідовно, прислухаючись до своїх бажань, розуміючи можливості іншого. Також будь уважним/ою до кордонів інших: якщо ти поважаєш їх, то велика ймовірність, що твої поважатимуть теж.

Як волонтерам зберігати себе та вміти казати «ні»?

Волонтерство зараз в Україні сприймається як факт належний і обов'язковий. Буває, люди переходять межу у своїх проханнях, і доводиться чути: *«Ви волонтери. Ви повинні нам допомогти», «Ви мусите мені допомогти, бо більше нікому», «Тільки на вас вся надія», «І що ж мені тепер робити без вас?»*, *«Зрозумійте, від цього залежить життя людей»*. Ці фрази часто чуємо зараз, і вони створюються людьми, щоб точно досягти своєї мети. Будь-якими способами у критичний момент. Бо війна – час, безумовно, критичний. Разом з тим, можливості волонтерів не безмежні, і їм теж добре було би говорити «ні» час від часу.

Ми звикли чути правило «спершу натягай кисневу маску на себе, потім на іншого», але зараз є тенденція, що волонтери, бажаючи допомогти, часто нехтують власним здоров'ям чи безпекою. Відмова може сприйматись як егоїзм, а якщо ти щось робиш – то завжди знайдуться ті, хто скаже, що цього не достатньо.

Люди здебільшого забувають, що волонтерство – це допомога за бажанням, і в них завищені очікування від тих, хто свою допомогу пропонує добровільно (а це включає завжди вибір – робити чи ні).

Як відмовляти екологічно для себе та інших?

➔ Якщо ти розумієш, що запит не по зубах чи є причини, через які ти не можеш виконати бажаного (до речі, волонтерська допомога – добровільна!), ти маєш право спокійно відмовити. Це нормально. Ти маєш свої кордони, можливості свого тіла та психіки, а ще лиш 24 години на добу, з яких добре було б колись спати та їсти.

«Пробачте, ми не займаємося цим питанням. Ми займаємося цим».

«Мені прикро, що я не можу тобі допомогти. Наші ресурси дозволяють допомогти вам за тиждень. Вам підходить?»

«Ми не можемо це зробити. Ось партнери, у яких ви можете теж запитати».

Реакція людини на відмову непередбачувана. Більшість ставиться адекватно. Але є люди, які взагалі відмов не сприймають. І це їхня проблема, а не твоя. Прикро, але часто волонтерська спільнота стикається з погрозами, осудом, незадоволенням. Не дозволяй знищити себе ними.

«Мені прикро, що я не можу тобі допомогти. Я волонтер, і допомагаю добровільно. Я роблю найкраще з можливого».

«Можливо, тобі зможуть допомогти тут (інша організація)».

«Думаю, зможу допомогти тобі іншим разом».

Волонтери – це супергерої нашого часу. Та навіть супергерої не можуть охопити все.

! Нагадаємо: ти маєш вибір, допомагати чи ні.

- Твоє «Ні» має звучати впевнено. Світ прекрасно з тим вживається.
- У відповідь на наполегливість чи вмовляння / благання будь категоричним/ою. Це твоє рішення. Якщо треба повторити кілька разів, повтори.
- Не дозволяй себе знецінювати чи узагальнювати («О, я так і знав. Ви всі такі»). Ні, не такі. Згадай, скільки ти корисного і хорошо вже зробив/ла у межах своїх можливостей.
- Поясни причину відмови, якщо тобі ок.
- Уточни, що говориш «ні» проханню, а не людині.
- Запропонуй людині альтернативи, часто при відмові інший їх не бачить.

Не обіцяй, якщо ти не впевнений/а в своїх силах. Візьми собі таке правило – воно перше у «допомагаючих» професіях.

«Ми спробуємо зробити це, але я не можу обіцяти вам точно. Чи влаштує це вас?».

У іншої людини, як і у тебе, завжди є вибір, погодитися на такі умови чи ні. А у тебе є вибір робити стільки, скільки вміщує власний **резервуар можливостей**, інакше ризик вигорання дуже великий.

Уяви, що твої можливості можна вмістити в резервуар на 100, 1 000 чи 10 000 л палива (для кожного – свій поріг). Є різні задачі: почистити зуби – 2 л, вигуляти пса – 10 л, дістати з-під землі тепловізор – 100 л.

Як тільки резервуар вичерпується, тіло і психіка працюють у критичному режимі. З'являються страх, тривога, виснаження, шалена втома та безсилля. І це може відгукнутися хворобою, неможливістю якогось ранку встати з ліжка, небажанням з кимось розмовляти. Або й втратою любові до своєї справи. Якщо коротко – «Привіт, вигорання».

? Хіба вам це потрібно?

Свій резервуар варто поповнювати постійно. І мати завжди запас на каву з друзями, суботній сон до обіду чи – шок-контент! – вихідний. Так, у війну теж мають бути вихідні.

Ненасильницька комунікація: що це і як її застосовувати?

Ненасильницька комунікація – всесвітньо відомий метод американського доктора Маршалла Розенберга, який дозволяє чуйно та емпатійно досягти порозуміння з іншим. Це – альтернатива реактивним різким взаємодіям.

➡ Мета ненасильницької комунікації – **створювати і підтримувати таку якість стосунків, при якій враховані потреби кожної сторони.** Це стає можливим, якщо людина:

- постійно турбується про себе і власні потреби;
- уникає в комунікації оцінок, критики, звинувачень;
- апелює до фактів, а не припущень;
- звертає увагу на свої почуття і разом з тим – на почуття та потреби іншого/ої;
- готова співчутливо та емпатійно ставитися до іншого/ої.

За словами Маршалла Розенберга: *«кожна критика – це трагічний вираз незадоволеної потреби»*. Саме тому шлях до іншого/ої – це зрозуміти, яка його/її потреба актуалізується в момент комунікації, чи можна її задовольнити у межах власних можливостей та потреб, і саме таким шляхом організувати контакт.

Провідною думкою ненасильницької комунікації є те, що нема конфліктів на рівні потреб: **усі складні ситуації можна вирішити посередництвом створення нових способів вирішення проблем.** Саме тому життя без насильства – можливе, причому на різних рівнях: особистісному, міжособистісному, соціальному.

? Як же це відбувається?

Формула ненасильницької комунікації має такі послідовні компоненти:

1. Тут і зараз: що відбувається в мені?

Без критики і вимог дай собі відповідь на це питання.

2. Що відбувається в комунікації з іншим?

Тобто, мої спостереження можуть бути в такому форматі: я помічаю, я бачу, я чую...

3. Як мені з цим?

Я відчуваю ... (тут слухний момент усвідомити власні почуття).

4. Чим це було спричинено?

Мої почуття повідомляють мені про такі потреби зараз ...

5. Чого я хочу?

Якщо я обираю цим поділитися з іншим, моє прохання може бути ... (це прохання рекомендовано формувати з повагою до себе та людей навколо).

6. Які в іншого/ої зараз можуть бути почуття і потреби?

Я можу прийняти тебе з емпатією. Мені не обов'язково погоджуватися з тобою, але я можу поважати твої потреби і шукати спосіб, щоб нам обом було добре.

У скороченій версії повідомлення може звучати так: *«Коли я чую/бачу/думаю про... я відчуваю.. (ідентифікую почуття), тому що для мене важливо/і мені б хотілося (знайди, про яку потребу повідомляють твої почуття)»*. Це може бути як задоволена, так і незадоволена потреба. І при цьому важливо приймати від іншого/ої будь-яку відповідь, у жодному разі не оцінювати почуття та потреби, бо всі вони мають право на існування.

ЗНАХОДИМО ОПОРИ

Мої опори

Світ зараз є вкрай нестабільним, іноді незрозумілим, сповненим невизначеності та непередбачуваності. Особливо цінним ресурсом у ньому є усвідомлення і привласнення особистих опор.

! Саме це дає базове відчуття безпеки. Усвідомлення того, що так, ситуація складна, або навіть дуже складна, але **я можу** в ній бути, я можу її витримувати.

? Що це таке – особиста опора?

Коли ми говоримо про опори, то маємо на увазі і зовнішні, і внутрішні опори.

Головними питаннями є:

? На кого і на що я можу спертися в цьому світі?

? Чи можу я опиратись на себе? І на що саме в собі?

Зовнішні опори – це, перш за все, безпечні місця, свій простір у тут і тепер: квартира, дім, затишні місця на природі. Це можуть бути навіть деякі публічні місця – храм, музей, улюблений ресторан. Там, де ти можеш відчутти безпеку.

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

Важливою зовнішньою опорою є життєві норми і закони.

Щодо **внутрішніх опор**:

Якщо ми подивимось вглиб себе, то віднайдемо, що можемо спиратись 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 спиратись на свої почуття, бажання, те, що дає нам енергію рухатись, щось робити.

Опорою в складні часи можуть стати і наші цінності.

Запитай себе:

? Що подобається мені в моєму житті?

? Що для мене добре, а від чого варто відмовитись?

З опорою на відповіді, ти можеш розробити свою особисту шкалу цінностей.

Окрім тіла і цінностей, ми можемо спертись на себе як на особистість. На розуміння того, що навіть у складних життєвих обставинах я буду турбуватись про себе.

На впевненість у тому, що ми залишимося завжди вірними собі, будемо стояти за себе.

На нашу здатність надіятись і вірити.

? А на кого і на що ти можеш опертись у своїй ситуації?

? Які твої зовнішні опори? Матеріальні, фізичні?

? Які стосунки є опорними для тебе?

? Що всередині тебе допомагає витримувати і проживати твоє життя за раз?

- ? Чому ти залишаєшся вірним, а що треба залишити в минулому?
 ? Які твої здібності, цінності, сенси є міцними каменями, на які ти можеш впевнено стати, видихнути, вдихнути, відштовхнутися і рушити далі?

Дослідження власних опор

Пропонуємо приділити час дослідженню твоїх власних опор. Це допоможе відчутти себе більш стійким/ою, стабілізуватись, підсилити своє внутрішнє «Я можу».

1. Знайди собі затишне місце, приготуй листок паперу для нотаток, ручку, олівці.
2. Заплющ на хвилину очі і пошукай всередині відповідь на запитання: **«Що в тобі є такого, за що ти тримаєшся, коли настають найбільш важкі часи?»**

Дай свої відповіді:

- Образ чого з'являється всередині?
 - Роздивися його уважно: яка в нього форма? Якого він кольору?
 - Де і як цей образ відчувається в тілі? Як саме відчувається?
 - Якщо він має якийсь звук, то що це за звук?
3. Тепер відкрий очі і намалюй цей образ. А може навіть і декілька образів.

Цей образ є твоєю «точкою опори».

4. Що можеш додати про свою власну точку опори, коли ти дивишся на неї через малюнок?

Більш детально дослідити власні опори допоможуть тобі наступні запитання:

- ? Які опори є у тебе в кожній зі сфер твого життя: тіло, діяльність, стосунки, сенси?
 ? У яких сферах опор достатньо, а в яких ні?
 ? Які з цих опор – непорушні, а які – тимчасові, хиткі, або навіть втрачені?
 ? Яких опор у тебе більше: зовнішніх чи внутрішніх?
 ? У чому ти можеш спиратись на інших, а в чому хочеш спиратись?
 ? Чи є ти опорою для когось?
 ? Коли опори руйнуються, як ти це переживаєш? Що відчуваєш?
 ? Які у тебе є способи справлятися із цим? На що в такому випадку ти спираєшся?
 ? Як ти шукаєш свої опори?
 ? Як ти будувати їх?

Робити те, що вмієш найкраще

✉ НАМ ПИШУТЬ:

«Багато чую, що кожен має робити те, що вміє найкраще. Але я студентка і те, що я зараз вмію найкраще, – це вчитись. Не розумію, як бути корисною для України. Хотіла би відчувати свою причетність до перемоги, але зараз відчуваю слабкість. Постійне відчуття, що роблю недостатньо. А що можу робити – не розумію й не впевнена, що маю на це сили. Соромно».

Усі ми хочемо допомогти і бути корисними Україні. Хтось на передовій захищає нас і тримає небо. Хтось боронить у теробороні. Хтось плете сітки, варить борщ, збирає кошти на обладнання для військових. Хтось випікає хліб. Хтось, хто має змогу, працює і платить податки, щоб підтримати економіку України. Хтось продовжує добре вчитися – і це необхідний вклад у майбутній розвиток нашої держави. А хтось докладає величезних зусиль, щоб просто не збожеволіти, і зберігає своє життя. Усе це – дуже важливо зараз.

Кожен з нас знаходиться там, де повинен бути. Крапка. Де би ти зараз не був/була – всюди є простір для праці для України.

Найкраще, що ми можемо робити у тилу, – бути вірними і корисними в малому, бо це частина великого плану перемоги, до якої ми йдемо.

Ти – студент/ка і маєш змогу вчитись. Продовжуй. Роби це! Твої набуті знання та навички знадобляться у відновленні і зміцненні нашої країни.

Твоя дитина плаче? Втіш її, це – майбутнє України.

Натрапив на фейк в Інтернеті – розкажи іншим, щоб оминули обман.

Твій партнер на фронті, а ти в безпеці, то подякуй йому / їй за це і підтримай. Поділись часткою свого миру, безпеки, подаруй йому посмішку і ніжність. У найтяжчі часи він / вона обов'язково згадає її і це надасть сил.

Твій друг або подруга у розпачі – протягни свою руку, побудь поруч.

Маєш роботу – працюй і плати податки, щоб допомогти Україні вийти з економічних наслідків.

У всіх нас спільна боротьба в одному напрямку, просто ми це робимо з різних позицій.

Ранкові ритуали

Кожний ранок – це наче старт нового життя. У війну це відчувається найгостріше.

Люди кажуть: *«Як зустрінеш ранок, так і зустрине тебе день»*.

Бо ранок дає старт багатьом процесам, які відбуваються з людиною протягом дня.

Якщо ти проводиш його в метушні, то, ймовірно, так пройде і день. Якщо ж, навпаки, ти даєш собі дозвіл на неспішний ранок, у якому є місце твоїм улюбленим справам, то і дихати вдень буде легше.

Ранкові ритуали не тільки заряджають енергією, але і надають відчуття стабільності та безпеки, через звичну повторювану дію, а це нам дуже зараз на користь.

? Якими можуть бути наші ранкові ритуали?

- Лікарі пропонують зустрічати ранок із **склянкою теплої води**. Це пробуджує організм, виводить токсини, прискорює метаболізм, покращує кровообіг та призупиняє старіння.
- Контрастний душ – ще один ритуал, які рекомендують лікарі. Якщо приймати контрастний душ щоранку – це укріплює серцево-судинну і нервову системи, прискорює обмінні процеси, підвищує тонус.
- Спеціалісти з Edinburgh Sleep Centre (Шотландія) наполягають навчитись **прокидатись без допомоги будильника**. На їх думку, наслідком прокидання під звук будильника може бути зниження тонусу,

депресія та непотрібне збудження. Набагато краще і корисніше прокидатись під більш м'які і ніжні звуки.

- Нейробиолог Джо Диспенза вважає, що день просто необхідно починати з **медитації**. У кожного з медитаціями своя історія – комусь вона дається легко, а комусь через муки. Але можна використовувати лайт-варіант медитації: ставиш таймер на 1 хвилину і в тиші спостерігаєш за тим, що відбувається всередині тебе (почуття, відчуття в тілі, думки, які з'являються). Це дасть змогу зібрати внутрішню увагу та сконцентруватись.
- Джо Кехо, спеціаліст із саморозвитку, рекомендує вести зранку щоденник своїх успіхів і досягнень, або щоденник вдячностей.
- Приємним стартом дня може бути спільний сніданок із родиною, ранкова кава разом.
- Читання художньої літератури, до якої часто «не доходять руки».
- Присмні косметичні процедури.
- Прогулянка на парком.

? А які твої улюблені ранкові ритуали?

Здатність надіятися

Наша важлива здібність – відчувати надію попри все. Така начебто вразлива, але й міцна внутрішня опора одночасно.

Саме вона втішає у 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 і 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 селить в душі зернятко, що життя буде добрим до мене. І основою для цього є моя вірність тому, що важливо, моїм цінностям, своїм людям і своїй зграї, моя відкритість і довіра до них. Відкритість і довіра життю. Бо життя все ж таки більше за війну і за руйнування, які вона несе із 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 зараз?

РУХАЄМОСЯ ДАЛІ

4 концепти, які допоможуть проживати страждання та рухатися далі

У складні періоди дуже хочеться мати опори. Концепції різних психологічних / психотерапевтичних напрямів, можливо, допоможуть знайти нижче ту, яка підійде тобі. Пропонуємо ознайомитися з концепціями, які пропонує Едіт Егер у книзі «Дар», та відповідати на питання нижче для самопізнання.

1. Дослідження Мартіна Селінгмана та позитивної психології.

За концепцією **«навченої беспорядності»** найдужче ми страждаємо тоді, коли переконані, ніби не маємо змоги впливати на власне життя, ніби жоден наш вчинок не може покращити наслідків нещастя. ➡ Але щойно ми залуцаємо «навчений оптимізм» – силу, гнучкість, здатність знаходити у власному житті сенс і напрям, – ми розквітаємо.

? На які речі в своєму житті ти не можеш впливати?

? А як ти можеш впливати на своє життя, якщо є те, в чому ти почувашся беспорядним? Спробуй визначити принаймні три речі, на які можеш впливати.

? Які сенси зараз дозволяють тобі рухатися далі?

2. Когнітивно-поведінкова терапія.

Цей напрям акцентує увагу на усвідомленні, що наші думки зумовлюють наші почуття та поведінку. Щоб змінити згубну, недієву або саморуйнівну поведінку, нам слід трансформувати власні думки та замінити негативні переконання на такі, що сприяють нашому зростанню та підтримують його.

? Яка негативна думка чи думка з негативними значенням у тебе з'являється останнім часом? (Наприклад: «Я не бачу сенсу в моєму майбутньому»).

? Як би ти міг/могла б трансформувати її, щоб вона була підтримуючою та дозволяла рухатися далі? (Наприклад: «Я можу пробувати знаходити сенс у кожному дні»).

3. Клієнт-центрований підхід Карла Роджерса.

Для людини дуже важливим є безумовне позитивне почуття власної гідності. Більшість наших страждань беруть початок із хибного переконання, ніби ми не варті любові та не можемо бути такими, які ми є. Водночас – ніби ми мусимо заперечувати або приховувати справжніх себе, щоб заслужити прийняття та схвалення.

? Які фрази, промовлені до себе, дозволяють відчуті тобі почуття власної гідності? Зверни увагу на розділ «Добрі послання». Підбери кілька підтримуючих фраз для себе та промовляй їх час від часу.

4. Екзистенційний підхід та логотерапія.

Віктор Франкл, вцілілий після жахів концтабору Аушвіц у Другу світову, поділився своїм усвідомленням, що найжахливіші події нашого життя можуть бути нашими найкращими вчителями – вони підштовхують нас до непередбачених відкриттів і є новими можливостями та горизонтами. Одуjuanня, звершення та свобода народжуються з нашої здатності обирати власну відповідь на те, що з нами відбувається, створювати сенс і визначати мету з будь-якого досвіду – зокрема й зі страждань.

Це непросто, бо страждання – це біль. Але ми можемо потроху відшукувати те, чому ми вчимося. Крок за кроком.

? Чого ти зміг/змогла навчитись через події, які принесли страждання на твоєму шляху? Яка цінність для тебе проявилася в ці моменти?

? На які подальші вибори у твоєму житті це вплинуло?

Шукай те, що підтримує саме тебе та дозволяє проживати цей непротий час.

Як відбуваються зміни?

