

**КИШЕНЬКОВИЙ
ПОСІБНИК
психологічної
самодопомоги**

**ЛЬВІВ
Видавництво «БОНА»
2023**

УДК 316.6:364.6:159.9]-058.6(07)
К 46

К 46 Кишеньковий посібник психологічної самодопомоги [Текст] / БО БФ «РОКАДА» – Л.: ПП «Видавництво «Бона», 2023. – 140 с.

ISBN 978-617-8097-61-5

«Кишеньковий посібник психологічної самодопомоги» написаний для психологів, соціальних працівників, волонтерів та працівників допомагаючих професій, які дотичні до роботи з вимушено переміщеними людьми внаслідок війни в Україні. Даний проєкт має можливість реалізовуватись у співпраці з Німецькою асоціацією психосоціальних центрів для біженців та осіб, які пережили тортури (BAfF) та за фінансової підтримки Федерального міністерства закордонних справ Німеччини.

Авторами зібраних матеріалів посібника є психологи та психотерапевти Благодійної Організації Благодійного Фонду «РОКАДА».

УДК 316.6:364.6:159.9]-058.6(07)

ISBN 978-617-8097-61-5

© БО БФ «РОКАДА», 2023

ПРО ПОСІБНИК

Еволюційно для людей жити в перманентній небезпеці – нормально, проте ми живемо в умовах тотальної невизначеності. Війна знищує життєві та культурні цінності, які побудовані протягом століть. Вона вбиває не тільки людей, але й економіку, інфраструктуру та культуру. Війна – це спосіб мислення, коли ти щохвилини готовий пожертвувати власним життям для захисту цінностей, заради яких ти живеш. Оце стан війни. У ньому велика кількість людей перебуває вже і буде свідомо перебувати й надалі. Адаптація до стресу відбувається поступово, важливо допомогти собі впоратись із напругою, підвищеною тривожністю та іншими невідомими проявами нашої психіки, як реакції на різні події в нашому житті.

Часто ми ставимо собі питання, як знизити тривожність та зберегти психологічний стан під час війни? Як знайти в собі сили та ресурси для підтримки як себе, так інших? Як взагалі відкрити діалог з собою та розмовляти про власні переживання в цей нелегкий період? Розуміння того, як практикувати психологічну самодопомогу під час війни, є важливим елементом для забезпечення психологічної стійкості та збереження рівноваги.

Цей кишеньковий посібник сформований для надання та використання інформації про психічне здоров'я та

психосоціальні проблеми в умовах гуманітарної та ментальної кризи. Кожен розділ містить основну інформацію про конкретну проблему психічного здоров'я, ознаки та симптоми, причини, рекомендовані способи пошуку допомоги. Метою цього посібника є допомогти краще надавати психологічну допомогу практикам, зрозуміти свій стан фахівцям по типу взаємодії «людина-людина» та підвищити обізнаність щодо важливості пошуку відповідної допомоги тим, хто її потребує. Крім того, інформацію можна використовувати для психоедукації та підвищення обізнаності серед людей, які продовжують жити в стані війни. Психоедукація дає можливість визнати, що людина, яка живе в стані війни – вразлива, може відчувати низку симптомів, які є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію. З цими симптомами важко жити, але вони розвинулись як захисна реакція, щоб вижити. І якщо людина буде їх розуміти – їй простіше буде ними керувати.

Саме тому, важливою є ініціатива створення посібника у зручному форматі, який, ми сподіваємось, стане ресурсом знань та навичок, підказкою для практиків та підтримкою для інших читачів, необхідних у цей складний період наших випробувань...

*Дорога зцілення довга,
але ми вже йдемо по ній...*

ЗМІСТ

Про посібник.....	3
1. Перша психологічна допомога (ППД).....	7
2. Почуття провини.....	23
3. Стрес.....	49
4. Тривога.....	59
5. Страх	69
6. Паніка.....	91
7. Агресія.....	102
8. Апатія.....	113
9. Порухення сну	121
10. Коли дитина поруч	131

***ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА (ППД)***

У світі відбуваються різні трагічні події: війни, стихійні лиха, аварії, пожежі, міжособистісне насилля та ін. Постраждати можуть як окремі люди, сім'ї так і цілі громади. Люди можуть втратити домівки, близьких, бути розлучені зі своїми сім'ями та громадами або можуть стати свідками насилля, руйнувань, смерті. Кожна людина має власні сильні сторони та здібності, які допомагають їй долати життєві труднощі. Однак у кризових ситуаціях люди є особливо вразливими, потребують додаткових знань з базових питань першої психологічної допомоги (ППД).

ЩО ТАКЕ ППД?

Головною характеристикою першої психологічної допомоги є її простота.

Отже, **ППД** — це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу значних стресорів.

Її надання не передбачає особливої професійної підготовки, достатньо знань, отриманих в межах цього посібника, і природної здатності проявляти співчуття.

ППД включає такі елементи:

- » ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- » оцінювання потреб і проблем;
- » надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад, їжа, вода, інформація);
- » слухання людей, не примушуючи їх говорити;
- » розрада та заспокоєння людей;
- » надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку зі службами та структурами соціальної підтримки;
- » захист людей від подальшої шкоди.

Під час надання першої психологічної допомоги необхідно:

- знайти для розмови тихе місце, де ніщо не відволікатиме;
- поважати конфіденційність і не розголошувати повідомлені особисті відомості;
- бути поруч із людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури (якщо потрібно обійняти та обов'язково спитати дозволу);
- показувати зацікавленість, наприклад, злегка похитуючи головою чи вимовляючи короткі підтверджувальні репліки;
- бути терплячим і спокійним;

- надавати фактичну інформацію, чесно говорити про свої знання: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»;
- надавати інформацію зрозумілою мовою, простими словами;
- висловлювати співпереживання людям, які говорять вам про свої почуття, перенесену втрату чи важливі події (втрата будинку, смерть близької людини тощо);
- надати людині можливість помовчати.

КОМУ ПОТРІБНА ППД?

ППД призначена для людей у стані дистресу внаслідок нещодавно пережитої складної кризової події. Ви можете надавати таку допомогу як дорослим, так і дітям. Однак не кожна людина, що пережила кризову подію, потребує ППД або прагне її отримати. Не нав'язуйте допомогу тим, хто не хоче її отримувати, але будьте доступні для тих, кому підтримка може знадобитися.

ОСОБИ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ БІЛЬШ ПРОФЕСІЙНОЇ НАГАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ:

- » особи із серйозними травмами, що становлять загрозу для життя, потребуватимуть невідкладної медичної допомоги;
- » особи, настільки засмучені, що не спроможні дбати про себе або своїх дітей;
- » особи, які можуть завдати собі шкоди;
- » особи, які можуть завдати шкоди іншим.

В ОСНОВІ ВІДПОВІДАЛЬНОГО НАДАННЯ ДОПОМОГИ ЛЕЖАТЬ ЧОТИРИ ІДЕЇ:

1. Повага до безпеки, гідності та прав людини.

Беручи на себе зобов'язання допомагати людям у ситуаціях, коли вони постраждали через стресову подію, важливо діяти з **повагою до безпеки, гідності та прав** людей, яким ви допомагаєте.

ПОВАГА ДО БЕЗПЕКИ — уникати ситуацій, коли люди можуть додатково постраждати внаслідок ваших дій. Необхідно гарантувати безпеку та захист від фізичної і психологічної шкоди для дорослих і дітей, яким ви допомагаєте.

ПОВАГА ДО ГІДНОСТІ — ставитись до людей із повагою, враховуючи життєві цінності та відповідно до їхніх культурних, соціальних, релігійних норм .

ПОВАГА ДО ПРАВ — забезпечити надання допомоги людям справедливо, без проявів дискримінації. Допомагати людям у захисті їхніх прав та доступі до наявної підтримки. Під час надання допомоги, керуватися лише інтересами постраждалої особи). (Див. Рис.1)

2. Адаптація власних дій до культурних традицій

у кризових ситуаціях серед постраждалого населення. Часто є люди з різними культурними традиціями, притаманними реакціями/очікуваннями щодо лікування, про які ми можемо не знати через відмінності між культурами.