Часто у психологів та психотерапевтів питають, що ж треба для змін у житті? І, як не дивно, це рідко відбувається через спонтанне рішення «взьми і зроби» чи «тепер я живу по-новому від понеділка». Зміни, як складний процес, також проходять шлях у кілька етапів. Які ж вони?

1. Усвідомлення

Без усвідомлення неможливо зрозуміти, що ж хочеться змінити. Якщо розумієш, що щось стає дискомфортним чи не підходить тобі, спробуй зрозуміти, де з'являється напруга:

? Яка саме ситуація стає не ок?

? Що саме тобі не подобається?

Згідно **парадоксальної теорії змін Арнольда Бейссера**, зміна відбувається лише тоді, коли людина приймає себе і стає такою, як є, а не тоді, коли вона намагається бути такою, якою насправді не є. У чому ж парадокс? Щоб змінитися, треба повністю прийняти свою «недосконалість».

➔ Щоб зрозуміти, як це працює, пропонуємо розглянути приклад.

Олені не подобається відчуття самотності після конфлікту з другом – нестерпно усвідомлювати, що тебе не чують, не розуміють, і ти лишаєшся ніби відкинutoю. Не хочеться нічого пояснювати, і контакт з людиною поступово втрачається. Друзів стає все менше, а лишається лише образа.

2. Пошук патерну поведінки (сталой схеми поведінки)

Визнач ситуацію, яка тобі не дуже подобається в житті. Після усвідомлення, як виглядає ця ситуація, спробуй зрозуміти:

? Чи схожа твоя поведінка в цій ситуації на подібні в твоєму житті?

? З яким почуттям найчастіше ти зустрічаєшся у таких випадках (у нашому прикладі – самотністю та образою)?

Якщо відповідь на перше питання «так», то можна висунути гіпотезу, що в твоїй ситуації можлива схожа поведінка. Ймовірно, вона була засвоєна як успішна та ефективна колись давно, але потім повторювалась багато разів у ситуаціях, які були інакші до первинної.

Наприклад, повертаючись до нашого випадку, у **конфліктах Олена боїться з'ясовувати стосунки та обирає уникання сварок, відгороджуючись від цього, сподіваючись, що «саме якось вирішиться»** чи **що інша людина контактуватиме першою. Олена помічає, що діє так практично завжди.**

3. Генерація альтернативних способів поведінки

То що ж можна змінити у поведінці? Варто спробувати дібрати багато альтернатив, щоб розширити свій світогляд.

Так, *Олена у пошуках інших варіантів розуміє, що можна було б:*

- спробувати не уникати конфлікту і в процесі відстоювати себе;
- якщо немає енергії та сил, спробувати сконтактувати з другом через деякий час (кілька годин, день, тиждень);

- спробувати визначити, на що вона сердиться, і сказати про це прямо;
- переживаючи, що розгубиться, написати другові листа тощо.

Важливо розуміти, що звичний варіант Олени (уникання контакту) теж доречний у цьому списку. Він не поганий і не хороший, просто можна вибирати з більшої кількості.

4. Тестування нових варіантів

Обравши різні варіанти, можна поступово застосовувати в таких схожих ситуаціях, щоб зрозуміти, які з них і як саме змінюють ситуацію в цілому. І вже орієнтуватись, чи підходить тобі той результат, який отримуєш внаслідок інших дій.

Так, *Олена спробувала деякі свої варіанти і зрозуміла, що контактувати їй краще через деякий час, аніж одразу. Але результат відвертої розмови тут і зараз їй більше подобається, тому вона вирішила розвивати саме цей спосіб.*

5. Свідомий вибір варіанта

Коли ти маєш альтернативу своїй поведінці, наступний крок – це зрозуміти, де (контакти, стосунках, взаємодії з собою тощо) ти можеш починати діяти інакше, де саме **ти можеш обирати** з більшого арсеналу способів. І робити цей вибір свідомо. Потім, звісно, тестувати результат нових поведінкових дій. І якщо це буде не ок – ти вже знаєш, як робити цикл нових змін.

Підтримка від інших – чи важлива вона?

Абсолютна незалежність від світу та інших, вперте ампула «я -сам/а-з-усім-розберуся-без-інших-будь-якою-ціною» стало популярним віянням останніх років як маніфест індивідуалізму.

А відповідно – це ризик бути тотально самотнім у своєму мікрокосмосі. Більшість думає, що саме такий підхід – прояв сили.

Потреба у підтримці, допомозі чи захисті прирівнюється до поразки, капітуляції чи навіть гріхопадіння.

Стереотипно: прохання про підтримку = прояв слабкості. Світ кричить і наполягає на тому, що навіть у халепі халеп чи апокаліптичному армагедоні ти сам/а все зможеш, і для цього ніхто інший не потрібен.

Правда, зможеш. Правда, виживеш. Правда, все подолаєш.

Але різниця в ціні, яку доведеться заплатити, – стимули та загрози стосовно себе виявляються більш зрозумілими і простими, ніж самопідтримка та самоспівчуття.

Роберт Сапольські наводить показовий експеримент з щурами. Вчені створювали тваринам стресову ситуацію (били струмом), а після неї тварин відпускали до інших щурів. Під час контакту з іншими особами фізіологічні ознаки стресової відповіді в організмі (підвищення кров'яного тиску, порушення дихання, викид стресових гормонів тощо) швидко зникали. Як бачимо, не варто відкладати піклування про себе на потім. У сучасних умовах хронічного стресу війни людина повинна бути соціально та фізично активною.

Людині набагато легше справлятися з викликами, виживати в мінливому світі, якщо поряд є близька людина, яка метафорично може «тримати

тебе за руку». Це може бути не тільки партнер/ка, батьки, а й друзі, колеги, знайомі, психотерапевт/ка, учасники/ці терапевтичної групи.

Здатність просити та приймати допомогу від інших пов'язана зі здатністю до самопідтримки, що сприяє побудові хороших стосунків з собою і внутрішній стійкості. Це коли у темну кімнату заходиш не сам, а з близькою та безпечною лідиною. І наступного разу, коли доведеться у темну кімнату зайти самому, відчуття попередньої підтримки додадуть більше віри та впевненості у власних силах.

Людині потрібна людина.

«Допоможи мені». «Підтримай». «Захисти». «Обійми». «Посумуй чи порадиї разом зі мною». «Просто побудь поряд». Здається, що сміливості і сил для цих слів треба більше, ніж для самотності.

Звісно, коли ми просимо про підтримку інших, є ризик бути відкинутим та неприйнятим. Страх та сором часто супроводжують шлях до близькості.

Але підтримувати та втішати себе легше, коли поряд є хтось безпечний, близький. Можливо, такий ризик виправданий?

Нехай поряд з тобою буде людина, яку можна «взяти за руку» у складний момент, зайти у темну кімнату та просто бути поряд.

Як знову навчитися мріяти?

✉ НАМ ПИШУТЬ:

«До війни у мене було стільки планів і мрій: багато подорожувати із сім'єю, купити дім біля Києва, доглядати власний сад, виховувати діточок і спостерігати, як вони бавляться в цьому саду. Але війна все зруйнувала. Немає більше моєї мрії. Чоловік залишився в Україні, а я з сином зараз вимушено подорожую, якщо це так можна назвати. Вдивляюся у майбутнє – бачу сіру стіну. Мріяти не можу. Чи можна знову цьому навчитись?».

До початку війни у кожного з нас було багато мрій, планів. Це надихало, давало енергію жити, працювати, діяти. З початком війни наші зв'язки з майбутнім немов обірвались. Тепер ми не можемо передбачити, чого очікувати від нього. Багато невідомого, невизначеного та загрозливого.

Коли вся енергія зосереджена навколо **виживання** та спроб стабілізувати себе, намагаючись адаптуватися до нових обставин і нових себе, мріяти важко. А якщо мрії й з'являються, то здебільшого стосуються саме виживання – «Скоріше все б скінчилось», «Скоріше б повернутись у рідне місто», «Скоріше б знов повернутись до своїх буденних справ».

Час спливає. І згодом, коли вдалося більш-менш стабілізувати своє життя, і психіка вже починає адаптовуватися до жаху сьогодення, перед людиною постає нове завдання – якісно **проживати** те, що відбувається з нею зараз.

! Саме так – не прожити, а проживАти (бути у процесі):

- спостерігати за відчуттями;
- помічати, як на тебе впливає те, що відбувається;

- як змінюються твої стосунки з собою, з іншими;
- як змінюється твій внутрішній світ;
- і як змінюються твої мрії.

У них ти вже можеш знаходити інших людей. Наприклад, бажання стосунків, фантазії про те, якими вони будуть, про те, що будете робити разом із партнером, із близькими. Саме на цьому етапі, через якісне проживання свого досвіду тут і тепер, звільняється енергія для бажань і мрій.

І тільки після цього з'являється можливість і готовність перейти на іншу сходинку – **розвиток**, де виникають запитання:

? У чому я виростаю / дорослішаю прямо зараз?

? Що я можу взяти з собою в майбутнє життя, а що, навпаки, потрібно «викинути у смітник»?

І помріяти про це:

? Яким буде твоє нове життя після війни? З чого воно складитиметься?

? Що важливе для тебе буде відбуватись у ньому?

? Яким буде твоє оточення?

? Що будеш робити перш за все?

? На що нове ти зможеш наважитися, до чого досі «не доходили руки», або не мав/ла сміливості? А зараз – маєш.

Мрій!

Мріяти зараз не просто можна, але й варто. Мрії підсилюють нашу віру та надію, та навпаки – зі своєї здатності вірити і сподіватись ми можемо отримати ресурс на те, щоб мріяти. Це вдалий спосіб відволіктися від тривожних новин і подій, дати своєму мозку перепочинок, перезавантажитись і наповнитись енергією, що дає сили. Надихає зробити наступний крок до твого нового життя, до нашої перемоги.

Коли важко знайти мрії, надихаємося дітьми. Спитали: про що вони мріють?

«Коли закінчиться війна,...

... мій тато прийде додому і вся наша сім'я знову буде разом. І ми будемо знову щасливі», Злата, 5 р.

... ми візьмемо песика та котика», сестри Ірина та Арина, 4 р.

... буду дуже сильно кричати від радості, а потім поїду додому і подзвоню своїм друзям», Захар, 10 р.

... я прийду до школи і буду усіх обіймати», Юлія, 8 р.

... я зустрінусь із татом і друзями», Давид, 10 р.

... я буду слухати спів пташок, піду гуляти з друзями і буду дивитись у чисте небо», Руслана, 10 р.

... мрію побачити своїх друзів, які зараз поїхали за кордон. І ще хочу на море», Даниїл, 11 р.

... міцно всіх поцілую, обійму і буду радіти», Олександра, 8 р.

... приїду додому і 40 годин буду грати в Майнкрафт», Макар, 8 р.

... спечу пиріг і напишу «Слава Україні!», Слава, 6 р.

... приїду в аеропорт, підіймусь на літаку, а потім стрибну з парашутом», Остап 3 р.

? А що ти будеш робити, коли закінчиться війна?

Рухатися далі

Кожен день війни нагадує про біль, витримку, моменти відчаю та зростання, страх і надію у невідворотності подій. У кожного свій рецепт цього жакливого коктейлю війни.

На жаль, біль не минув. Не минуло повномасштабне вторгнення за два три місяці, дива не сталось після Нового року, і ми досі у цьому коловороті війни.

Але змінилися ми.

Ми живі,

ми справляємося (як можемо).

Ми живемо, незважаючи на біль всередині.

Відчуття повертають у той ранок, і запрошують у той стан, але ти вже пройшов/ла це.

Ти вже інший/а, ніж раніше. У цьому різниця. Це інакше життя, і зараз дуже важливо його жити.

? Коли стане легше?

Ми не знаємо.

Завтра буде новий день. Пройде сакральна дата, коло року замкнеться, і почнеться новий рік – з весною, літом, осінню, зимою.

Все завершується рано чи пізно, і ця війна теж завершиться.

На своєму шляху – дозволяй бути новому.

Відчувай своє тіло: якщо посилає сигнал завмирання, відповіддю буде динічна дія – крок, повільний рух, танець, головне – рух вперед.

Почуття проживай, як можеш: сумуєш – плач, сердишся – виражай це теж якось через рух – бий якусь річ, рви папір, можеш спалити щось значне з минулого життя, з чим хочеш попрощатися.

Бажання заховатися – природне. Організуй власну «нірку», кутайся в пледи – все, що додає тобі відчуття більшої захищеності, ніж ти маєш.

Опираймося на досвід наших предків (а вони не раз справлялися з жакливими ситуаціями), на власний досвід виживання (а ми вже вижили у попередні роки війни) чи своїх близьких. Не дай собі потонути у коловороті хвилювань – це прямий шлях у ретравматизацію.

Якщо тобі складно, поговори з кимось з близьких або попроси про допомогу. Це нормально.

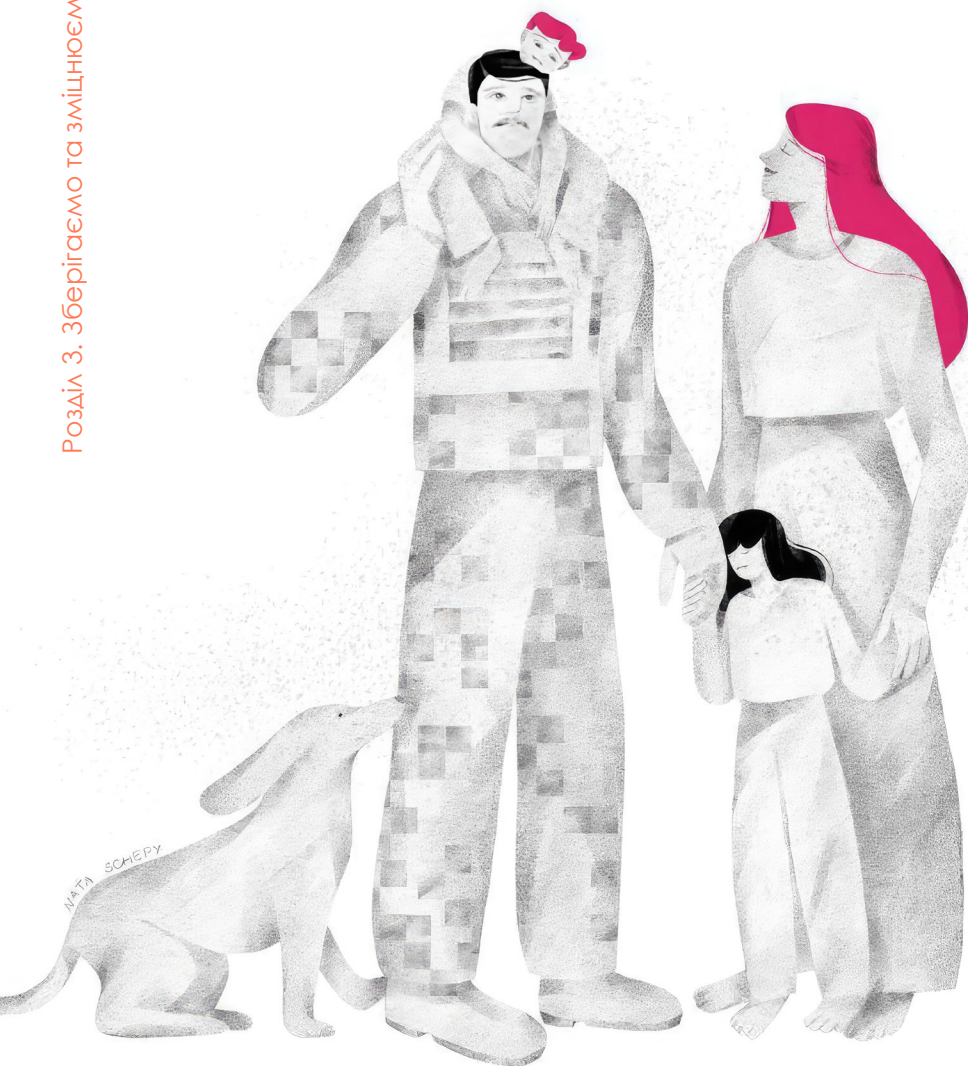
Дуже важливо рухатися далі крізь війну. Вона колись закінчиться.

Визнач зараз своє місце в цій війні. Будь добрим/ою з собою.

Дуже важливо жити своє життя – іншого не буде.

Ми впораємося!

РОЗДІЛ 3. ЗБЕРІГАЄМО ТА ЗМІЦНЮЄМО СТОСУНКИ



Стосунки з собою та іншими: 8 головних емоційних потреб

Стосунки з іншими – великий ресурс і опора в проживанні війни та переживанні її викликів. Саме у стосунках з іншими ми можемо емоційно відновитись, віднайти спокій, отримати підтримку та визнання наших дій. Навіть найстрашніші часи переживаються набагато легше в обіймах близької людини.

Відбувається магія зцілення душевних травм, коли ти знаєш, що поруч є хтось важливий. Нехай і на відстані, але серцем близько.

Коли цей інший справді цікавиться тобою, серйозно ставиться до твоїх почуттів і емоційних потреб, досвіду, міцно тримає тебе за руку у всіх сенсах цього слова.

? Як можна посилити і покращити якість стосунків у своєму житті?

Так-так, саме тепер! Війна продовжується, але життя також. Маємо піклуватись про нього.

Річард Ерскін, автор методу «Інтегративна психотерапія з фокусом на стосунках», пропонує звернути увагу на **8 головних емоційних потреб у стосунках**, які присутні протягом усього життя. І саме від того, наскільки ці потреби задовольняються в близьких стосунках, залежить їх якість.

Важливо навчитись усвідомлювати, які саме емоційні потреби в стосунках актуальні наразі, визнавати їх перш за все перед собою і комунікувати їх своїм близьким. Бо якщо не робити цього, то про твої потреби ніхто не дізнається, хіба що твій партнер – телепат.

До головних емоційних потреб у стосунках належать: потреба в безпеці; визнання власної цінності; прийняття та захист від сильної та стійкої особистості; самовизначення; спільний та особистий досвід; вплив на іншу людину; чиясь ініціатива; вираження любові.

Розгляньмо детальніше кожен з них, щоб дослідити її місце в твоєму житті.

Потреба в безпеці

Найперша базова **потреба – безпека**. Вона є ніби фундаментом для всіх інших наших потреб. І саме вона демонструє нашу вразливість від початку війни.

Потреба в безпеці визначає нашу можливість існувати в цьому світі, взаємодіяти з ним, щось робити і щось відчувати.

Усі ми потребуємо середовища, де зможемо комфортно та безпечно існувати і розкривати свій потенціал, виражати емоції, почуття, думки та переконання. І це добре, коли в близьких стосунках ми можемо проявлятися усім/усією собою, не чекаючи, що з іншого боку щось «прилетить» – якесь їдке зауваження або згадка колишніх помилок і невдач.

➡ Як ця потреба проявляється в твоєму житті зараз?

? У чому тобі безпечно перебувати поруч із своїм партнером/партнеркою/близькою людиною?

? А в чому – небезпечно? Що в цей момент відбувається між вами?

? Наскільки ти сам/а вмієш створювати простір, у якому безпечно бути з тобою? Як ти це робиш?

- ? Що є твоїм безпечним місцем? Яким воно є?
- ? Як часто ти дозволяєш собі уявляти його та навідуватись туди?

Визнання власної цінності

Нам треба відчувати, що ми цінні і що наші погляди, потреби, думки поважають.

Мало просто проявити себе в безпечному середовищі, потрібно отримати підтвердження: **до мене ставляться серйозно, з повагою, я є важливим/ою в цих стосунках.**

Задоволення цієї потреби в стосунках відчувається як прагнення іншого (партнера/друга/іншої близької людини) зрозуміти мене, мої мотиви та почуття, вчинки.