Слід ✓	Не слід ✗
» Бути чесним та надійним.	» Зловживати своїм становищем помічника.
» Поважати право особи на ухвалення власних рішень.	» Просити у людей гроші чи про послугу в обмін на допомогу.
» Усвідомлювати та відмовлятися від своїх упереджень та стереотипів.	» Давати марні обіцянки та надавати неправдиву інформацію.
» Зрозуміло пояснити людям, що навіть у разі, якщо вони відмовляються від допомоги зараз, вони можуть отримати її в майбутньому.	» Перебільшувати свої вміння.
» Поважати приватність та забезпечувати належну конфіденційність історій осіб.	» Силоміць надавати допомогу, бути нав'язливим і занадто наполегливим.
» Поводитись належно, враховуючи особливості культури, віку та статі особи	» Змушувати людей розповідати свої історії.
	» Переповідати історію особи іншим.
	» Засуджувати особу за вчинки чи почуття

Рис. 1. Поведінкові патерни

3. Поінформованість про інші заходи реагування на надзвичайну ситуацію. Під час надання допомоги в кризовій ситуації за можливості:

- дійте згідно з інструкцій відповідних органів влади, які очолюють програму реагування на кризу;
- дізнайтеся, які заходи реагування на надзвичайну ситуацію впроваджуються, а також які ресурси наявні для допомоги людям (якщо такі ресурси існують);
- не заважайте проведенню пошуково-рятувальних операцій або персоналу невідкладної медичної допомоги;
- усвідомлюйте свої функції та їх обмеження.

4. Турбота про себе. Відповідальне надання допомоги також передбачає піклування про власне здоров'я та благополуччя. На вас, як на помічника може негативно вплинути пережите у кризовій ситуації; окрім того, ви або ваша сім'я можете безпосередньо постраждати від цих подій. Важливо приділяти особливу увагу власному благополуччю та бути впевненим, що ви спроможні допомагати іншим як фізично, так і емоційно. Дбайте про себе, щоб мати змогу піклуватися про інших.

ЕФЕКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ З ЛЮДЬМИ В СТАНІ ДИСТРЕСУ

Дуже важливо, як ви спілкуєтеся із людиною, яка перебуває у стані дистресу. Особи, які щойно пережили кризову подію, можуть бути пригніченими, стривоженими чи спантеличеними. Деякі люди можуть звинувачувати себе у тому, що сталося. Зберігаючи спокій і проявляючи розуміння, ви допомагаєте людям у стані дистресу почуватися більш безпечно та захищено, відчувати, що їх розуміють, поважають і належним чином піклуються.

Деякі особи, які щойно пережили стресову ситуацію, можливо, захочуть розповісти вам про те, що з ними трапилось. Вислухати чийсь історію — це вже велика підтримка. Однак, **важливо не примушувати особу розповідати про пережите**. Деякі люди можуть не захотіти розмовляти про те, що трапилось, або про їхні особисті обставини. Проте для них може виявитися цін-

ним, якби ви побули з ними в тиші, запевнили у тому, що ви поруч, і вони зможуть із вами поговорити, якщо захочуть, або запропонували б їм практичну підтримку, наприклад, їжу або склянку води. Не говоріть забагато. Можливість помовчати якийсь час може створити для людини необхідний простір і заохотити її поділитися з вами переживаннями, якщо вона захоче. Щоб спілкуватися ефективно, стежте і за тим, що кажете, і за мовою тіла, зокрема — мімікою, зоровим контактом, жестами. Далі подані рекомендації про те, що слід, а чого не слід говорити і робити. Найголовніше — залишайтеся собою, поведіться природно і будьте щирі, пропонуючи допомогу і турботу. У кризових ситуаціях часто виникає хаос, і діяти необхідно терміново. Якщо це можливо, спробуйте отримати точну інформацію до того, як відправитися на місце кризової події. Підтримуйте зоровий контакт з людиною під час розмови.