Не засудити, надати оцінку моїм діям, а саме **зрозуміти** мене. І тоді я відчуваю, що для іншої людини це дійсно важливо, вона проявляє до мене цікавість. А я, у свою чергу, до неї.

? Що для тебе означає ставитись до іншого серйозно (партнера, колеги, друга)? А що є протилежністю серйозного ставлення?

? Як ти відчуваєш, що ти цікавий/ва, важливий/ва для іншого? Що відбувається між тобою та людиною в такі моменти?

? Яким чином і в який спосіб ти проявляєш свою зацікавленість до когось у стосунках?

? Як ти даєш знати, що хтось є важливим для тебе?

? У чому твій партнер/близька людина дає достатньо визнання? А в чому тобі потрібно більше? Як ти можеш повідомити це людині?

? У чому ти сам/а даш собі визнання? А коли зупиняєш себе в цьому?

Пропонуємо тобі сьогодні проявити інтерес до себе, серйозно поставитись до всього, що ти проживаєш зараз і дати волю самовизнанню.

Увесь твій досвід, усі твої почуття, потреби – важливі.

Прийняття та захист від сильної та витривалої особистості

У складні моменти нашого життя, особливо під час великих криз, ми потребуємо когось важливого, стабільного, у кого ми можемо навчитися, на кого можна покласти, отримати певний захист, підтримку.

Пригадай сильні та надійні руки батька/діда/дядька, які міцно тримали тебе в моменти, коли дуже-дуже страшно. Або ніжні обійми мами/бабусі, у яких ти отримував/ла спокій і затишок.

Коли ви разом досліджували цей великий світ.

Важливо, щоб поруч був хтось, на кого можна покласти у важкі моменти, побути наче маленьким деревцем поруч з великим.

Ця потреба продовжує жити в нас протягом усього життя. Коли ми виснажені, розгублені, засмучені, ми потребуємо людини, яка здатна заспокоїти нас і протягнути руку допомоги.

Це можуть бути батьки, бабусі та дідусі, старші брати та сестри, вчителі, духовні наставники, інші люди, компетентні у певних сферах. Іноді це можуть бути окремі інституції: організації, де ми працюємо, спільноти, навчальні групи тощо.

У партнерстві ми також очікуємо на стабільність і надійність: дотримання домовленостей, допомогу порадою, якщо людина просить, бути на зв'язку в потрібні моменти. Ми можемо потребувати захисту себе від себе

ж, коли нещадно нападаємо на себе зі звинуваченнями. І чекати просто теплих обіймів і таких важливих слів: *«Любий/люба, вірю, що все буде добре. Я поруч»*.

Пригадай:

- людей, на яких ти міг/могла покластися в складні для тебе моменти;
- якими рисами характеру володіли/володіють ці люди?
- чи є зараз в твоєму оточенні такі люди? Можливо твій партнер/партнерка/ хтось із друзів мають такі ж якості;
- для кого ти можеш бути опорою?
- що для тебе означає «надійність» і «стабільність» у твоїх стосунках?

Потреба у спільному та розділеному досвіді

Це одна із найбільш актуальних потреб кожного з нас з початку війни. Вона вказує на **потребу в близькій людині, яка мала б аналогічний досвід**.

Людина, яка здатна поділяти нашу точку зору, наші почуття: радість, сум, розпач, надію.

Яка в складній ситуації здатна сказати: *«Так, я розумію, як це. Я проживав/ла подібне»*. Іноді хочеться саме чути такі слова, а іноді досить і погляду.

Спільність – це те, що іноді не потребує додаткових пояснень.

Спільність можна знаходити в партнерських, дружніх і навіть робочих стосунках, спільнотах, а іноді з людиною, з якою тільки познайомились.

Зараз наша багатомільйонна українська нація проживає спільний досвід визвольної війни. І цим досвідом не просто варто ділитись один з одним, а конче необхідно. Бо ризик переростання травматичного досвіду в травму, ПТСР набагато знижується, якщо він прожитий в якісних стосунках і розділений із іншими.

➡ Пригадай, коли останнім часом ти відчував/вала, що твій досвід розуміють і поділяють.

? Як це було для тебе? Що ти відчував/вала?

? Що відбувалось у той момент між тобою і людиною?

? Що тобі допомагало ділитись собою? А що заважало?

? З ким із свого оточення ти хотів/а і міг/могла би поділитись своїм досвідом і відчутти себе зрозумілим/ою?

Пам'ятай: ти не один/одна! У цьому світі є люди, які готові бути поряд з тобою.

Потреба у самовизначенні

! Зараз ми, українці, проходимо болючий, іноді нестерпний, але такий важливий досвід відбудови та формування української унікальної ідентичності, свободи бути тим, ким ми є.

І кожному з нас життєво важливе визнання власної унікальності.

Кожен з нас чекає на повагу навіть тоді, коли є не такий, як усі.

Якщо ми виховувалися в суворих рамках, нас обмежували у прояві унікальності, не зважали на наші інтереси, смаки, погляди, ми можемо спробувати змінитись — почати себе цінувати, мати власні цілі та бажання.

Для відродження цієї здатності – цінувати своє – важливо додати й українського досвіду, коли я сам/а та/або інша близька людина може визнати те, що існує тільки в мені. Те, чим я відрізняюсь від інших.

Тому важливо, коли в стосунках ми можемо зберігати та отримувати визнання своєї унікальності. Це протилежність потреби в схожості і розділеному досвіді: *«я схожий/жа, але в чомусь я винятковий/а»*. Це визнають і поважають.

Задовольнити чиюсь потребу в самовизначенні ми можемо, якщо захочуватимемо людину висловлювати власну думку, мати свій смак і право не погодитися з нами. Водночас ми повинні вміти заявити про себе, щоб дати людині шанс почути нас.

? У чому ти схожий/а на близьких тобі людей, а в чому ти є винятковим/ою?

? Яка вона – твоя унікальність? Якщо б ти міг/могла порівняти її з деревом/квіткою, на яке/у б із них вона була схожа?

? Які твої унікальні здібності допомагають тобі витримувати виклики війни?

? Чи вдається тобі проявляти свою унікальність поруч із близькими?

? Якщо відповідь ні, то що потрібно додати у ваші відносини, щоб ти проявляв/ла себе більше?

Твоя цінність саме в тому, яким/якою ти є.

Потреба у впливі

Кожен з нас має потребу знати, що ми важливі у впливі на інших людей.

Безпечна форма вираження цієї потреби виявляється в емоціях, які ми викликаємо у наших близьких. Вони можуть сумувати, радіти разом з нами, бути готовими вислухати і прислухатися до нас, скористатися нашими порадами, подякувати за них (якщо пощастить).

Мабуть, це можна охарактеризувати фразою: *«Я досить важливий, впливовий, щоб зі мною рахувалися»*.

Здорові відносини допускають зростання кожного з партнерів. І важливо, щоб ці зміни були помітні. Ми хочемо привернути чиюсь увагу, зацікавити, вплинути.

Як ти можеш дати знати комусь, що він впливає на тебе?

Найкраще – вислухати і повідомити про зворотний зв'язок, що ти відчуваєш у відповідь, які думки з'являються, показати, що ти серйозно ставишся до того, що людина говорить тобі.

Дослідимо цю потребу:

? Чи відчуваєш ти, що впливаєш на інших? Як ти це відчуваєш?

? Як ти зазвичай впливаєш на людей? Чи є якісь улюблені «стратегії»?

? Чи дозволяєш своїм близьким людям впливати на тебе?

? Що заважає і що допомагає тобі в цьому контакті з іншою людиною?

Потреба ініціативи від когось

Турбота про когось – це:

- зателефонувати і дізнатись, чи все гаразд,
- чи всі близькі в безпеці,
- як почуваються зараз,
- чи всі нагальні потреби закриті.

Це тепер для кожного звична справа.

Але іноді хочеться, **щоб хтось теж проявив ініціативу**: поплікувався, дізнався, як справи, запропонував допомогу, свою підтримку. Запросив на прогулянку, зробив якийсь сюрприз.

Так, нам хочеться, щоб ініціатива у спілкуванні виходила не лише від нас.

Будь-які стосунки, де хтось один завжди робить перший крок, зрештою, стають однобокими чи навіть болючими. Незабаром ми почнемо сумніватися в тому, що по-справжньому цікави комусь і чи варто продовжувати такі стосунки.

Кожному хочеться, щоб не тільки він був ініціатором спільного дозвілля, спілкування, змін у житті.

Потреба в ініціативі тісно пов'язана з усіма іншими. Вона дозволяє відчувати безпеку та цінність, поділ досвіду та прийняття.

? А як часто ти проявляєш ініціативу в своїх стосунках?

? Що допомагає і що заважає тобі в цьому?

? Як ти реагуєш на ініціативу від когось?

? Як ти реагуєш, коли потреба в ініціативі від когось не задовольняється?

? Як даєш зрозуміти комусь, що потребуєш зараз від нього/неї ініціативи?

? До кого прямо зараз хочеш/можеш проявити ініціативу?

Потреба у прояві любові

Це потреба проявляти любов і турботу по відношенню до іншої людини (людей) і бути прийнятим/ою в цьому.

Кожен з нас висловлює любов по-своєму: теплими словами, обіймами, подарунками, допомогою, проведенням часу і турботою. Нам важливо бути почутими і зрозумілими незалежно від того, яку мову ми використовуємо, так само, як і нашому партнеру/партнерці важливо бути почутими нами.

Потреба давати людині любов, якщо людина нам важлива, – природня. Та коли цю потребу не задовольняють, відхиляють – це супроводжується емоційним болем. Ті, хто стикався з цим, запам'ятали цей досвід на все життя.

Уяви собі дитину, яка тягнеться руками до мами, або батька, щоб обняти й поцілувати спонтанно, а вони відсторонюються від неї, бо «не час зараз», зайняті. Усі ніжності – потім. Емоційний біль дитини в цей момент передати складно.

Таку поведінку ми сприймаємо як ігнорування чи знецінення, стосунки стають холодними і можуть зійти нанівець.

Ця потреба близька до потреби у впливі. Дуже важливо мати можливість проявляти тепле ставлення до близьких і дозволяти їм любити нас. Це природно – відчувати прихильність, здорову залежність та подяку до тих людей, яких любимо.

Нормально хотіти виявляти цю любов діями, словами, почуттями, ставленням.

Пропонуємо звернути увагу на потребу у любові. До себе, до близьких, до життя.

? Якою є мова твоєї любові до інших (подарунки, теплі дотики, прояви турботи, уваги, якісний час разом)? А яка – до себе?

? Яка мова любові твоєї близької людини/людей?

? Як твоє життя відчуває любов? А як ти відчуваєш його любов?

? Що відбувається всередині, коли прояви твоєї любові приймають і відповідають на неї?

? Як почувашся, коли твої прояви турботи й уваги відхиляють? Як ти цьому даєш раду?

? До кого тягнеться твоя душа сьогодні? Кому з свого оточення ти хотів/ла би проявити свою любов?

? Як ти хочеш/можеш це зробити?

➔ Дослідивши всі базові емоційні потреби, прислухайся до себе:

? Яка з цих потреб найбільш актуальна для тебе зараз?

? Як і де ти відчуваєш її в своєму тілі?

? Які емоції виникають? Образи?

? Що важливе знаходиш для себе в цьому контексті?

Зapiши перше, що приходить на думку. Дозволь собі знайти місце для емоційних потреб – своїх та близької тобі людини – у ваших стосунках.

Візьми мене за руку: експеримент Дж. Коена

Близькі стосунки захищають нас від стресу та допомагають пережити кризи та небезпеки.

Джон Коен, психолог з Віргінського університету, провів експеримент. Жінкам пропонували зробити МРТ-діагностику, при цьому попереджали, що при займанні лампочки всередині апарату є ймовірність, що в ногу битиме шокер з невеликим електричним зарядом. Інформація про можливий розряд збуджувала центри мозку, що відповідали за страх.

Реакцію на цей стрес дослідили у трьох групах:

1 – жінка була сама в кімнаті ➔ зони мозку, що відповідають за страх, сильно активізувалися на МРТ;

2 – за руку жінку тримала незнайома людина ➔ активізація зон страху була не такою інтенсивною;

3 – руку тримав партнер або близька людина ➔ активізація зон страху була незначною, або її не було.

Буквально: **від дотику іншої людини в момент стресу заспокоюються перезбуджені нейрони.** На емоційному та фізичному рівні присутність близької людини давала не тільки емоційну, але й фізичну підтримку, і діяла, як за-спокійливе.

Після курсу психотерапії, який запропонували учасникам експерименту разом з партнерами, з фокусом на підтримці та практиці близькості, Джон Коен повторив експеримент з МРТ.

Представницям першої групи на самоті було так само страшно. У другому випадку – з випадковою людиною в кімнаті – жінка відчувала значно менше страху. Інша (навіть чужа) людина сприймалася як ресурс підтримки. А от тримаючи руку партнера чи близької людини, жінки з третьої групи не відчували страху – відповідні зони мозку не активізувалися. І навіть, за їх свідченнями, біль був значно меншим.

! Світ є безпечнішим, коли ми можемо скористатися підтримкою не тільки близької людини, а й самого світу. Просити про допомогу чи пропонувати свою іншій людині, дозволяти потурбуватись про себе, помічати ресурси, які пропонує світ тут і тепер, використовувати їх з вдячністю і без почуття провини. І вже не так боляче не лише від ударів струму, але й від потрясінь долі.

Спитай себе:

? Чи потребуєш зараз підтримки близьких чи тих, хто поряд?

? Чи береш підтримку, коли тобі пропонують?

? Готовий/а надавати її комусь? Маєш для цього ресурс?

? Кого бачиш на місці людини, яка б тримала тебе за руку в складний момент?

Людині потрібна людина. Користуйся цим знанням для свого добробуту.

Сексуальність і секс у час війни: фізіологічний вимір

Сексуальне здоров'я – одна з найважливіших складових добробуту людини в цілому. Піклуючись про нього, ми покращуємо свій фізичний стан, соціальні стосунки та здатність до любові.

Тема сексу та сексуальності є живою й актуальною під час війни, але торкатись її якось соромно, бо «не до цього зараз».

Утім вона турбує, і ми продовжуємо отримувати запити від наших клієнтів про суттєве зниження сексуального бажання, чи, навпаки, підвищене; відчуття відрази від сексу після перегляду фотографій із Бучі, Ірпеня та інших деокупованих міст.

➔ Що відбувається у сексі і чи це є нормальним?

Розгляньмо спочатку процеси на фізіологічному рівні. Тривалий стрес впливає на ендокринну систему, а саме на вироблення гормонів. Відбувається зниження гормонів *дофаміну*, *серотоніну*. Це призводить до втрати можливості відчувати радість, задоволення, а замість цього приходять апатія, роздратування та хронічна втома.

Постійний перегляд новин, фотографій з місць подій, розмови на тему війни спричиняють викид *адреналіну*, навіть якщо ми не перебуваємо в зоні бойових дій. Вироблення адреналіну на постійному рівні стимулює функцію наднирників, а вони в свою чергу виробляють гормон стресу – *кортизол*.

Сам кортизол є дуже важливим для нас, бо готує до реакцій на стрес: бий, біжи, завмири. Але якщо він виробляється в нашому організмі протягом тривалого періоду, з'являється хронічний стрес: порушується сон, травлення, настають періоди апатії. *«Зі мною відбувається щось таке, що я не можу контролювати. Я не можу контролювати своє тіло, свої тілесні реакції».*

Організм працює на виживання. А це в свою чергу є причиною несвідомого вибору: витримувати стрес – і тоді кортизол нам в помічники, або ж виробляти статеві гормони. Звісно, виживання на першому місці.

У період хронічного стресу кортизол зменшує вироблення тестостерону та естрогену, що відповідають за сексуальне бажання, і як наслідок – знижується лібідо (=статеве/сексуальне бажання).

➔ Це може викликати:

- зниження сексуального бажання;
- відчуття болю під час сексу для жінок;
- затримання, або навіть призупинення менструального циклу;
- зникнення ранкової ерекції у чоловіків, або взагалі відсутність ерекції, складність з еякуляцією.

Як наслідок – може руйнуватися образ себе:

я – сексуальна жінка, я – сексуальний чоловік.

Сексуальність і секс у час війни: психологічний вимір

На психологічному рівні тема сексуальності виходить за межі сексу та переходить на рівень стосунків.

Під впливом стресу, тривоги сексуальне бажання може знижуватися або трансформуватися в бажання проявляти й отримувати турботу, ніжність, прагнення емоційного контакту.

➡ Секс набуває інших форм – поцілунки, обійми, взяти один одного за руку, ніжно доторкнутись.

Інший бік – це **підвищений рівень лібідо**. Наше тіло добре пам'ятає те, як можна отримати розрядку та задоволення через секс. Коли ми відчуваємо сильну напругу, секс – спосіб розслабити тіло, і це посилює бажання. Також, за гіперсексуальністю «ховаються» інші психологічні потреби. Коли ми їх віднаходимо і визнаємо, то маємо шанс знайти інші способи їх задоволення. Особливо, коли неможливо реалізувати секс тут і зараз.

Одна з таких потреб – **це потреба контролю**. Коли навкруги багато хаосу, важливо повернути собі контроль там, де це можливо зробити. У сексі «я знаю, як зробити так, щоб партнер/ка отримав/ла оргазм, я це міг/могла і можу, я це контролюю». Але це вже не про близькість, а про використання сексу і партнера/ки для того, щоб довести собі щось через секс.

Пастка в тому, що такий «секс для доказів» не приносить задоволення та наповнення. У наведеному прикладі альтернативою є пошук інших способів повернення власного контролю. А секс залишити для задоволення, приемних відчуттів і переживання близькості один із одним.

Психолог-сексолог Тетяна Славина окремо виділяє ще один внутрішній конфлікт – це **провина того, хто бажає**: «там люди гинуть, а я тут все про секс, то хочу, то не хочу».

➡ У цьому випадку великий вплив має наша персональна історія, особисті переконання щодо сексу. Що є «правильним», а що «неправильним», що припустимо, а що ні. Чим твердіші такі переконання, тим сильніше вони будуть впливати на рівень провини.

Це природньо, що ми хочемо сексу чи не хочемо його. Від цього ніхто не стає поганим/ою для партнера/ки. І добре, коли можемо про це говорити разом. Але якщо з'являється багато сорому через своє бажання, ми починаємо засуджувати себе через це, і закриваємось зсередини.

Суди ж можна віднести і заборону на радість, задоволення, на життя. Тут теж вмикаються захисні механізми психіки задля того, щоб регулювати наші сексуальні реакції – гальмувати їх не тільки в реальності, а навіть у фантазіях. І як наслідок, люди можуть думати, що вони не хочуть сексу. Але вони хочуть, просто зупиняють себе.

Ще один аспект – це **втрата чутливості** внаслідок перегляду фотографій, новин про насилля. Особливо це стосується людей із підвищеною чутливістю. Такі люди часто відчувають біль потерпілих, наче свій. Можуть ідентифікувати себе з жертвами насилля, переживаючи увесь жах події у своїх фантазіях як свій власний досвід. У таких випадках психіка «вимикає» почуття, щоб позбутись інтенсивності переживань. Краще нічого не відчувати, ніж знову торкатись того болю, відрази. Втім, ми втрачаємо здатність відчувати приемні емоції: радість, задоволення, ніжність, і починаємо закриватись від емоційно близьких стосунків, які в нас є.

Сексуальність і секс у час війни: як допомагати собі та партнеру?

1. Відновлюй чутливість свого тіла

Додай у стосунки більше фізичного несексуального (без статевого акту) контакту, а саме: дотики, обійми, можливість тримати один одного за руки,

гладити по волоссю, шиї, спині. Навіть якщо для вашої пари такий тілесний контакт не є звичним, пам'ятай, що він надзвичайно важливий зараз.

! Безпечний контакт із тілом його оживляє і запускає вже інший стан у «тут і тепер». Нагадуй собі: *«Я не в тому регіоні, де відбуваються бої. Я не в тій ситуації. Я у безпечному місці. Біля мене близькі люди, мій/моя партнер/ка. Я можу жити, відчувати і бути в контакті зі своїм/єю партнером/кою».*

Важливо також розірвати зв'язок-асоціацію «секс=насилля», і посилити досвід, де «секс – це ніжність, близькість, чуттєвість і чутливість».

Стан «Я живу» починає відновлювати чуттєвість тіла, чуттєвість до свого партнера/ки. І ось тут може з'являться бажання близькості.

2. При підвищеному лібідо – розвертайся до близькості.

Якщо в одного з партнерів підвищене бажання, то у іншого, скоріше за все, понижене. Це спричиняє конфлікт. Вихід – відновлення контакту, близькості, діалогу в парі. Створити простір, де партнери могли б говорити про свої страхи, сумніви, бажання і потреби. Не через вимоги та претензії, а через бажання почути один одного.

! Важливо говорити про свої почуття, а не про те, яким є партнер/ка.

Починати варто з фраз:

«Мені було б важливо»,

«Мені приємно, коли ти...»,

«Коли ти говориш зі мною так..., мені....»,

«Коли ти так робиш, мені сумно/болісно/радісно...»

Коли ми відтворюємо такий діалог, то налаштуємося один на одного та маємо можливість отримати новий спільний досвід.

Це допомагає зрозуміти, що так, як було раніше, вже може і не бути. І ми разом маємо знайти нові шляхи для побудови нової спільної реальності.

Тим, хто чекає на наших захисників та захисниць

Уже майже в кожній українській родині є хтось рідний/а, кого чекають вдома. Можливо, це твій син або донька, батько чи мати, чоловік або жінка, сестра або брат, друг чи подруга.

Чекати, залишаючись надійним, теплим острівцем стабільності для близької людини – це теж велика праця і внесок до нашої перемоги.

І це геть не просто витримувати: проходити випробування чеканням і бути опорою нашим воїнам, хлопцям і дівчатам, для підтримання їх духу.

➔ Тож з чим зустрічаються ті, хто чекає?

Ростислава Пекарюк, психотерапевтка, ділиться особистим досвідом: *«Це гордість, що син пішов добровольцем захищати Україну. Це також страх, що з ним може щось трапитись: полон, торттури, поранення, смерть. Утім є віра, що вищі сили його оберігають і супроводжують, що він повернеться живим і з перемогою. Розуміння і віра, що саме такий шлях є гідним чоловіків. Це обов'язок і певна ініціація чоловіків, воїнів, а це й досвід, якого в тилу не здобудеш».*

Так, це багато **невизначеності та страху, пов'язаного з нею**, оскільки потрібно звикати до думки, що близькій людині загрожує пряма небезпека й у будь-який момент щось може трапитись. І найкращим подарунком дня/тижня є довгоочікуване повідомлення від рідного/ої *«Привіт! У нас усе добре»,* або навіть просто *«4.5.0»* (певний шифр для родини) чи таке лаконічне «+».

Час від часу рідні, які чекають, переживають **гнів, роздратованість**. *«Мабуть, як і в усіх нас, бувають дні, коли я ненавиджу весь світ і злюсь на все й усіх, хто знаходиться поруч», – пише жінка, чоловік якої на фронті, – «а бувають дні, коли я маю світлу надію й думки».*

Гнів, роздратованість, лють – це нормально за таких обставин. Бо ти не обирав/ла того, що ворог прийде на твою землю, що близька людина має взяти в руки зброю, щоб захищати її.

Твоє життя зазнало складних, трагічних змін, до яких треба пристосовуватись і здається, що цьому немає кінця і краю. Через це так багато болю, безсилля, безпорадності та гніву.

Варто визнати свій гнів, усвідомлювати, про що він сигналізує тобі зараз. А також і те, що стан зміниться. І на зміну йому прийде новий – із відчуттям надії, віри, що все буде добре.

❓ Пригадай, що допомагає тобі вірити у кращі часи?

- перегляд спільних фото;
- згадка про приємні миті разом;
- нещодавня смс «люблю/кохаю тебе»;
- прогулянка парком і дотик до листя дерев;
- чи просто погляд в безхмарне небо;
- твій варіант.

➡ Як можеш допомогти собі прожити цей час очікування?

✔ Шукай спільне коло людей, які переживають такий самий досвід. Сильні переживання: страх, розпач, печаль, почуття безсилля, розділені з іншими, значно зменшуються.

✔ Повертайся до своїх буденних справ.

✔ Зверни увагу на те, що є зараз важливим для тебе і має певне значення. Не потрібно шукати сенсів життя. **Сенс життя – в самому житті:** продовжувати жити, творити, робити те, що залежить від тебе, радіти новому дню і можливостям, які він дарує. Саме заради цього твоя близька людина взяла в руки зброю.

✔ Долучайся або організовуй збір коштів для тих, хто їх потребує зараз.

А головне – бережи себе, своє життя та життя в собі.

І пам'ятай, що ти не один/одна в цьому очікуванні.

Ми чекаємо на наших славних воїнів разом з тобою.

36 питань, які допоможуть зблизитися: варіант гри в парах чи компанію

Група американських психологів на чолі з Артуром Ароном у 1990-х провела дослідження, предметом якого став рівень близькості між абсолютно незнайомими людьми.

Психологи хотіли знати, чи можна викликати почуття близькості, якщо поставити незнайомцям конкретні запитання та відповісти на них, а точніше, 36 із них. Запитання поділили на 3 групи, кожна з яких детальніша, ніж попередня, і розроблена, щоб розкрити справжній характер людей.

Артур Арон висунув гіпотезу, що **довіра, пов'язана з розділенням взаємної вразливості, сприяє міцним особистим зв'язкам**. Потім вправа завершується тим, що люди один одному дивляться в очі протягом 4-ох хвилин, що само по собі зближує.

Зараз, як ніколи, ми потребуємо близькості та підтримки. Можна вибрати вечір на вихідних і перевірити гіпотезу з друзями, родиною, близькими і безпечними для тебе людьми.

➔ **Пропонуємо свій варіант адаптації гри:**

1. Напиши запитання на стікерах чи маленьких листочках паперу. 1 питання = 1 листок.
2. Поклади текстом вниз і перемішай питання з першого рівня.
3. Незалежно від того, скільки вас грає: двоє, троє, четверо, кожен із гравців по чергово витягує листочки з запитаннями і дає свою відповідь: спочатку той, хто витягнув, а потім інший/і.
4. Хто уважно слухає/ють, може/уть ставити уточнювальні запитання.
5. Далі черга переходить до іншого гравця, він так само ставить питання, а всі по чергово відповідають.
6. Якщо маєте натхнення, можна переходити на другий і третій рівні.

? Наскільки добре ти знаєш своїх близьких? Нумо грати!

Питання для гри:

Рівень 1.

1. З ким би ти хотів/ла б якоесь повечеряти (немає жодних обмежень, це може бути будь-хто)?
2. Хочеш стати відомим/ою? Яким чином?
3. Було таке, коли перш, ніж зателефонувати кудись, «репетирував/ла», що скажеш? Чому?
4. Опиши свій «ідеальний» день.
5. Коли ти востаннє наодинці наспівував/ла? А так, щоб це чули інші?
6. Уяви собі ситуацію: ти можеш прожити до 90 років і після 30 років не старіти або тілом, або розумом. Що б з цього ти обрав/ла?
7. Чи є у тебе якоесь передчуття чи уявлення, через що ти помреш?
8. Назви три речі, які у нас з тобою збігаються (однакові, схожі).
9. За що у житті ти почувашся вдячним/ою?
10. Якби ти міг/могла змінити щось у своєму дитинстві, що б це було?
11. У тебе є чотири хвилини. За цей час ти маєш мені якомога повніше розповісти про своє життя.
12. Якби ти міг/могла отримати будь-яку властивість/здатність/супервміння, що б це було?

Рівень 2.

13. Якщо б ти міг/могла дізнатися щось про своє майбутнє, що ти б хотів/ла знати?
14. Чи є щось таке, що ти довгий час мріяв/ла зробити? Якщо не вдалося, то чому?
15. Що ти вважаєш найбільшим досягненням свого життя?
16. Що ти найбільше цінуєш в дружбі?
17. Який твій найцінніший спогад?
18. Який спогад найстрашніший?
19. Якщо б ти знав/ла, що через рік раптово помреш, чи змінив/ла би ти щось у своєму житті? Чому?
20. Що для тебе означає дружба?

21. Яку роль у твоєму житті відіграє любов?
22. Назви почергово п'ять рис, які тобі подобаються у твоєму партнері / партнерці / близькій людині.
23. Наскільки теплі стосунки у твоїй сім'ї? Чи відчуваєш ти, що твоє дитинство було щасливішим за те, яке було у більшості людей?
24. Як тобі твої стосунки з матір'ю?

Рівень 3.

25. Промов три речення зі словом «ми». Наприклад, «Ми зараз відчуваємо...»
26. Закінчи речення: «Хочу, щоб у мене був хтось, з ким я міг/могла би поділитися...»
27. Якщо хочеш, щоб я став/ла тобі близьким другом, будь ласка, поділися зі мною чимось, що мені було б важливо знати.
28. Скажи своєму своєму/ій партнеру / партнерці / близькій людині, що тобі у ньому/ній подобається. Цього разу будь максимально відвертим/ою – це мають бути речі, які ти не скажеш людині, яку бачиш вперше.
29. Який момент був найбільш незручним у твоєму житті?
30. Коли ти востаннє кричав/ла перед іншою людиною? А на самоті?
31. Розкажи партнерові / партнерці / близькій людині щось, що тобі подобається з його/її життя.
32. Для тебе є щось занадто серйозне, над чим не можна жартувати?
33. Якщо б ти помер/ла просто зараз і не встиг/ла би нікому нічого сказати, про що б ти шкодував/ла найбільше?
34. Уяви собі, що будинок, де лежить все, що ти нажив/ла за життя, горить. Ти встиг/ла врятувати рідних, домашніх тварин, документи, гроші. Лишився час, щоб винести ще одну річ. Що б це було? Чому?
35. З усіх людей у твоїй родині, чия смерть вразила б тебе найбільше? Чому?
36. Поділися зі мною особистою проблемою і запитай, як би я її вирішив/ла.
Гарної гри!

БАТЬКИ І ДІТИ

Якщо через війну довелося з'їхатися з родичами: як жити разом в одному домі та не розсваритися

✉ НАМ ПИШУТЬ: «...напружена ситуація в сім'ї, де в одному місці зійшлися два покоління – люди старшого віку та їх діти й онуки. Що робити, кому тримати паузу? Всі начебто свідомі, але чомусь постійні зриви від молоді та несприйняття зауважень від старших... Коли ця фаза пройде?».

Багато людей зараз вимушено переселені та змушені жити за українськими традиціями минулих століть — кількома родинами в одному домі.

Перші дні у вимушеній ситуації ще вдається домовлятися, співчувати один одному, триматися разом, а от за тиждень-два стикаєшся з відкриттям, що своїх співмешканців ти, виявляється, геть не знав/ла, і вони чомусь роблять все не так, як тобі хочеться.

Конфлікти поколінь актуальні завжди. Найчастіше основою для них зараз є архаїчне уявлення старших українців «ми все для дітей, а вони — не вдячні». Але це **хибний шлях, коли на дітей покладається повна відповідальність за життя і добробут батьків**. І якщо вони вами народжувалися саме з такої мотивації — ймовірно, прийде колись неприємне здивування, що діти — окремі незалежні люди, які мають право на облаштування того життя, яке подобається їм, а не вам.

«Дитячий борг» стимулював появу полярного новоутворення у молодших поколінь: «*покладемо своє життя заради життя батьків*». Обидві концепції руйнують життя членам великої родини.

? Чи можна зберегти в таких умовах (ще й у війну!) «нормальні стосунки, як колись»?

Навряд чи. **У новому просторі і стосунки будуть новими: у кожного — зі всіма.**

У спільний дім входять вже сформовані окремі родини (деякі зараз живуть і трьома-чотирма сім'ями). Кожна з них має свій шлях формування, історію побудови відносин і встановлені правила-норми для її членів, які, звісно, можуть відрізнитися від правил та норм інших. Ваші близькі мають право жити так, як їм хочеться. Але і ви — так само. То ж чия правда важливіша?

Психологічні кордони — це простір, де закінчується «я» і починаються «інші». Кожен з нас має бажання, свої уявлення про комфорт, пріоритети. У будь-якому випадку вони в певній точці конфліктуватимуть з бажаннями, комфортом і пріоритетами іншого.

Один шлях — замовчувати, бути показово лагідним/ою та повністю підлаштовуватися під іншого, забуваючи про себе та нехтуючи собою заради спокою. Спойлер — так навряд чи вийде протриматися довго, бо непрожиті емоції рано чи пізно дадуть про себе знати та можуть виплеснутися різко та неочікувано. У дитячо-батьківських конфліктах не варто забувати про повагу до старших, їх цінність і важливість. Перекреслити стосунки набагато легше, ніж вибудувати заново.

Оптимальний спосіб з більшою вірогідністю зберегти совість і дім — братися сміливості, сил та починати заявляти про себе адекватно. Цей шлях довгий, складний та місцями виснажливий (особливо без досвіду). Втім, на фініші можна отримати винагороду у вигляді **розуміння, як з вами можна і як не можна, що вам підходить, а що — ні, а також — поваги та визнання родинною, якщо раніше цього не було.**

Порушення кордонів маркують почуття злості у різних інтенсивностях: невдоволення, обурення, роздратування, гнів, лють, афект. Ці відчуття у конфліктах дають сигнал: щось не так, хтось інший перетнув комфортну мені межу. Якщо помістити всіх у великий будинок, уявно у кожного (і навіть дітей!) є маленькі парканчики всередині простору, який людина береже та в якому почуввається добре.

Ми всі — різні. Кожен з нас має свої знаки «стоп». Комусь гидко дивитися на розкидані речі. Комусь неприємно чути брязкання посуду о 6-й ранку на кухні. Комусь просто хочеться попрацювати в тиші принаймні декілька годин.

Багато агресії до рідних в умовах війни з'являється тому, що злість нікому адресувати, тому її частина може вилитися на близьких несвідомо. Це не відміння механізму вибачення, якщо ви зірвалися. Варто також пам'ятати, що з'ясування стосунків та сварки забирають багато енергії, яку можна було б скерувати в правильне русло.

Близькі нам зазвичай важливі, тому й не байдужі. У спільному просторі ми починаємо шукати те, що задовільнить більшість. Одразу помітними стають неприйнятні точки дотику — і про них варто говорити, телепатія в цьому випадку не працює.

«Я злюся, коли ти розкидаєш речі біля мого ліжка»;

«Я прокидаюся, коли ти починаєш готувати сніданок о 6-й ранку, ти можеш це робити після 7.30?»;

«Я хочу зосередитися пару годин над роботою, чи можете в цей час не слухати музику і трохи побути з дітьми в іншій кімнаті?»

Як не крути, доведеться говорити і домовлятися про нові правила співіснування. Краще уникнути звинувачень і говорити від себе, про свої відчуття і почуття, надавати свої пропозиції щодо конструктивного вирішення проблеми. Якщо ти часто чуєш на свою адресу докори, можливий такий варіант відповіді: *«Останнім часом я помічаю, що ти мені лише докоряєш. Разом з цим, мені від тебе бракує слів підтримки. Мені боляче з твоїм кожним докором. Будь ласка, не роби так».*

Кордони встановлюються **на трьох китах: побажання – домовленість – санкції**. Наприклад, ваше побажання в спільному просторі — відсутність брудного посуду на кухні. Ви можете домовитися, що кожна родина прибирає одразу за собою. Або ж визначити дні, коли ви чергуєте в прибиранні. Або ж придбати посудомийну машину, якщо дозволяють кошти. Варіантів безліч. Якщо якась зі сторін не дотримується домовленості, варто обговорити, чим це обернеться для неї (додаткове прибирання, розділення посуду для користування тощо). Ці правила мають прийняти усі члени родини.

Один з поширених страхів — що хтось при вибудові кордонів стане егоїстом типу: *«Якщо ти не будеш робити так, як я хочу, то... ти егоїст / ти мене не любиш / ми не зможемо спілкуватися разом».* Але егоїсти не дотримуються домовленостей — для них це пусте місце. Вони помічають у стосунках лише себе. Ті ж, хто вчиться вибудовувати кордони, зазвичай уважні і до себе, і до інших.

Як бути з конфліктами поколінь? З точки зору сімейної ієрархії, **кожна нова система має більший пріоритет перед попередньою**. Тобто, пріоритети вашої родини важливіші за пріоритети родини ваших батьків. Така позиція може дуже гостро сприйматися старшим поколінням. І разом з тим, її варто зберегти з твердістю та повагою до батьків.

Ви маєте право жити своє життя, натомість батьки мають право на свої почуття.

! Пам'ятайте: жити разом вам доведеться недовго, а от стосунки з близькими та дорогими людьми захочеться зберегти.

Як переконати людину старшого віку спуститися в укриття?

Війну болісно переживають усі українці, а люди старшого віку — й погтів. Вони стикаються з великим спектром емоцій: безпорадність, непотрібність, безсилля, виснаження, страх, тривога тощо. У старшому віці дуже важливо мати врівноважене життя, яке є стабільним і чітко організованим. Так легше та ефективніше витратити ресурси, яких і без того небагато.

Невідомість і поява чогось нового (особливо під час війни) вимагає нових зусиль на дії та рішення, які можуть дуже важко даватися нашим батькам, бабусям і дідусям. Адаптація до нового для них триває значно довше та з більшою напругою.

Наслідком цього і є зазвичай конфлікти зі старшим поколінням з приводу їхньої безпеки: чи то з приводу переїзду в безпечне місце, чи то з питань перевірки здоров'я, чи то з організацією безпечного місця під час обстрілів, чи ризику ракетних ударів.

Надай детальний опис укриття

Розкажи, що там є, які умови, куди людина зможе сходити в туалет, де пересидіти, де спатиме, якщо доведеться затриматися надовго, чи можна буде зарядити телефон тощо.

Зміна місця перебування є великим стресом для людини старшого віку, тому в укритті мають бути максимально комфортні умови, щоб його зменшити.

Організуйте місце в укритті разом

Ви можете долучитися до організації цього простору разом, якщо є змога. Врахуй побажання людини та реалізуй їх за можливості. Визначені дії нехай будуть зроблені особисто нею — це додасть участі до спільної справи. Якщо наразі ти далеко — спробуй дистанційно про це дізнатися.

Потурбуйся, щоб щось особисте і дороге нагадувало там про дім — улюблена ковдра, чашка чи зручна подушка.

План дій

Розроби готовий план дій — максимально детальний та зрозумілий: почули сирену — взяли речі та кота — зачинили двері — спустилися вниз — знайшли підготовлене місце і т. д. Проговоріть його кілька разів, поясни незрозуміле.

! Пройдіть всі етапи разом, щоб не було так тривожно це робити вперше під сирени.

Зберіть разом речі, які треба взяти в укриття: ліки, їжу, одяг, воду тощо. Це має бути готове заздалегідь у легкодоступному місці.

Придумайте заняття в укритті

Визначте разом, що б це могло бути: в'язання, серіали на планшеті, читання, музика, вишивання тощо. Додаткове заняття в укритті, особливо щось робити руками, зніме частину внутрішньої тривоги.