Табл.1. Порівняльна таблиця щодо дій та формулювань, які варто/не варто озвучувати

ЩО ПОТРІБНО робити і говорити	ЩО НЕ ПОТРІБНО робити і говорити
Знайти для розмови тихе місце, де ніщо не буде відволікати	Змушувати людину розповідати, що з нею відбулося і відбувається
Поважати конфіденційність і по можливості не розголошувати повідомлені особисті відомості про людину	Перебивати, квапити співрозмовника (наприклад, не треба дивитися на годинник чи говорити занадто швидко)
Бути поруч з людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури	Торкатися людини, якщо немає впевненості, чи це є прийнятним в її культурному середовищі
Показувати, що уважно слухаєте співрозмовника, наприклад, киваючи головою або вимовляючи короткі підтверджуючі репліки	Давати оцінку діям людини

Продовження табл. 1.

ЩО ПОТРІБНО робити і говорити	ЩО НЕ ПОТРІБНО робити і говорити
Бути терплячим і спокійним	Казати «Ви не повинні себе так відчувати» або «Ви повинні радіти, що вижили»
Надавати фактичну інформацію, якщо вона існує. Чесно казати, про що знаєте, а чого не знаєте: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»	Вигадувати того, чого не знаєте
Надавати інформацію так, щоб її легко було зрозуміти простими словами	Використовувати спеціальні терміни
Висловлювати співчуття, коли люди говорять про свої почуття, перенесену втрату або важливі події (втрата будинку, смерть близької людини та т.ін.): «Яке нещастя! Я розумію, як вам важко»	Давати обіцянки чи запевнення, у виконання яких Ви не впевнені

Продовження табл.1.

ЩО ПОТРІБНО робити і говорити	ЩО НЕ ПОТРІБНО робити і говорити
Відзначити зусилля людини, спрямовані на самотійний вихід із важкої ситуації	Переказувати співрозмовнику розповіді, почуті від інших
Дати людині можливість помовчати у разі необхідності	Казати про власні труднощі
	Думати і діяти так, немов зобов'язані розв'язати за іншого всі його проблеми
	Позбавляти людину віри у власні сили і здатність самотійно подбати про себе
	Казати про людей, використовуючи негативні епітети (наприклад, називати їх «божевільними»)

ОПЕРАТИВНІ ПРАВИЛА ППД: ДИВИТИСЯ, СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ

Три основні оперативні правила надання першої психологічної допомоги – дивитися, слухати і направляти. Ці правила допомагають оцінити кризову ситуацію, забезпечити власну безпеку на місці події, знайти підхід до внутрішньо переміщеного населення, зрозуміти його потреби і спрямувати туди, де можна отримати практичну допомогу та інформацію.

ДИВИТИСЯ: необхідно перевіряти умови безпеки, з'ясовувати, чи є навколо люди, які дійсно потребують задоволення основних життєвих потреб; перевірити, чи є навколо люди в стані важкого дистресу.

СЛУХАТИ: необхідно звертатися до людей, які можуть потребувати підтримки; з'ясовувати, у чому саме вони мають потребу і що їх турбує; вислухати їх і намагатися заспокоїти.

НАПРАВЛЯТИ: люди, що пережили травмуючу подію, нерідко відчують себе незахищеними, відрізненими від світу або безпорадними. Їх повсякденне життя руйнується, вони більше не отримують звичної підтримки або раптово опиняються в стресових умовах. Скерувати людей туди, де їм надadуть практичну допомогу – одна з основних цілей ППД. ППД – найчастіше одноразове втручання, і ви можете знаходитися поряд з людиною лише короткий час. Для подальшого відновлення слід

спонукати людей застосувати власні вміння справлятися з життєвою ситуацією. Допоможіть людям надати раду собі самостійно і відновити контроль над ситуацією.

ЗАВЕРШЕННЯ НАДАННЯ ДОПОМОГИ

Те, коли і як припиняється надання допомоги, залежатиме від умов кризи, від ролі та функцій того, хто таку допомогу надає, і від потреб людей, яким ви допомагаєте. Треба покладатися на свою оцінку ситуації, потреб людей, якими ви опікуєтесь і власних потреб. При необхідності слід говорити людям, що ви завершуєте надання допомоги, а якщо хтось інший буде допомагати їм з цього моменту, познайомити їх з новою людиною. Якщо ви скерували людей до інших служб, треба пояснити, чого слід чекати, і переконатися, що у людини є необхідна інформація для підтримки подальшого зв'язку. Незалежно від того, яким був Ваш досвід спілкування з людиною, важливо попрощатися на позитивній ноті, побажавши їй благополуччя.