Поясни кожен аргумент проти

Наприклад, якщо людина каже, що в укритті їй не буде так зручно, як вдома, ти можеш сказати:

«Так, підвал чи бомбосховище — це не зручний диван вдома. Втім, саме там буде більш безпечно під час обстрілу чи ракетного удару. І якщо ти будеш спускатися в укриття, шанси виїхати в цій війні стануть значно вищими».

Став влучні питання

Постав питання, на які тобі відповідали би ствердно. Наприклад: *«Тобі важливе твоє життя?»*, *«Ти б хотів/-ла бути у більшій безпеці?»*, *«Ти погоджуєшся, що в укритті набагато безпечніше?»* тощо.

Потім уже запитуй про спуск в укриття. Після попередніх стверджувальних відповідей погодитися людині психологічно буде легше.

Переконуй без примусу та агресії

Уникай відверто агресивних, примусових, насильницьких речень типу:

- ✗ *«Я краще знаю, що тобі робити»,*
- ✗ *«Ти повинен/-а це зробити, бо я так сказав/-ла»,*
- ✗ *«Не сперечайся зі мною, мені видніше»,*
- ✗ *«Роби так, як я тобі кажу».*

Такі фрази стимулюють до супротиву та не допоможуть встановити контакт, навіть якщо терпець вже уривається.

Право вибору

Якщо ти є опікуном чи несеш пряму відповідальність за людину похилого віку (можливо, в разі певних хвороб) та ухвалюєш рішення, то можеш додати директивності: *«Я ухвалив/-ла це рішення, тому що в нас така домовленість / так вирішила соціальна служба / ти не можеш ухвалювати рішення через хворобу».*

В інших випадках схожа риторика може спричинити розрив контакту. Хай яким недоречним чи безглуздим тобі здається рішення батьків, дідуся чи бабусі лишатися в себе вдома, вони — дорослі люди, і якщо їхні розумові здібності без порушень, то вони мають право робити свій вибір.

Підкреслюй цінність людини

Розкажи, чому ти так хочеш вберегти близьку людину. Це можуть бути фрази, побудовані через «я-повідомлення»: *«мені важливе твоє життя»; «я би дуже хотів/-ла вберегти тебе»; «мені спокійніше, коли ти в безпеці»; «я турбуюся про тебе, ти мені важливий/-а».*

Знайди компанію

Дізнайся, хто з близьких чи знайомих так само ходить в укриття. Розуміння, що «свої» люди так роблять, додасть мотивації робити так само. До того ж, якщо ти мешкаєш окремо, можна домовитися з цими людьми про супровід рідних.

І хоча розмова про спуск в укриття людини старшого віку може бути нелегкою, пам'ятай: краще робити це для неї з повагою, цінуванням її думки та терплячістю. Це кращий та надійний шлях, ніж маніпуляції та примус.

Бути супергероєм / супергероїнею: психологічна вправа

Ця психологічна вправа доступна для виконання і дітям від 5 років, і дорослим.

1. Підготуй аркуш паперу та кольорові олівці / фломастери. Постав собі/ дитині запитання:
 - ? Якби я був/ла супергероєм / супергероїнею, то яким/ою саме?
 - ? Як би я виглядав/ла?
 - ? У чому б була моя суперсила?
2. Відповівши, спробуй намалювати цього супергероя/супергероїню, зобразивши важливі елементи образу.
3. Далі спробуй порефлексувати самостійно чи з дитиною (якщо вправа виконується разом):
 - ? Чому ти обрав/ла саме таку суперсилу?
 - ? На які твої потреби вона вказує зараз?
 - ? Якби супергерой/супергероїня стали б реальністю, на що б були спрямовані його/її дії?
 - ? Як би це вплинуло на твоє життя?
 - ? Як би це змінило світ навколо?
 - ? Що б у цьому допомагало/заважало йому/їй?
 - ? Як в реальному житті ти можеш наблизитися до того, що б ти хотів/ла змінити посередництвом супергероя/супергероїні?
 - ? Які перші кроки до цього ти можеш зробити вже зараз?

Емоційні погладження та їх роль у щоденному житті

Погладжування – це термін, який походить із транзакційного аналізу та означає будь-який акт, що передбачає **визнання присутності/існування іншої людини**. Це може бути привітання, похвала, побажання, погляд, будь-яка дія, що говорить «я помічаю тебе, ти є для мене». Пам'ятаєш фільм «Аватар» і звернення Нейтірі до Джейка: «Я тебе бачу!»?

! Емоційні погладження мають таке ж велике значення, як і задоволення фізичних потреб у прийомі їжі чи сні, наприклад. А зараз, коли ми геть виснажені і перебуваємо в хронічному стресі, вони мають ще більше значення, оскільки підтримують **нашу самоцінність, впевненість у собі, емоційне відновлення, бажання рухатись далі**.

Цікаво, що нам потрібно отримувати мінімум 4 таких погладжування на день, норма – десь 7-12, а взагалі з цим важко переборщити. Тут точно діє принцип – чим більше, тим краще.

? Які є види емоційних погладжуваль

Погладжування розрізняють по відгуку, спрямованості, способу взаємодії та способу отримання.

За відгуком

- **Позитивні.** Стимулюють позитивні емоції. Такими погладжуваннями є: похвала, комплімент, прояв участі та уваги, допомога, погляд, посмішка.
- **Негативні.** Викликають негативні чи змішані емоції.

Що цікаво, у тому випадку, коли потреба людини в позитивних погладжуваннях не задовольняється, вона починає шукати негативні. До них відно-

ситься критика, причіпки, лайка, відмова у допомозі, демонстративне ігнорування і навіть скидання дзвінка.

За спрямованістю

- **Внутрішні.** У цьому випадку ти сам себе підбадьорюєш чи критикуєш. Чудово, коли це відбувається в балансі і ти чітко усвідомлюєш, для чого робиш і перше, і друге. Наприклад, ти зробив/ла щось, що не очікував/ла від себе – похвалив/ла себе. Або порушив/ла несподівано домовленості – покритикував/ла себе. Це відповідає реальній ситуації. Але часто трапляється так, що критики на себе приходиться набагато більше, ніж похвали.
- **Соціальні.** Спрямовані на іншу людину. І вони також можуть бути і позитивними, і негативними.

За способом взаємодії

- **Фізичні.** Включають у себе фізичний контакт. Обійми, поцілунок, погладжування по голові.
- **Психологічні.** Добре слово, похвала, посмішка, захоплення.

За способом отримання

- **Безумовні.** Отримані людиною просто через те, що вона є. Наприклад, «дякую за те, що ти є», «я так радію тобі», «ти – найдорожчий/а для мене», «я люблю тебе таким/ою, як ти є». Такі погладжування мають найсильніший ефект.
- **Умовні.** Отримані людиною через те, що він щось зробив (або не зробив) – «Ти так гарно виконав/ла це завдання», «ти дуже гарно співаєш», «який чудовий пост написав/ла!».

Цікаво, що не всі позитивні погладжування ми присвоюємо собі. Проте негативні ми «всмоктуємо» набагато охочіше.

Бо існує так званий «**фільтр позитивних погладжувань**».

- Часто нас з дитинства привчають, що за все потрібно платити, тому ми відкидаємо будь-які позитивні погладжування: «*Ось, мене похвалили за це, але тепер же треба втричі більше старатись*».
- Або людина може вважати себе не вартою позитивних погладжувань. Може сприймати їх як такі, що не заслуговує. Така людина терпимо ставиться до критики, а іноді приймає негативні погладжування за позитивні.
- Людина відкидає всі погладжування іншої людини, тому що вважає, що нею намагаються маніпулювати. «*А чому він/вона це говорить мені? Мабуть, чогось хоче*».

➔ Як користуватися погладжуваннями у повсякденному житті?

У цьому допоможе розібратись теорія економії погладжувань від Клода Штайнера.

Отже, згідно з нею ти можеш:

- дозволяти комусь погладити себе, коли цього хочеш, і не дозволяти цього, коли не хочеш;
- просити про погладжування, коли потребуєш їх, і не приймати, коли не потребуєш;
- приймати погладжування, коли потребуєш їх, і відкидати, якщо не потребуєш;
- дозволяти собі погладжування.

І краще більше позитивних, ніж негативних!

А ось і декілька питань на самодослідження:

? Які погладжування ти найчастіше отримуєш від інших: умовні/безумовні, позитивні/негативні?

? Які погладжування ти дозволяєш собі? А які «економиш» або забороняєш собі?

? Якими погладжуваннями найчастіше ти ділишся з іншими?

? Який фільм погладжувач застосовуєш у житті?

? Яких погладжувачів ти потребуєш найбільше зараз? А яких, навпаки, забагато?

? Які з погладжувачів ти готовий/а запропонувати собі зараз, щоб збільшити можливість отримати бажані погладжування, і зменшити рівень небажаних?

Практикум позитивних погладжувачів

Пропонуємо тобі практикум позитивних безумовних погладжувачів. Його можна пройти у три етапи:

1. Проговори дорогим тобі людям безумовні позитивні погладжувачі. Можеш вибрати з цих варіантів або ж схожі:

Добре, що ти народився/лася.

Ти маєш право робити те, що тобі подобається. І відмовлятися від того, що тобі не підходить.

Твої потреби важливі.

Я рада / ий, що ти є.

Я люблю тебе таким/ою, як ти є.

Я поважаю твою думку.

Я ціную твої почуття. Ти маєш право сумувати, радіти, злитися, веселитися стільки, скільки тобі потрібно.

Ти мені цінний/а.

Мені подобається бути з тобою поряд.

Усі твої рішення я поважаю.

Вірю в тебе.

Я приймаю тебе будь-яким/ою.

2. Заміни в цих погладжувачах:

«ти» → «я»,

«твої» → «мої»

та проговори ці погладжувачі до себе.

? Які твої почуття в цей момент?

? Що ти відчуваєш в тілі?

? Як ти адресуєш собі позитивні погладжувачі?

? Як думаєш, що в твоєму житті сприяє/заважає давати іншим та собі позитивні погладжувачі?

3. Напиши свій особистий список безумовних позитивних погладжувачів. Нехай там будуть ті, які би тобі завжди хотілося чути від близьких людей і ті, що найбільше потрібні тобі зараз. Збережи цей список на папері або в нотатках та час від часу промовляй їх до себе.

РОЗДІЛ 4. ВІДНОВЛЮЄМОСЯ ТА ШУКАЄМО РЕСУРСИ



КАНАЛИ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ

Наше самопочуття, працездатність, енергійність прямо пов'язані з ресурсами, що ми маємо. Часто ми чуємо про пошук ресурсів та відновлення, проте не завжди розуміємо, звідки ж їх брати. До того ж, стрес нікуди не зникає (на жаль), і давати собі раду ще важче.

Втім, ми можемо робити те, що доступно і в межах нашої зони відповідальності. Саме тому для відновлення та накопичення ресурсів звертаємо твою увагу на **4 основні канали**:

1. **Саморегуляція** – відновлення через взаємодію з самим/ою собою (спорт, читання, перегляд фільмів і серіалів, приємності для тіла тощо);
2. **Корегуляція** – відновлення через стосунки та взаємодію з іншими (якісно проведений час з родиною, друзями, колегами, партнерами; контакти з близькими людьми за інтересами, хобі; нові знайомства, терапевтичні групи тощо);
3. **Екорегуляція** – відновлення через природу (прогулянки на свіжому повітрі, відвідання ботанічного саду чи заповідника, споглядання неба чи водойм, робота по господарству, похід у гори, катання велосипедом);
4. **Теорегуляція** – відновлення через віру, цінності, сенси (медитація, молитва, духовні практики).

Цей розділ присвяtimo практику пошуку ресурсів у кожному з цих напрямів.

А зараз чудова нагода зробити для себе щось хороше з цих чотирьох каналів. Обери щось одне найближче та найбільш доступне для себе зараз – і зроби цю приємність для себе.

ВІДНОВЛЕННЯ ЧЕРЕЗ ВЗАЄМОДІЮ З САМИМ/ОЮ СОБОЮ

Тілесна вправа «Мамина колиска»

Ця тілесна вправа спрямована на відновлення в тривожному стані чи хронічних стресових переживаннях. Задіяні зони активізують тілесну пам'ять та заспокоїливо діють на відчуття.

Займи зручне положення сидячи чи лежачи.

1. Поклади одну руку на межі потилиці і шиї, а іншу – у зоні сонячного сплетіння внутрішньою стороною долоні до себе.
2. Можеш підбирати місце для долонь, де відчуватимеш найприємніший контакт з тілом.
3. Спробуй зосередитися на цих місцях та ніжно торкатися їх, поглажувати чи просто подумки направляти туди тепло долонь.
4. Побудь у цьому стані кілька хвилин, подумки перемістися в те місце, де тобі спокійно та добре. Продовжи дарувати своєму тілу ніжні дотики.
5. Будь у цьому стані стільки, скільки потрібно. За потреби повтори вправу.

**Такий контакт з тілом імітує мамині доторки, коли вона тримає дитину на руках при годуванні чи заколисуванні (в зоні потилиці дитину торкається внутрішня сторона ліктя мами, а в зоні сонячного сплетіння – інша долоня).*

Щоденна вправа на тілесну чутливість

Розвиток тілесної чутливості – чудовий спосіб віднайти контакт із собою. Пропонуємо щоденну тілесну вправу для цього:

1. Займи зручну позицію – краще лежачи або сидячи, щоб тіло було максимально розслабленим.
2. Прислухайся до внутрішніх процесів у тілі – як б'ється серце, пульсують скроні, розширюються легені при вдихові та зменшуються при видихові.
3. Віднайди три різних відчуття в тілі. Назви їх, сконцентруйся на них певний час.
4. Знайди ті місця в тілі, де відчуваєш дискомфорт, напруження, важкість. Глибоко вдихни, і з видихом спробуй їх розслабити, звільнити від зайвої напруги.
5. Віднайди в тілі ті зони, які є нечутливими. Доторкнися до них, спробуй дихати і спостерігати за відчуттями в цих зонах при дотикові. Які вони?
6. Уяви своє тіло цілісним, ніжно погладь себе, щоб відчути кордони тіла та себе в ньому. Заверши практику відповіддю на питання:

? Що хоче моє тіло і що я можу для нього зробити тут і зараз?

«Внутрішній промінь»: тілесна вправа

Ця психологічна вправа допомагає зняти втому та стабілізувати внутрішній стан.

1. Займи зручну позицію (найкраще – стоячи з ногами на ширині плечей).
2. Уяви, що всередині твоєї голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який ніжно і турботливо рухається згори вниз.
3. Промінь повільно та поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки – теплим, рівним і розслабленим світлом.
4. Проходячи вниз, промінь розгладжує зморшки, знімає напругу. Уявіть, як розслабляється лоб, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється і випростується шия.
5. Внутрішній промінь додає тобі спокою, задоволення собою і життям.

Виконай вправу декілька разів – згори вниз.

Укінці проговори до себе кілька речень добрих і підтримуючих слів.

! Нагадуємо: вправи діють, коли їх виконують. Якщо просто читати – ефекту не буде.

Підтримуючий самомасаж проти напруги

Ця проста практика дієва при перенапруженні м'язів або їх надмірному розтягненні в межах самодопомоги.

Коли навколо багато напруги, наше тіло мимоволі на це може реагувати. Тому важливо працювати над нейтралізацією цих наслідків.

➡ Пропонуємо зосередитися на **5 зонах напруги**, а саме:

- зона навколо очей;
- зона з'єднання верхньої та нижньої щелепи;
- зона шийно-комірцева (верхня частина трапецієвидного м'яза);
- зона грудної клітки;
- зона сідниць.

Спробуй щоранку та щовечора турботливо і м'яко проминати ці зони руками, розігріваючи та розслаблюючи м'язи. Це займе не більше 15 хвилин, а забезпечить тебе «спокійною» енергією і ввечері дозволить добре заснути.

Ці зони також можна екстремально напружувати, а потім розслабляти.

Наприклад, сильно стиснути щелепи, порухувати до 6-10, і розслабити їх. Або міцно заплющити очі, а потім широко розплющити їх. Це також допоможе розслабитися.

ВІДНОВЛЕННЯ ЧЕРЕЗ СТОСУНКИ З ІНШИМИ

5 речей, які покращать стосунки з близькими

У стресових умовах поряд з іншими ми відновлюємося швидше. Коли поруч є хтось, хто може підтримати, на кого можна опертися, проживати складні часи легше.

Саме тому ігнорувати канал відновлення ресурсу «Корегуляція» не варто. Зверни увагу на 5 речей, які допоможуть краще налаштувати відносини.

1. Відновлювати контакти

Згадай кілька людей, з якими тобі було (і є) добре в контакті. Зараз ми маємо менше ресурсу на підтримку контактів, тому, ймовірно, ваш зв'язок міг послабитися останнім часом. Запроси когось з цих людей на чай, напиши повідомлення в соціальних мережах, зателефонуй при нагоді і згадай приємно проведений час.

2. Поглиблювати зв'язки

Подумай, хто з людей навколо тобі близький по духу, ідеалах, цінностях. Придумай одну річ, яка би вас об'єднувала – похід на виступ близького вам двом лідера думок, обмін книгами улюблених авторів, спільний перегляд фільму тощо.

3. Робити приємності один одному

У контакті з важливими людьми спостерігай, про які бажання вони тобі сигналізують. Спробуй щось реалізувати з цього для них. Іноді навіть вдало підібрана дрібничка радує когось більше, ніж дорогий подарунок. Разом з тим, можеш сигналізувати про свої бажання – і при нагоді попросити зробити для себе щось приємне.

4. Інтегруватися в спільноти

Подумай, які спільноти, близькі тобі по духу чи цінностях, є навколо. Можливо, варто сходити на вечірню зустріч колег чи посиденьки після тренування. Або ж піти поволонтерити в сусідній штаб гуманітарної допомоги.

5. Давати і брати: створюємо добрий простір навколо себе

Посміхнися перехожому, скажи комплімент дівчині з поверху нижче, подякуй широко за каву, яку береш в улюбленій кав'ярні, пригости смачненьким сусіда. Є багато незначних на перший погляд приємностей, які не потребують великих зусиль, проте створюють чудовий настрій. І спостерігай: такі ж приємності, ймовірно, будуть повертатися до тебе – так працює баланс «даха-браха» (зі старослов'янської: давати і брати).

Успіхів у налагодженні контактів!

На планеті Земля більше 7.5 млрд людей (крім росіян). Серед них точно знайдеться хтось, з ким буде легше прожити складні часи, ніж наодинці.

ВІДНОВЛЕННЯ ЧЕРЕЗ ПРИРОДУ

Екорегуляція: як контакт з природою відновлює?

Показове дослідження провели в замській лікарні містечка Паолі, штат Пенсільванія. На початку 1980-х один вчений відвідав цю лікарню з метою збору інформації про хворих, у яких прооперували жовчний міхур у період з 1972 по 1981 роки. Таке хірургічне втручання зазвичай не викликає ускладнень. Однак у більшості пацієнтів у 1970-х роках йшов тиждень, а то і два на післяопераційне відновлення.

Чомусь у деяких пацієнтів у цій лікарні на відновлення йшло більше часу. Це зацікавило дослідників. Усі умови в палатах були ідентичними. Окрім однієї: частина палат виходила вікнами на цегляну стіну, а інші знаходилися навпроти невеликого лісу.

Коли вчений подивився медичні записи післяопераційного відновлення пацієнтів, його приголомшило те, що пацієнти з палат з видом на ліс (група 1) відчували себе набагато краще, ніж пацієнти з палат, що виходили вікнами на цегляну стіну (група 2). Друга група у середньому виписувалася з лікарні на день пізніше за першу. Крім того, вони жалілися на сильний біль та повільний процес загоєння ран.

! Разом з цим, пацієнти з палат з видом на ліс вимагали зазвичай 1 (рідко 2) дози сильного знеболювального після операції. А пацієнти з видом на стіну – по дві або навіть по три дози. Важливо, що пацієнтам з групи 1 підбирали для порівняння такого ж за віком, вагою, статтю, наявністю шкідливих звичок з другої групи.

! Виконання протоколу лікувального процесу та поведінка медсестер теж були під контролем. Враховуючи, що всі фактори контролювалися, єдиним поясненням того, чому пацієнти з палати з видом на ліс одужували швидше, було те, що їм пощастило зайняти кімнати з видом на природу.

Отже, природа є колосальним ресурсом відновлення. Спробуй вводити елементи екорегуляції у свою рутину. Це можуть бути:

- прогулянки в парку в обідню перерву 20-30 хвилин;
- звуки природи в записі під час ранкових ритуалів;
- прогулянка пішки на роботу мальовничим маршрутом (або вийди на пару зупинок раніше та пройди решту часу);
- споглядання водою;

- довша фізична активність на природі на вихідних – велосипед, біг, виїзд за місто тощо.
- Переконані, це додасть більше ресурсу твоєму дню.

«Йдіть до лісу»: японська терапія «синрін-йоку» (занурення в ліс, forest bathing)

Синрін-йоку буквально перекладається як «лісова ванна». Ця практика є зануренням в атмосферу лісу, сприйняття природи через п'ять основних сенсорних канали (бачу, чую, відчуваю на запах, відчуваю на смак, відчуваю на дотик).

Колись люди були частиною природи. Проте з часом бурхливий соціальний розвиток, певні філософські ідеї та індустріалізація спричинили розкол та відчуження. Те, що відділяє нас від природи – це те, що відмежує нас від самих себе, призводить до розколу з самими собою.

Щоб повернутися до себе, потрібно поринути у природу. Не обов'язково дуже глибоко чи надовго. «Занурення в ліс» — це побудова моста до себе.

Ця практика також допомагає: долати хронічний стрес, тривогу, депресивні стани; покращує роботу серцево-судинної та імунної систем; покращує якість сну, додає енергії.

➔ Як практикувати «занурення в ліс»:

1. Знайди 1-2 вільні години, протягом яких тебе ніхто не потурбує. Цього часу достатньо для оздоровчого ефекту. Деякі ефекти помітні вже через 20 хв занурення в ліс.
2. Вийди на природу. Для того, щоб практикувати занурення в ліс, згодиться будь-який гарний ліс (! переконайся, що територія лісу, який ти обираєш, очищена від мін та вибухонебезпечних залишків війни, якщо вона була під окупацією чи поблизу лінії фронту). Але якщо лісу поруч немає, то підійде парк, сад чи сквер. Дерево або кущ, крізь листя якого просвічує сонце (на крайній випадок — світло ліхтаря).
3. Протягом прогулянки: не вмикай телефон або фотокамеру; йди повільно; не поспішай потрапити в якесь конкретне місце; взагалі не зациклюйся на жодних очікуваннях; зверни увагу на те, що ти бачиш, чуєш, нюхаєш, відчуваєш на смак і на дотик у лісі; знайди місце, де тобі добре і спокійно, де ти відчуваєш, що радість наповнює тебе просто так; зупинись і наповнись цим місцем і моментом.

Якщо не можеш вийти в ліс, парк або сад: знайди симпатичні фотографії лісу, садів або окремих рослин; послухай звуки природи (співи птахів, звуки струмкової чи річкової води, шум несильного вітру).

Дослідження довели: техногенні звуки сприяють зосередженню уваги всередину, що може призводити до фіксації на неконструктивній румінації (неконструктивному самоаналізі, самокритиці), «переживуванні» проблем, тоді як звуки природи допомагають звернути увагу на світ і центрувати себе у ньому. Окремо визначили, що дивитися на фотографії або відеоряд зображень природи у супроводі звуків природи корисніше для зняття стресу, ніж дивитися на фотографії чи відеоряд без звуку.

Також для зняття стресу корисно вдивлятися в природні патерни та фрактали – крони дерев, прожилки листя, забарвлення птахів, хмари, контури узбережжя, хвилі води.

ВІДНОВЛЕННЯ ЧЕРЕЗ ВІРУ, ЦІННОСТІ ТА СЕНСИ

Теорегуляція: що може підсилювати мене?

У кожного з нас своя віра, цінності та сенси в житті. І тому тут не може бути універсальних рекомендацій чи заборон.

Пропонуємо тобі самодослідження в каналі відновлення ресурсу теорегуляції чесними відповідями на запитання нижче (краще їх записати).

- ? Які твої переконання допомагають зараз жити?
- ? А які цьому заважають?
- ? На які три цінності ти зараз найбільше опираєшся?
- ? Хто з людей поруч їх з тобою розділяє?
- ? Пригадай свої мрії рік тому та визнач, про що мрієш зараз.
- ? Що змінилося в твоїх мріях, а що лишилося?
- ? Для чого ти зараз живеш?

Ці питання – ніби орієнтири певного періоду життя. Радимо їх ставити собі раз або двічі на рік, щоб розуміти, як змінюєшся ти і твоє життя.

«Я маю, я є, я можу, я буду»: психологічна вправа

Час від часу не завадить робити аудит своїх ресурсів.

Так ти нагадуєш собі про свою стійкість, витримку і життєздатність.

Ця вправа для тих, кому може знадобитися перезарядка і нагадування про те, що мотивує у повсякденному житті.

Для виконання вправи знадобиться папір і ручка/олівець.

1. Спочатку широко розкрий долоню і пальці. Поклади руку на аркуш паперу і обведи свою руку олівцем чи ручкою.
2. Напиши на одному із намальованих пальців «Я МАЮ» і перерахуй імена/людей/зображення/місця/тварин, на яких ти можеш покласти-ся в підтримці.
3. Напиши «Я Є» на іншому пальці і вкажи те, чим ти пишаєшся в собі.
4. Напиши на іншому пальці «Я МОЖУ» і напиши навички, вміння, види діяльності, якими ти займаєшся.
6. Переходь до наступного пальця і напиши «Я БУДУ» і перелічи усе те, що ти можеш і будеш робити, щоб заспокоїти і стабілізувати себе у важкі часи.

Карта цінностей

«Карти нарративної практики» – це певні послідовні запитання, які були розроблені засновником нарративної практики Майклом Уайтом. Вони допо-

магають перейти від опису переживань/певного досвіду до усвідомлення своїх сенсів, цінностей, життєвих принципів.

Пропонуємо тобі зробити свою особисту карту того цінного, що ти здобув/ла як результат своїх виборів, дій, певних подій за останній період.

Візьми аркуш паперу, знайди комфортне місце, у якому тебе ніхто не потурбує, і приділи 30-40 хвилин свого часу тільки собі і своєму внутрішньому світу.

Згадай події цього тижня, які викликають у тебе почуття задоволення, гордості, поваги до себе, або просто радості. Опиши їх коротко. Що ти робив/ла, у яких умовах, що вийшло з цього?

1. Задля чого ти робив/ла це? Чого хотілося отримати в результаті?
2. Що в цьому було найважливіше для тебе? З якими життєвими цінностями це пов'язано?
3. Як би виглядало твоє життя, якби ці цінності були реалізовані максимально?
4. Про що ти мрієш у зв'язку із цим? Про що говорять твої мрії про світ, людей у ньому, про тебе?
5. Чого прагнеш дотримуватись у своїх діях, виборах, щоб цінності/життєві принципи, які ти зараз усвідомлюєш, мали змогу максимально реалізовуватись у твоєму найближчому майбутньому?
6. Які мікрорішення ти можеш прийняти зараз, які допоможуть укріплювати ці цінності та піклуватися про них кожного дня?
7. Як ти можеш нагадувати собі про це?

ТЕХНІКИ ТА ВПРАВИ, ЩО НАПОВНЮЮТЬ РЕСУРСОМ

«Вогняна» вправа

Метою «вогняної» вправи є зняття психічного напруження і стресу. Теплі кольори дозволять тобі наповнитися енергією та відчувти впевненість у власних силах.

Закрий очі і уяви, що перед тобою знаходиться велике багаття. Для тебе воно не несе ніякої загрози. Сконцентруй свою увагу на полум'ї.

? Якого воно кольору?

Якщо ти бачиш слабкий вогонь, постарайся збільшити його силу, щоб язички полум'я стали червоного кольору та змогли швидко перетворити поліна в попіл.

1. Тепер, коли вогонь набрав сили, відчуй його тепло й енергію. Дозволь собі наповнитися ними.
2. Побудь у цьому стані, поки не відчувеш бажання рухатись далі.
3. Уяви, що перед тобою лежить кілька сухих полін. Зв'яжи кожне поліно з проблемою, якою, можливо, переймаєшся останнім часом. Візьми поліно та кинь його у вогонь.
4. Сила вогню настільки велика, що проходить трохи часу і «проблемне» поліно починає обвуглюватися, чорніти та розпадатися на вугілля.

5. Зверни увагу на свій внутрішній стан. Ти можеш відчувати, як проблема починає відпускати тебе, і тобі стає легше.
6. Уяви, що коли поліно догорить, ти знайдеш спосіб, як з нею впоратися.
7. Якщо ти відчуваєш, що багаття розгоряється та наповнює тебе силою для подальшої роботи, то можеш взяти друге поліно (проблему) і кинути у вогонь.
8. Закінчуючи вправу, подякуй вогню і повільно повертайся до звичайного стану.

«Відновлення саду»: психологічна вправа

Заплющ очі та уяви, що знаходишся у давньому місті та прогулюєшся по території забутого замку.

Ти бачиш перед собою велику кам'яну стіну, оповиту плющем. Дерев'яні двері за нею. Відчини їх та увійди.

Ти опинився/лася в старому, занедбаному саду. Колись він був чарівним, але його давно вже ніхто не доглядав. Рослини так розрослися, що не видно землі, навіть важко розрізнити стежки.

А тепер уяви, як ти починаєш його впорядковувати. Полеш бур'яни, підризаєш гілки, косиш траву, пересаджуєш дерева, обкопуєш, поливаєш їх.

Ти можеш робити все, що захочеш, щоб повернути саду попередній вигляд.

Коли відчуєш готовність завершити, зупиняйся.

А тепер порівняй відновлену тобою частину саду із занедбаною.

Подобається?

Ти можеш у будь-який час повернутись сюди та продовжити розпочату роботу – відновлення свого саду.

«Маяк»: психологічна вправа

Ця вправа для тих, хто відчуває себе загубленим, пригніченим або ізольованим.

Заплющ очі та подумай про те, що абсолютно всі коли-небудь відчували себе загубленими та ізольованими, це нормально.

А тепер уяви:

ти пливеш у човні в ясний день, але протягом дня погода погіршується. Небо потемніло, море чорне та неспокійне. Холодно, і в човен набирається вода. Ти заблукав/ла, і не знаєш, як знайти дорогу.

Але вдалині ти бачиш маяк, що вказує шлях у безпечне місце. Прямуй до цього маяка.

Тепер візьми папір і олівці. Намалюй і розфарбуй маяк в якості орієнтира.

Якщо не має змоги намалювати, просто побудь з цим образом всередині себе.

Роздивись свій маяк:

? Який він? Якого він розміру? На якій відстані від тебе знаходиться?

? Якого кольору те світло, що він дарує? Про що тобі цей колір говорить?

? Що то за орієнтири, куди вказують його промені? Яку назву ти б їм дав/дала?

? Як ти відчуваєш себе, коли вдивляєшся у напрямку його променів? Які почуття виникають? Що відбувається в тілі?

? Якби була змога поспілкуватись з твоїм маяком, про що б ти його запитав/ла?

? І якщо уявити, що маяк тобі відповів, щоб він міг тобі розповісти? Побудь у контакті зі своїм маяком стільки, скільки буде потрібно тобі.

На завершення вправи – подякуй йому і собі.

І додай у свій день і свої вихідні щось, що наблизить тебе до тих самих орієнтирів, на які вказував тобі твій маяк.

«Дерево»: психологічна вправа

Вправа допомагає досягти внутрішньої стабільності, створює баланс нервово-психічних процесів, звільняючи від травмуючої ситуації.

Уяви себе деревом (яке тобі подобається, з яким легше за все себе ототожнити). Можна стати у відповідну позу.

Відтвори у свідомості образ цього дерева:

- його потужний і гнучкий стовбур, який обплітають гілки,
- розгойдане на вітрі листя,
- відкритість крони назустріч сонячним променям і дощу,
- циркуляцію соку по стовбуру, корінню, що міцно вросли в землю.

Важливо відчути живильні соки, які наповнюють корені з землі.

Земля – це символ життя, коріння – це символ стабільності, зв'язку людини з реальністю.

«Гора»: психологічна вправа

Ця вправа допомагає відчути стабільність та впевненість.

Дає відчуття заземленості, себе як частини природи, та вчить, що можна бути в контакті зі змінами навколо та при цьому відчувати спокій.

Сядь зручно. Випрями спину. Заплющ очі.

Зроби глибокий вдих і видих, пригадай, коли останній раз відчував/ла себе у безпеці. Що це за відчуття? Де воно знаходиться в твоєму тілі? Дозволь собі зупинитись і побути в цьому місці.

Уяви велику гору із засніженими вершинами. Відчуй, як вона міцно вросла в землю. Зосередься на відчуттях в тілі, коли ти дивишся на цю гору.

А тепер уяви, що ти і є ця гора. Ти міцно стоїш на землі. У тебе стільки ж сили та непохитності, а довкола – вільний простір.

Відчуйте свої ноги, стегна і таз як основу гори, тулуб – як кістяк, плечі – як скелі, а голову – неначе вершину.

На видиху посилюй відчуття себе як гори.

Уяви, що зараз розпал літа, і ти спостерігаєш за життям навколо гори: співають птахи, зеленіють рослини, бігають тварини.

На зміну літу спочатку йде осінь, потім настає зима, і, нарешті, навесні знову все починає оживати.

Ти, як гора, спостерігаєш за зміною пір року. Незважаючи на всі зміни, всередині тебе – спокій, сила та стабільність.

Побудь в цьому стані стільки, скільки потрібно і розплющи очі, коли будеш готовий/ва.

САМОПІДТРИМКА ТА САМОСПІВЧУТТЯ

Що значить «піклуватися про себе?»

Часто стикаємося з рекомендаціями психологів чи близьких людей стосовно турботи про себе. Але про що це насправді?

Турбота про себе – це:

- організовувати відпочинок, коли ти втомився/ся;
- хвалити себе за успіхи;
- дозволяти собі помилятися і не картати себе за невдачі;
- оточувати себе приємними людьми;
- просити когось про допомогу та підтримку, якщо цього потребуєш;
- захищати свої кордони без сорому та провини перед іншим;
- дозволяти собі обирати власний комфорт;
- відмовляти, якщо тобі щось не підходить;
- розуміти власні бажання та потреби і реалізовувати їх;
- припиняти неприємні для тебе стосунки;
- робити приємні речі для свого тіла.

? Що з цього ти давно для себе не робив/ла?

? Що можеш запланувати для себе на вихідних, а що зробиш прямо зараз?

? Який твій персональний рецепт «піклуватися про себе»?

Співчуття до себе

Далай Лама каже: *«Співчуття до інших починається зі співчуття до себе».*

? **А як це бути співчутливим до себе?**

Бути співчутливим до себе – це вміння розпізнавати і визнавати своє страждання, бути чутливим до того, про що воно тобі говорить.

Це здатність залишатись добрим, розуміючим до себе «всупереч ...» та задля власного добробуту.

Дивитись на себе в складних життєвих ситуаціях очима люблячого свідка, замість самокритики та осуду.

Це один із твоїх головних захисників у ситуації, що триває, а також **одна з основних опор**, що дає можливість перетворення травмуючого досвіду на посттравматичне зростання.

Якщо сформулювати співчуття до себе максимально коротко, то це такі питання собі:

? Коли ти відчуваєш певне страждання, як ти можеш подбати про себе?

Що з цього ти вже робиш? А що можеш зробити найближчим часом?

? Чого ти зараз потребуєш, щоб почуватися в безпеці та комфортно?

? Як ти можеш підбадьорити себе, надати підтримку? Які слова ти хочеш почути прямо зараз?

? Хто і що може надихнути тебе?

? Як ти можеш подбати про свій захист, забезпечити себе необхідним?

? Якби в такій ситуації опинився близький друг, що б ти сказав/ла чи зробив/ла, щоб він відчув себе почутим, зрозумілим, визнаним, щоб він відчув твою підтримку?

Практикум самоспівчуття: «Як би ти ставився/лася до близького друга?»

Співчуття до себе допомагає бути терплячим, добрим до власних вразливих місць чи того, що ідентифікується як слабкості чи недоліки. Пропонуємо замість осуду, строгості чи засудження себе спробувати техніку самоспівчуття від Крістін Нефф.

? Як, на твою думку, все може змінитися, якщо ти почнеш реагувати на себе так само, як ти зазвичай реагуєш на близького друга, коли він чи вона страждає?

Ця психологічна вправа допоможе тобі це зрозуміти.

Будь ласка, візьми аркуш паперу та дай відповідь на наступні запитання:

Подумай про ситуації, коли близький друг докоряє/зневажає себе або мучиться в протиріччях.

? Що б ти відповів/ла своєму другові в цій ситуації (особливо, коли ти у кращій формі)?

Будь ласка, запиши, що ти зазвичай робиш, що кажеш, і познач тон, яким зазвичай розмовляєш зі своїми друзями.

Тепер подумай про випадки, коли ти собі докоряєш/зневажаєш себе або страждаєш.

? Як ти зазвичай реагуєш на себе у таких ситуаціях?

Будь ласка, запиши, що ти зазвичай робиш, що кажеш, і познач тон, яким ти розмовляєш із собою.

? Ти помітив/ла різницю? Якщо так, спитай себе, чому.

? Які фактори чи страхи набувають чинності і змушують тебе ставитися до себе та інших так по-різному?

Будь ласка, запиши, що зміниться, якщо ти станеш реагувати на себе так само, як ти зазвичай реагуєш на близького друга, коли страждаєш?

? Чому б не спробувати ставитись до себе, як до хорошого друга, і подивитися, що вийде з цього?

Контракт турботи про себе

Обирати пріоритетом турботу про себе означає створювати простір для речей, які живлять тебе і заряджають енергією.

Згадаймо разом, або придумаймо, які речі можуть підтримати тебе в складну хвилину, відновити, принести задоволення та зарядити енергією.

Пропонуємо оформити це як твій мініконтракт турботи про себе.

👉 Відкрий свій записник і напиши:

Я обіцяю собі, що...

1. Коли я буду почувати себе сумним/ою, я буду...

*напиши все, що ти можеш зробити по відношенню до себе, щоб втішити себе:

2. Наступного разу, коли буду тривожитись, я...

*як з базові речі ти можеш робити для себе, щоб зупинити внутрішню тривогу?

3. Коли я буду почуватись роззубленим/ою або в стресі, я зупинюсь і нагадаю собі:

**про що важливо собі нагадати в такі моменти?*

4. Щоб відчувати себе більш стійкою/им і відчувати спокій, я кожного дня буду:
-

5. Якщо буду помічати, що починаю картати і засуджувати себе, буду:

**що ти можеш робити, щоб зупиняти свого внутрішнього критика?*

6. Я завжди обираю піклування про себе, тому що:
-

Твій/твоя (ім'я)... Підпис. Дата.