ОТЖЕ, ЗВЕРТАЮЧИСЬ ДО ЛЮДЕЙ, ЯКІ, МОЖЛИВО, ПОТРЕБУЮТЬ ПІДТРИМКИ:

- звертайтеся з повагою і відповідно до їх культури;
- представтеся: скажіть своє ім'я та організацію;
- запитайте, чи потребують вони допомоги, якої саме;
- за можливості, знайдіть безпечне і тихе місце для розмови;

- створіть елементарні комфортні умови (наприклад, дайте води);
- намагайтеся забезпечити безпеку потерпілого: виведіть людину з місця, де їй загрожує безпосередня небезпека, якщо це можна зробити без ризику; спробуйте захистити людину від зайвої уваги, захищаючи її право на приватне життя і гідність; якщо людина пригнічена, спробуйте не залишати її наодинці;
- вислуховуйте людей і спробуйте їх заспокоїти;
- будьте поруч;
- не змушуйте людей розповідати про пережите;
- уважно вислухайте, якщо люди все ж захочуть поговорити про те, що сталося;
- якщо людина пережила сильний стрес спробуйте її заспокоїти і переконайтеся, що вона не буде перебувати на самоті;
- підтримуйте зоровий контакт з людиною під час розмови.

*Розробляли і формували матеріал:
Періус Надія, Юрцинюк Ольга (м. Чернівці)*

Список використаної літератури:

1 Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. — Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. — 64 с. : іл. ISBN 97896179615907897

2. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту /Підготовлено в межах виконання Проекту «Підтримка реформи соціального сектору в Україні», який впроваджується Програмою розвитку ООН в Україні. Думки, під загальною редакцією Іванової О. Л., упорядників: д. мед. н. Пінчук І. Я., д.мед.н. проф. Хаустової О. О., к.психолог.н. Степанової Н. М., Чайки А. В., Пінчук А. О. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/node/495>.

3. Посилання на електронний ресурс: <https://dszn-zoda.gov.ua/node/495>

ПОЧУТТЯ ПРОВІНИ

ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ, ЩО ЦЕ ТАКЕ?



***Почуття провини** – це глибокий, психологічний стан, що супроводжує людину після вчинення чогось морально неправильного, сумнівного або навпаки – бездіяльність тоді, коли на думку людини потрібно було діяти.*

***Почуття провини** – це певний емоційний досвід, який виникає, коли людина вірить або усвідомлює, що вона порушила власні стандарти поведінки або загальнолюдські моральні норми і має нести за це порушення значну відповідальність [4]. Ця емоція є складною і багатогранною.*

Почуття провини зазвичай виникає тоді, коли людина свідомо порушує прийняті соціальні чи особисті моральні норми. Це може бути результатом невдало виконаного обов'язку, вчинення неправильного вчинку або просто участь у подіях, які суперечать особистим цінностям. Важливим аспектом є те, що почуття провини передбачає наявність свідомості і відповідальності за

свої дії. Вона тісно пов'язана з поняттям боргу, обов'язку, каяття, сорому.

Емоційний вимір почуття провини проявляється в широкому спектрі від елементарного відчуття дискомфорту до глибокого страждання. Зазвичай, це супроводжується внутрішнім діалогом, де людина аналізує власні дії та їхні наслідки. Цей внутрішній конфлікт може викликати тривогу, смуток, а іноді й депресію. Важливо пам'ятати, що реакції на почуття провини індивідуальні, і кожна людина може долати цю емоцію по-своєму [7].

Почуття провини також тісно пов'язане зі спробами компенсації вчиненої помилки. Людина може намагатися виправити свої дії, вибачитися перед тими, кого вона образила, чи взяти на себе відповідальність за наслідки своїх вчинків. Цей процес виправлення може бути як внутрішнім, що включає самоаналіз та самоуправління, так і зовнішнім, зокрема, вибаченням перед іншими і роботою над вдосконаленням свого характеру.