Змінити внутрішню критику на співчуття до себе

У цій вправі пропонуємо тобі поекспериментувати з трьома кроками з «вгамування» нашого доброго знайомого «внутрішнього критика». Якщо хочеш отримати більш стійкий ефект, рекомендуємо повторити їх кілька разів.

Крок перший: помітити, коли ти починаєш критикувати себе.

Звернути увагу на слова, тон, фрази, які ти використовуєш у розмові з собою.

Мета цього кроку – у тому, щоб отримати уявлення про критика в собі, який з'являється час від часу.

Крок другий: почни «розмовляти» з критиком у собі.

✗ Не приймай той самий критичний тон, бо це лише спонукатиме тебе до самоосуду замість самоспівчуття.

☑ Скажи цьому голосу:

«Я розумію, що через свою критику ти ніби турбуєшся про мене, щоб мене не поранили, або не зробили мені боляче. Але, голосе, мені це завдає болю. Прощу тебе поставитись до мене з розумінням і дозволити висловитись моєму «співчутливому «Я». Це займе всього кілька хвилин.»

Крок третій: дозволимо говорити своєму «співчутливому «Я».

Замість того, щоб дозволити критичному голосу сварити себе за зроблений вибір, одягни капелюх «співчутливого друга» та подивись на ситуацію з його перспективи.

Наприклад, якщо ти відчуваєшся погано через «невдалий» виступ на робочих зборах (як тобі здається):

✗ намагайся не сварити і не соромити себе за це: *«Яка дурня вийшла. Ну що, ти не міг/могла краще підготуватись?»*,

☑ а сказати собі:

«Я знаю, що ти зараз почуваш себе погано. Так, ти зробив/зробила певні помилки. Не все вдалось, як ти планував/ла. Але ти зробив/ла і багато чого добре. Все, що треба зараз, – це аналіз помилок, висновки та рухатись далі. Вперед! У тебе все вийде!»

Ти можеш поєднувати цю співчутливу розмову з собою з погладжуванням руки або обіймами.

ТЕХНІКИ МАЙНДФУЛНЕС

Техніка майндфулнес «Однохвилинна медитація»

Наукові та клінічні дослідження підтверджують, що практики усвідомленості позитивно впливають на здоров'я, благополуччя та щастя. Майндфулнес допоможе сформувати усвідомлене ставлення до життя. Практикуючи техніки майндфулнесу, ви можете сформувати доброзичливе та співчутливе ставлення до себе. Пропонуємо спробувати коротку однохвилинну медитацію з книги М.Вільямса, Д.Пелман «Усвідомленість», яку можна практикувати кілька разів на тиждень, а то й щодня.

1. Сядь на стільчик із прямою спинкою. Якщо можеш, не спирайся на неї, трішки відсунься, щоб м'язи спини працювали. Сиди рівно, не горбся. Ступні мають стояти на підлозі. Опусті погляд і заплющ очі.

**Якщо тобі складно це зробити через фізичні особливості чи дискомфорт – підбери максимально зручну та доступну позу для себе.*

2. Зосередься на диханні, на тому, як вдихаєш і видихаєш повітря. Звертай увагу на різноманітні відчуття, що виникають з кожним вдихом і видихом. Спостерігай за диханням, не чекаючи, що трапиться щось особливе. Дихай як зазвичай, нічого не змінюй.
3. Через певний час ти почнеш подумки відволікатися. Помітивши це, постарайся спокійно знову зосередити увагу на диханні. Не засуджуй себе.
4. Зрештою твій розум може стати спокійним, як плесо ставка в безвітряний день. Або ж ні. Навіть якщо у тебе виникне відчуття абсолютного спокою, воно може бути швидкоплинним. Якщо ти відчуваєш гнів або роздратування, не забувай, що вони теж можуть швидко покинути тебе. Хоч би що сталося, просто дозволь цьому відбутися.
5. Коли хвилина мине, розплющ очі й «повернися» до кімнати.

Техніка майндфулнес GLAD: помічати себе

Техніка навчає помічати протягом дня і проживати хороші, добрі моменти, виявляти вдячність тому, що відбулось.

Ти можеш її використовувати або наприкінці кожного дня, або вкінці тижня. Вона складається з 4 кроків:

G – gratitude – вдячність. Подумай, за що ти сьогодні/за тиждень можеш подякувати. Підходять навіть такі прості речі, як їжа чи вода, дах над головою чи кілька прочитаних сторінок книги.

L – learning – вчитись новому. Відзнач одну нову річ, про яку ти дізнався/лася останнім часом. Це може бути будь-який факт, щось про себе або про іншу людину.

Наприклад, з'явилась нова ідея, як облаштувати дім, про новий крок у професії, або зрозумів/ла те, що перевтомився/лася або помітив/ла, що біля дому розцвіли квіти.

A – accomplishment – досягнення. Згадай одне досягнення, яке ти зробив/ла сьогодні або протягом тижня. Це не повинно бути щось грандіозне. Можливо, ти просто полив/ла вазон, випив/ла склянку води вранці чи просто вийшов/ла.

D – delight – захоплення. Пригадай те, що подарувало тобі сміх, радість, приємність. Наприклад: захід сонця, обійми коханої людини або звичайний жарт.

Виконуючи цю вправу, тобі не потрібні особливі умови чи багато часу. Ти можеш використовувати її на роботі, по дорозі додому, в машині чи під час миття посуду, адже вона займає усього кілька хвилин.

Розвиваємо самоусвідомленість: практика «РД ДР»

Самоусвідомлення – це здатність людини розвивати зосередженість, концентрацію уваги на процесах, що відбуваються всередині, розуміння себе, чутливість до себе і до інших.

Це значно допомагає знижувати стрес і тривожність від зовнішніх обставин.

Практика «РД ДР» допоможе тобі у складні моменти застосовувати концепції самоусвідомлення замість осуду.

Ти можеш використовувати її, коли чимось засмучений/а, роздратований/а, або навіть, якщо в розпачі.

Як це працює на практиці?

Перші РД – розпізнати (Р) і дозволити (Д).


Якщо я відчуваю гнів, перш за все я маю **розпізнати** ознаки гніву, як і де в тілі я його відчуваю? Наприклад, я можу помітити, що стиснув/ла кулаки. Далі я дозволяю йому просто бути, приходити і йти, наче хвиля.

Наступні РД – дослідити (Д) і розвивати (Р).

Далі, замість того, щоб засуджувати гнів, я **досліджую** його, питаючи себе: *«Цікаво, чому я зараз відчуваю злість? Що стало його причиною? Чому я засмучена більше, ніж зазвичай?»*

Наступним кроком я **розвиваю** себе, використовуючи способи, які допомагають мені опрацювати і трансформувати гнів у щось інше. Це може бути будь-який спосіб, про який ми говорили з тобою раніше: м'язова релаксація, дихальні техніки, фізичні вправи, арт-техніки, покричати, побити подушку і т.і.

Попрактикуймо цей принцип?

 Пригадай одну з останніх ситуацій, у якій ти відчував/ла якусь сильну емоцію.

А тепер поїхали:

1. **Розпізнати.** Звідки ти дізнаєшся, що це почуття наближається? Де в своєму тілі ти його відчуваєш? Сфокусуй свою увагу на цьому місці.
2. **Дозволити.** Уяви, що це почуття приходить і йде, наче хвиля. Як ти можеш приборкати цю хвилю замість того, щоб протистояти їй? Уяви, як це відбувається.
3. **Дослідити.** Звідки виникає це почуття? Що саме, або хто став причиною його? Що ззовні, або всередині (які думки, ланцюг думок) стимулювали його виникнення?
4. **Розвивати.** Як ти можеш допомогти собі вивільнити ці почуття і стабілізуватись? Як ти можеш потурбуватись про себе прямо зараз?

Тихий струмок: звільняємось від зайвих думок

Ця вправа-медитація допоможе тобі зняти внутрішню напругу і допомогти звільнитись від зайвих думок після насиченого дня/тижня.

Добре використовувати ввечері, перед сном.

1. Прийми зручне для тебе положення – бажано сидючи. Обережно закрий очі та протягом кількох наступних вдихів повністю зосередься на своєму диханні.

Зверни увагу на відчуття в тілі, як повітря тече через ніздрі, вниз у легені та вниз до живота, коли ти вдихаєш.

А на видиху відчуй зняття напруги, коли повільно випускаєш повітря.

2. А тепер уяви, що ти сидиш на березі тихого струмка. Це може бути струмок, який ти знаєш, або це може бути те, що ти створив/ла у своїй уяві.

Ти можеш відчути легкий вітерець, який бавиться з твоїм волоссям, бачити світло, яке виблискує на воді, а під собою відчути м'яку зелену траву.

3. Протягом наступних кількох хвилин зверни увагу на те, що відбувається всередині, чи з'являються якісь думки, почуття.
4. А тепер уяви, що на поверхні струмка плаває листя, і почни поступово розміщувати кожен свою думку на окремому листочку.

Якби не виникала думка, просто клади її на листок – і дай їй пливати. Роби це незалежно від того, яка вона – негативна чи позитивна, чи є твої думки приємними, чи негативними.

5. Якщо твої думки на якусь мить зупинилися, просто продовжуй спостерігати за струмком. Дозволь потоку текти зі своєю швидкістю.

Ти можеш спостерігати, як твій розум каже щось на кшталт «*Я не можу це зробити*» або «*Це дурниця*», розмісти і ці думки на листочках і дозволь їм пропливати повз тебе.

6. Якщо виникає якесь важке почуття, наприклад, нудьга, нетерпіння або тривога, просто визнай це і скажи собі «*Ось почуття нудьги*», «*Ось почуття нетерпіння*», «*Ось почуття тривоги*» і посади кожне з них також на окремий листок. Нехай пливають собі.

7. Коли відчуєш, що з тебе досить, почни відпускати свій уявний потік і повертай свою увагу в «тут і тепер».

Коли будеш готовий/готова, розплющ очі.

ТЕХНІКИ ПЛАНУВАННЯ ТА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Метод творчого планування та розв'язання задач: техніка Уолта Діснея

Хоча довгострокове планування майже недоступне в умовах невизначеності, ніхто не заборонить нам мріяти, народжувати нові ідеї, рухатись до їх втілення.

Це дуже життєво і надає наснаги.

Пропонуємо тобі спробувати підхід, який використовував Уолт Дісней в своїй творчості. Він був не просто мрійником з гарними ідеями, але й реалістом і критиком своїх ідей.

Поєднання цих рис принесло його творінням фантастичний успіх.

Спробуймо: як це працює?

1. Сформулюй запитання або запит, з яким хочеш попрацювати зараз.

Наприклад,

? Які є способи реалізації X?

? Що може бути моїми новими напрямками особистого розвитку?

2. Знайди в просторі місце, яке найбільше асоціюється у тебе з творчістю, фантазіями. Перемістись туди і стань на певний час Мрійником.

Протягом десяти хвилин просто записуй ідеї, які приходять у відповідь на твоє запитання.

! Важливо! Повністю віддайся польоту фантазії та дотримуйся повної безцінності щодо своїх ідей.

Ніякої критики. Кожна ідея є гарною.

3. Наступний крок – знайди місце, яке асоціюється у тебе з логікою, рацією. Це – місце **Реаліста**. Перейди сюди, або вдягни капелюх «Реаліста» у своїй уяві.

Тут твої ідеї проходять перевірку.

Постав собі запитання:

? Які з перелічених тобою ідей реально виконати в необхідний термін?

Познач їх якось.

? Чи є і які є ресурси для реалізації цих ідей?

? Які є обмеження реалізації цих ідей?

? Чи ця/ці ідеї є в зоні твого контролю?

? Чи вони екологічні для тебе й інших людей?

Результатом цього кроку мають бути одна чи кілька ідей, які дійсно можна втілити в життя.

4. Нарешті, настав час для **Критика**. Знайди, де його місце в просторі і перейди туди. Критик має розібрати кожну ідею «на молекули» і перевірити на потенційні ризики і труднощі.

Дай відповіді на запитання:

? У чому є недоліки цієї ідеї?

? З якими ризиками можна зустрітись при виконанні цієї ідеї?

? Які є ресурси для усунення цих ризиків і чи є?

Запиши відповіді.

5. Тепер перейди в місце **Спостерігача**, який є поза всіма цими ролями. Переглянь, що у тебе вийшло як результат попередніх трьох кроків.

Прислухайся до себе: що ти думаєш, відчуваєш, які почуття виникають? Запиши.

Кроки 2-4 можуть повторюватись до моменту, доки ти не отримаєш необхідний тобі результат – відповідь на твоє запитання.

5. І на завершення дай відповідь на запитання і запиши:

ЯКИМ І КОЛИ БУДЕ ТВІЙ ПЕРШИЙ КРОК?

Сміливих тобі мрій і їх втілень!

Приймаємо рішення: «Декартові координати»

Українці щодня мають справу із безліччю виборів, а разом із цим і з дилемою: *«а який вибір все ж таки буде найкращим для мене / моєї сім'ї?»*

Відомий французький філософ і математик Рене Декарт ще в XVII столітті запропонував одну просту, але дуже ефективну модель так званих **декартових координат**.

Згодом ця техніка трансформувалася в систему питань, мета яких – отримати глибоке і всебічне дослідження ситуації з можливістю формування усвідомленого та розширеного бачення.

Як це працює?

1. Обери щось, що плануєш зробити, але маєш сумніви. Наприклад, *«Я збираюсь змінити роботу, але вагаюсь, що це не на часі»*.
2. Заповни всі чотири нижченаведені квадрати (див.малюнок), відповідаючи послідовно на запитання:
 - що я отримаю / що буде, якщо я зроблю це ...;
 - що я отримаю / що буде, якщо НЕ зроблю це...;
 - що я втрачу / чого не буде, якщо зроблю це ...;
 - що я втрачу / чого не буде, якщо НЕ зроблю це...
3. Дай 6-10 відповідей на кожне питання. Уникай копіювання відповідей з одного квадрату до іншого.

Що я отримаю,
якщо **НЕ** зроблю це

Що я отримаю,
якщо зроблю це

Що я втрачу,
якщо **НЕ** зроблю це

Що я втрачу,
якщо зроблю це

! Незважаючи на те, що питання можуть здатись схожими між собою, вони є різними, і висвітлюють різні фокуси уваги, тому відповіді будуть різними. Деякі відповіді можуть повторюватися, але вже під іншим кутом зору.

Виділи **важливі для тебе результати, які ти отримав/ла від своєї роботи, та дай відповіді на наступні запитання:**

? Як розширилось твоє уявлення про запитання?

? У чому ти переконався/лась?

? Що відкрилось по-новому для тебе?

? Чи є внутрішня згода з тим, що доведеться втратити / залишити, реалізуючи свою мету? Якщо ні, то як можна досягти мети та уникнути, або зменшити втрати? І чи можна?

? Чого ти зможеш досягти через реалізацію цієї мети? Які плюси отримаєш і яких мінусів позбудишся?

? Коли ти думаєш про це, які виникають почуття? Як це відчувається в тілі?

? До якого рішення ти зараз більше схилиєшся?

! Яке б рішення ти не прийняв/ла, головне, щоб воно було правильним перш за все для тебе!

Техніка прийняття рішень «Думки авторитетів»

Рішення під час війни даються важко, оскільки багато енергії та ресурсу витрачається на адаптацію до хронічного стресу і життя у невизначеності. Можливо, ясності у рішеннях вдасться додати техніці «Думка авторитетів».

1 ЕТАП: складання списку авторитетів

Запиши в стовпчик групу людей, кого б ти хотів/ла би спитати думки про свою ситуацію (можна декілька людей в кожній групі). Це можуть бути: родичі, друзі, колеги, вороги (або доволі неприємні люди з оточення), громадські діячі / відомі люди, герої книг / фільмів, інші дуже важливі для тебе персоналії.

2 ЕТАП: збір думок

Щергово дай відповідь на питання: «Що б мені порадив/ла... (вставляєш ім'я за списком) у цій ситуації?». Відповіді запиши навпроти кожного імені.

Уяви, що минуло вже 20 років, і, оглядаючись назад на своє життя, ти згадав/а цю ситуацію. Щоб ти міг/могла б порадити собі сьогоднішньому/ій? Запиши відповідь.

Уяви, що ти зустрівся/лася з фахівцем/експертом з твого питання, щоб він/вона тобі порадив/порадила? Запиши відповідь.

3 ЕТАП: підбиття підсумків

Проаналізувавши записи, з'ясуй для себе:

? Що ти відкрив/ла у процесі складання списку думок різних людей щодо твоєї ситуації?

? Які висновки можеш зробити, дивлячись на всі ці думки? Яка з думок тобі найближча?

? Яка з думок виявилася тобі корисною?

? Що з цього досвіду ти хочеш взяти в майбутнє?

Техніка прийняття рішень «Дослідження варіантів»

Психологічна техніка «Дослідження варіантів», що дозволяє відчути глибше кожен з виборів.

Візьми аркуші паперу (бажано формату А4), ручку, олівці. Подумай, які варіанти вирішення твого питання можуть бути або які вибори ти можеш зробити в питанні, що тебе хвилює? Запиши на кожному окремому аркуші назву цього рішення/вибору. Можеш доповнити запис малюнком, схемою, асоціацією, яка в тебе виникає.

1. Вибери кімнату, де тобі ніхто не завадить. Розклади аркуші з варіантами рішень на підлозі навколо себе.
2. Далі обери, на який з аркушів спочатку хочеться стати і подосліджувати при цьому свої відчуття. Зроби вдих і повільний видих, стань ногами на аркуш. Зосередься на написаному рішенні, спробуй його «відчутти».

? Які відчуття з'являються в тілі, коли ти всередині цього варіанта?

? Які емоції в тебе виникають?

? Які думки у зв'язку з цим з'являються?

Намагайся не поспішати, «побути» в цьому варіанті стільки, скільки потрібно.

3. Пророби ці кроки з кожним з рішень навколо тебе.

Проаналізуй:

? Які з варіантів для тебе більш приємні у відчуттях, емоціях, думках?

? На чому хочеться затриматися, а яких хочеться уникнути?

? Про що сигналізують тобі ці відчуття в контексті прийняття важливого рішення чи вибору?

«Найкращі рішення»: психологічна вправа

Зараз часто складно приймати рішення, особливо важливі та складні. Розгубленість, невідомість, тривога тому дуже сприяють. Саме тому пропонуємо ресурсну практику, яка може стати опорою для тебе на цьому шляху.

1. Згадай поворотні моменти в своєму житті на порозі змін. Які вдалі рішення ти тоді приймав/ла? Запиши їх (це може бути 5-10 рішень).
2. Спробуй згадати свої відчуття в ті моменти: що додавало сумнівів, а що – впевненості? На що ти спирався/лася в той час прийняття рішення?
3. Чи вдавалося в цих рішеннях тобі обирати себе та свої потреби першочергово? Якщо так, то що тобі в цьому допомагало?
4. Чим схожі ті ситуації з актуальними виборами для тебе зараз, чим відрізняються?

? Як цей досвід може допомогти тобі зараз?

Техніка прийняття рішень «10/10/10»

Психологічна техніка 10/10/10 дозволяє побачити перспективу кожного з виборів у прийнятті рішень.

1. Візьми аркуші паперу і ручку. Подумай, які можливі варіанти вирішення твого питання або які вибори ти можеш зробити в цьому питанні? Запиши на кожному окремому аркуші назву цього рішення/вибору.
2. Візьми одне з варіативних рішень чи виборів. Письмово дай відповіді на питання, уявляючи такі ситуації:

? Як ти поставишся до цього рішення через 10 днів? Спробуй описати свої відчуття та результати.

? Як ти поставишся до цього рішення через 10 місяців? Спробуй описати свої відчуття та результати.

? Як ти поставишся до цього рішення через 10 років? Спробуй описати знову свої відчуття та результати.

3. Пророби ці три кроки з кожним з рішень.

4. Проаналізуй, які з варіантів для тебе більш симпатичні в короткочасній перспективі, які в довготривалій? А який найкращий, враховуючи ці фактори?

ТЕХНІКИ КОНЦЕНТРАЦІЇ ТА ЗБІЛЬШЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ

Метод помідора

Багатьом складно концентруватися та працювати у хронічному стресі. Втім, життя продовжується – і багатьом треба щось робити, навіть якщо навколо війна (працювати, волонтерити, організовувати свій простір).

Ділимося коучинговою технікою Франческо Чірілло, яка допоможе систематизувати зайнятість та організувати свій час з користю.

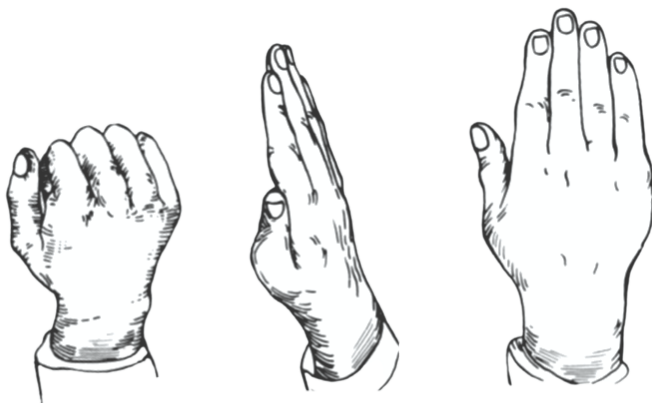
1. Визнач завдання, над яким працюєш, і залиши його на аркуші паперу.
2. Постав таймер на 25 хв.
3. Працюєш наступні 25 хв лише над цим завданням.
4. Як завершиш, постав навпроти завдання помітку, що символізує виконання.
5. Зроби перерву 5-10 хв та відпочинь (можеш заварити чай, каву, порухатися чи просто відволіктися на щось інше).
6. Пророби те саме з наступним завданням.
7. Після 3-4 таких циклів («помідорів») зроби більшу перерву 15-30 хв.

Організуй робочий день саме такими циклами-помідорами, і помітиш, як зросте твоя ефективність.



Кулак, ребро, долоня

Ця проста вправа допоможе тобі покращити розумову діяльність, пам'ять, синхронізувати роботу півкуль мозку, підвищити стійкість уваги, активізувати процеси письма та читання.



Алгоритм вправи:

1. Сядь біля столу. Поклади руки на стіл.
2. Є три положення руки:
 - стиснута в кулак долоня;
 - ребро долоні на поверхні столу;
 - випрямлена долоня на поверхні столу.
3. Фокусує увагу на кожному положенні, повільно змінюй його, одне за одним: кулак, ребро, долоня. Спочатку правою, потім лівою рукою, вкінці – обома.
4. Зроби те ж у зворотньому напрямку: долоня, ребро, кулак.
5. Тепер зроби те ж, але у прискореному темпі.

! Важливо слідкувати за тим, щоб кожне положення руки виконувалося чітко.

6. На завершення вправу зроби у повільному режимі. Фіксує увагу на кожному положенні.

Виконуй цю вправу хоча б декілька разів на тиждень і ми впевнені, що результати не забаряться.

ПИСЕМНІ ТЕХНІКИ

Фрірайтинг, або Вільне письмо

Що це таке?

Фрірайтинг – це своєрідна техніка письма, коли всі думки з голови людини переносять на папір: така собі «чесна розмова з самим собою». Щоправда, зараз папір можна замінити нотатками в телефоні чи ноутбучі для зручності.

Для чого використовується?

Наш мозок постійно генерує безліч думок: мрії, роздуми, бажання виникають самі по собі – їх не потрібно викликати зусиллям волі. Саме очищення свідомості від накопиченої інформації й займається фрірайтинг. Коли починаєш писати, відбувається вивільнення емоцій: навіть якщо ти не можеш описати, що відчуваєш, на початку письма, у процесі виконання техніки це стає більш зрозумілим.

Часто вільне письмо використовують також у пошуках рішення в складній ситуації.

За допомогою цієї техніки ми можемо знайти відповідь на будь-яке питання, яке непокоїть – варто писати безперестанку все, що в цій темі думається.

На що звернути увагу початківцям?

- Не став перед собою високу планку. Це заважатиме розслабитися. Отримуй задоволення від процесу.
- Пиши швидко та безперервно – зупинятися не варто. Якщо не знаєш, як продовжити попереднє речення – починай писати те, що відчуваєш у цей момент.
- Лімітуй час / обсяг сторінок. Орієнтуйся на 10-20 хвилин щодня або 1-2 сторінки. Це дозволить мозку активізуватися в певних рамках. Якщо робити великі паузи для роздумів, то зникає інерція, за допомогою якої підсвідомість «виштовхує» нові думки.
- Пиши усе, що приходить в голову. Не намагайся прикрасити свої думки чи будувати граматично правильні речення. Цей текст не будуть читати інші люди (і в перші дні також не радимо тобі його перечитувати). Редагування тексту відволікає, цього робити не варто.

Коли краще займатися фрірайтингом?

Обери будь-який зручний час, коли можеш зосередитися і бути в контакті з собою (важливо, щоб ніхто та ніщо в цей момент не відволікав/ли). Найчастіше фрірайтингу присвячують ранок після пробудження – думки не зайняті ще клопотами чи роботою. Разом з тим, це може бути і вечірня, та обідня звичка: головне, щоб тобі було зручно. Системність дуже важлива, оскільки саме регулярні заняття фрірайтингом дозволяють мати омріяну розумову ясність.

Лист підтримки

Кожен з нас переживає складні часи, втрати, зміну безпечної реальності, у якій ми жили. Усі ми потребуємо підтримки – її не буде забагато.

Уяви старшу людину, яка все про тебе знає і любить тебе. Цей образ може бути реальним, але краще – уявним.

Розкажи їй подумки, що зараз ти переживаєш найважче.

Уяви, як ця людина уважно тебе слухає і хоче підтримати.

Візьми аркуш паперу та напиши листа, де ця людина підтримує тебе. Він починається словами «Люба/ий (твоє ім'я)...». Це може бути кілька речень, а може бути і довгий лист, написаний щиро і з любов'ю.

Як завершиш записувати, прочитай лист вголос.

Дозволь собі в цей момент бути чутливим/ою.

Можеш повертатися до образу цієї людини у складні моменти і згадувати/перечитувати ті слова з листа. Сам лист можеш зберігати в «своєму» місці.

Сила самоподяки

Як часто ми можемо знецінювати свої дії? Ми виконуємо звичну щоденну роботу, яка для нас є нормою. Ми не помічаємо її і кажемо:

«А що я такого зробив?», «Я просто робив свою роботу», «А я взагалі нічого не зробила, бо займалась дітьми увесь тиждень», «Відпочинок для себе – це що, героїство?».

А дехто наприкінці тижня може навіть вже й не пам'ятати, що саме відбулось завдяки їй/йому в їхньому житті. Похвала і подяка собі за зроблене – це те, що допомагає нам присвоїти собі свій вклад і дії. Це те, що гріє нас зсередини, наповнює позитивними емоціями, допомагає долати труднощі, підтримує, надихає на подальші кроки.

? Як часто взагалі ти говориш собі слова подяки?

? Чи відчуваєш ти подяку до себе самого/самої?

? Чи думаєш про себе з вдячністю?

Коли ми вміємо дякувати собі, ми починаємо краще ставитися до себе, поважати себе, наші можливості розширюються, ми відчуваємо контакт з нашою внутрішньою силою і бажання щось робити далі.

Коли ж, навпаки, ми безперервно працюємо, щось робимо у своєму житті, не відзначаючи цього і не дякуючи собі за це, ми набагато швидше втомлюємось, втрачаємо мотивацію та інтерес.

Так само, як любов до інших починається з любові до себе, так і вміння відчувати щирю подяку по відношенню до інших людей починається з щирої подяки собі.

Подяка собі – це здатність приймати, тоді як подяка іншим людям – це здатність віддавати. І дуже важливо, щоб віддача та прийняття перебували в гармонії.

«Простір вдячності»: психологічна вправа

Вміння дякувати дозволяє помічати важливе в житті та те, що нам допомагає впоратися з викликами сьогодення. Важливо помічати цінне в досвіді. Ця психологічна вправа якраз допоможе у цьому.

1. Візьми аркуш А4 та олівці чи ручки (можна кольорові).
2. Намалюй посередині коло, а в трьох інших місцях – 3 хмаринки. З'єднай все лініями – ніби промінчиками.
3. Впиши в коло «Я – (своє ім'я) – вдячний /вдячна», а над хмаринками – «моєму минулому», «моєму теперішньому», «йду в майбутнє з вдячністю».
4. У хмаринці з минулим продовжи речення «Я дякую моєму минулому...». Подумай, що тобі допомогло впоратися з різними життєвими подіями; хто і що тебе підтримували; що було для тебе важливим і цінним; без чого б ти не впоралася.
5. У хмаринці з теперішнім продовжи речення «Я дякую моєму теперішньому за...», зосередься на відчуттях тут і зараз: що важливе та цінне я помічаю в своєму житті; що мені допомагає і підтримує; завдяки чому я живу зараз і проживаю події навколо.

6. У хмаринці з майбутнім продовжи речення «Я йду в майбутнє з вдячністю...», сфокусувавшись на найважливіших речах у своєму житті.

Перечитай написане у порядку заповнення. Подякуй собі за практику та збережи малюнок на згадку про важливі та цінні моменти, переживання у своєму житті.

«Скринька вдячності»: передноворічна практика

Створи окрему коробочку, мішечок чи скриньку і постав на видне місце незадовго до свята.

Наріж тоненькі папірці чи підготуй стікери та ручку поряд.

Упродовж тижня записуй усе, за що ти вдячний/а собі, близьким, знайомим, світові тощо. Ми розуміємо, що рік був непростим, але впевнені, що в ньому є за що подякувати. Наприклад:

«Я вдячний собі, що зміг/змогла знайти/облаштувати безпечне місце для себе»;

«Я вдячна/ий собі, що продовжую працювати попри виклики зі світлом»;

«Я вдячна/ий друзям, що були поряд, коли мені було складно» тощо.

Ми впевнені – тобі вдасться віднайти свої важливі моменти за цей рік.

Записуй упродовж тижня моменти вдячності, про які згадаєш, та складай у коробочку.

У визначений час 31.12 відкрий свій скарб та перечитай усі стікери/папірчики.

****Можеш запропонувати близьким чи рідним мати спільну коробочку, – і тоді ви разом можете розділити цей досвід: збирати папірці та стікери та перечитувати по черзі, коли відкриєте її.*

Доведено, що вдячність – це одна із здібностей, які роблять людину більш щасливою. Дозволь собі зустрітися з цим досвідом!

Щотижнева вправа на самоподяку

1. Купи собі або знайди надворі, на березі озера чи річки 7 камінців, які додаються.
2. Візьми дві невеликі піали або чаші, куди зможеш покласти свої камінці і вільно виймати їх звідти.
3. Поклади свої камінці в одну з них і постав так, щоб вона була перед твоїми очима.
4. Щотижня, бажано у неділю, підходь до своїх камінчиків, бери їх по одному, і зі словами подяки до себе перекладай з однієї піали в іншу.

Наприклад: я підходжу до піали, беру камінчик і кажу: *«цього тижня я вдячний/а собі за те, що я нарешті подав/ла заяву в ... і завершив/ла частину проекту».*

Беру другий камінчик і кажу: *«Я вдячний/а собі цього тижня, що я зміг/змогла знайти час і якісно провів/ела його зі своєю донькою у парку!»*, або *«Взяв/ла нарешті в руки свою улюблену книжку».*

Твої слова можуть починатись з *«Я дякую собі за те, що...: Я зробив/ла...; Я провів/ла...; Я організував/ла...; Я здійснив/ла...; Я написав/ла...; Я завершив/ла...; Я купив/ла...; Я подякував/ла собі...».*

Створи у себе звичку щотижня говорити собі не менше 7 подяк за те, що тобі вдалось, за те, що ти усвідомив/ла, за те, що ти приділив/ла собі час, за те, що ти похвалив/ла себе.

ДОБРІ ПОСЛАННЯ НАШИМ ЧИТАЧАМ

Ми переконані, що добрі послання безумовно допомагають любити, приймати і цінувати інших. Щотижня на каналі ми публікуємо їх, щоб світ до тебе був добрішим через людей у ньому.

Якщо якісь з них тобі відгукнулися, можеш їх час від часу промовляти – до себе чи близьких людей.

І нагадувати цим про важливе.



Ти
цінна/ий

Ти з'явилася/вся
на цей світ, щоб
бути таким/ою,
як хочеш саме ти

Ми раді,
що ти є

Довіряй своїм
бажанням

Важливо те,
що в тебе є
тут і зараз

Зовсім не обов'язково
з усім справлятися
самостійно. Ти можеш
просити про допомогу
близьких людей

Ти можеш мати теплі,
довірливі стосунки, у
яких тобі буде добре
та затишно

Ти можеш
зупиняти те,
що тобі
неприємно

Тільки тобі
вирішувати, яким/
якою тобі бути

Ти можеш бути
сміливим/ою
зі своїми
забаннями

Ти вартий/а
доброго
ставлення від
інших

Вибирай те,
що для тебе є
безпечним

Помічай свою
унікальність

Мріяти можна
навіть в
темні часи.
Мрії підсвічують
твій шлях

Ми раді,
що ти є

Ти можеш
зупиняти те, що
тобі неприємно

Усі твої
почуття
важливі

Ти маєш право
відпочивати
стільки, скільки
тобі потрібно

Твої сльози –
важливі.
Вони допомагають
зцілити та загоїти
твої рани

Ти робиш
найкраще з
можливого

Ти маєш право на
помилку, бо ти
жива людина

Проявляти доброту
і співчуття до себе
– безпечно і
доречно

Світ приймає
тебе саме
таким/ою,
як ти є

Твої погляди,
потреби та цілі
можуть змінюватися.
Це нормально.

Ти здатен/на
впливати
на цей світ

Підтримуємо
тебе у піклуванні
про себе

Проявляти доброту
і співчуття до себе
– безпечно і
доречно

ЛІТЕРАТУРА

1. Брайсон Т., Сігал Д. Секрети мозку. 12 стратегій розвитку дитини. – К.: Наш Формат, 2017. – 192 с.
2. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі. / перекл. з англ. Марії Коваленко. – Х.: Моноліт-Bizz, 2021. – 256 с.
3. Вокер М. Чому ми спимо. Користаємо з усіх можливостей сну та сновидінь [Текст] / перекл. з англ. Ксенислави Крапки. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. – 472 с.
4. 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.
5. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору [Текст] / перекл. з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. – 424 с.
6. Гонсалес К. Цілуйте мене міцно. – Дніпро : Вид-во Смакі, 2021. – 240 с.
7. Егер Е. Вибір. Прийняти можливе / пер. з англ. Христини Радченко. – Київ : Книголав, 2020. – 400 с.
8. Егер Е. Дар. 14 уроків, які врятовують ваше життя : 3-е вид., доповн. / пер. з англ. Христини Радченко. – Київ : Книголав, 2023. – 264 с.
9. Ерскін Річард Г., Морсунд Джанет П., Траутман Ребекка Л. За межами емпатії. Терапія контакта-у-стосунках. – К. : Інтерсервіс, 2018. – 408 с.
10. Іглмен Д. Секрети нейропластичності. Як мозок адаптується до нових викликів / пер. з англ. Андрій Калинюк. – К.: Наш Формат, 2022. – 304 с.
11. 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.
12. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / пер. з англ. А. Цвіри. – Х. : Віват, 2022. – 624 с.
13. Левін П. Зцілення від травми. – К. : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. – 156 с.
14. Пападопулус Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання / пер. з англ. Інна Бодак і Наталія Яцюк. – К. : Лабораторія, 2023. – 416 с.
15. Розенберг Маршалл. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. – Х. : Фабула, 2020. – 256 с.
16. Ройз С. Практичне дитинознавство. Продовжуємо розмову. – К. : Ніка-Центр, 2021. – 384 с.
17. Сапольський Р. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас / пер. з англ. О. Любенко. – К.: Наш Формат, 2022. – 672 с.
18. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю та депресією. – К.: Віхола, 2020. – 176 с.
19. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. – К. : Віхола, 2022. – 288 с.
20. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії / пер. з англ. Л. Шерстюка. – Х. : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2018. – 320 с.

21. Фромм Е. Втеча від свободи. – Х.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2019. – 288 с.
22. Штайнер К. Сценарії життя людей. – Х.: Фабула, 2021. – 448 с.
23. Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R. D., Bator, R.J. The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – Volume 23, Issue 4. – April 1997. – Pp. 331-439.
24. Cohon J. Donald , Jr. Psychological Adaptation and Dysfunction among Refugees // *The International Migration Review*. – Vol. 15, No. ½. – Refugees Today (Spring – Summer, 1981). – Pp. 255-275.
25. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). American Psychiatric Association. – Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. – 992 p.
26. Essa, R., Ismail, N., Hassan, I. Effect of progressive muscle relaxation technique on stress, anxiety, and depression after hysterectomy // *Journal of Nursing Education and Practice*. – 2017. – No 7. – Pp. 77-86.
27. 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.
28. Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., Hietanen J. K. Bodily maps of emotions // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. – No 111(2). – Pp. 646-651.
29. Philpot, R., Liebst, L. S., Levine, M., Bernasco, W., & Lindegaard, M. R.. Would I be helped? Cross-national CCTV footage shows that intervention is the norm in public conflicts // *American Psychologist*. – No 75(1). – Pp. 66-75.
30. Thompson, S., & Thompson, N. . The critically reflective practitioner. – Macmillan International Higher Education, 2008. – 200 p.
31. mentalhelp.net
32. <https://svidok.org/>.

ПІСЛЯМОВА

Ми тішимся, що ти пройшов/ла цей шлях з нами.

Дякуємо за те, що разом можемо розділити досвід проживання війни.

Дякуємо нашим читачам каналу, а тепер і книги, за витривалість, небайдужість і тепло сердець. За ваші питання, почуття і відгуки, якими ділитесь.

Дякуємо усім колегам БФ «Право на захист»: кризовим психологам і психологиням, психотерапевткам і психотерапевтам, лекторам і лекторкам, дружнім відділам, які невтомно і щиро ділилися своїм досвідом і допомагали з просвітницькими матеріалами. Окрема подяка координаторці 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 та 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 Анна 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.

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.

Telegram-канал
«Психолог на зв'язку» –
просвітницькі тексти
та анонси всіх подій

<https://t.me/psyintouch>



Для запису на консультації
(093) 700 22 20
(пн – пт 09:00 – 18:00).
Запис на консультації
психологів чи запити
локацій також можна
лишити онлайн



Анна Могильник, Марія Яцухненко

ПСИХОЛОГ НА ЗВ'ЯЗКУ

Порадник для людей,
які обирають жити Життя у війну

2023

Редактор - Марія Яцухненко
Ілюстрації - Ната Щепанська,
Художній керівник - Галина Падалко
Коректор - Ірина Бабій, Марія Яцухненко
Комп'ютерна верстка - Назар Палихата
Оформлення обкладинки - Назар Палихата

Формат 70х90/16. Папір офсетний.
Гарнітура PT Serif, Century Gothic. Друк офсетний.
Ум.-друк. аркушів - 21,5. Обл.-вид. аркушів - 10,21.
Наклад 3000 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