Слід зазначити, що почуття провини може виникати не лише внаслідок конкретних дій, але і через бездіяльність або відсутність підтримки. Наприклад, свідомість того, що ви могли б допомогти комусь у скрутну мить і не зробили цього, також може породжувати почуття провини. Коли ми відмовляємося вчинити добре, не допомагаємо потребуючим чи ігноруємо моральні принципи. У цьому випадку, внутрішній конфлікт може стати

основою для появи почуття провини, що знову ж таки стимулює нас до перегляду своїх дій і виправлення ситуації.

Важливим аспектом розуміння почуття провини є його соціальна природа. Це почуття може впливати на взаємодію людини з оточуючими і визначати її моральний статус в групі чи суспільстві. Відзначається тим, як інші люди реагують на прояв вини та на прагнення виправити помилки [5].

Почуття провини є важливим аспектом нашої емоційної сфери, яке виникає в результаті усвідомлення моральної неправильності чи невідповідності наших вчинків встановленим нормам і цінностям. Це комплексна емоція, яка включає в себе не лише усвідомлення вчиненого, але й бажання виправити помилку або змінити свою поведінку.

Необхідно відділяти почуття провини від інших емоцій, до прикладу як сором. Здатність розпізнавати та працювати з почуттям провини є важливою частиною емоційної і соціальної компетентності кожної людини.

Однією з основних функцій почуття провини є регулювання соціальної взаємодії та утримання гармонії в спільноті. Воно виступає своєрідним внутрішнім механізмом, метою якого є підтримувати моральні стандарти та відповідати вимогам соціального середовища. Почуття провини виникає, коли ми усвідомлюємо, що наші дії можуть завдати шкоди іншим або порушити загальноприйняті норми.

У більшості випадків, почуття провини спонукає нас до саморефлексії і внутрішнього оцінювання. Інколи виникає питання, чому ми зробили те чи інше, і чи були наші дії етично допустимими. Це внутрішнє обговорення може бути важким та дисонувати з нашими власними моральними стандартами і відповідальністю за власні вчинки.

Почуття провини також пов'язане з розвитком емпатії. Коли ми усвідомлюємо свою власну провину, ми можемо краще розуміти почуття інших людей, їхню вразливість. Це сприяє створенню сприятливого середовища для розвитку соціальних навичок і взаєморозуміння [3].

Важливо зазначити, що почуття провини може бути непропорційним або надто стримувати особистість. Люди можуть переживати великий тиск від своєї внутрішньої критики, що може призвести до стресу та погіршення психічного стану. Важливо навчитися приймати почуття провини, не перетворюючи його в необґрунтоване самозвинувачення, але використовувати як стимул для особистісного зростання та покращення взаємин з іншими.

Почуття провини може бути пов'язане з культурними чи релігійними цінностями. У деяких культурах, це матиме більший вплив на поведінку та взаємодію з оточуючими, оскільки вони вирішують, що є морально допустимим чи недопустимим.

Загалом, почуття провини – це складний, але важливий аспект нашого емоційного життя, який вимагає уваги, саморефлексії та взаємодії з іншими для ефективного вирішення та вдосконалення наших моральних стандартів.

Провина, складне почуття, яке містить в собі дві інші емоції: це злість на себе та страх бути покараним. Відтак, пропоную лайвхак: коли виникає почуття схоже на провину, запитайте у себе:

- «за що в цій ситуації я злюсь на себе? Можливо, де був неправий?»
- «за що в цій ситуації боюсь бути покараний? Яким чином я можу бути покараний в цій ситуації?»

Відповідаючи собі на ці запитання, зазвичай змінюється ставлення до ситуації, яка викликала це почуття...

ЯК РОЗПІЗНАТИ ПРОВИНУ?



Почуття провини є комплексною емоцією, яка впливає на психічний стан та поведінку людини. Декілька «симптомів» або проявів почуття провини може вказувати на його наявність:

Чутливість до наслідків будь-якої дії

Людина, яка відчуває почуття провини, може бути дуже чутливою до наслідків своїх вчинків. Вона переживає про те, як її дії впливають на інших, і може відчувати внутрішній тиск стосовно того, як її вчинки прийматимуться іншими.

Тривога через побоювання прийняти неправильне рішення

Люди із почуттям провини часто переймаються можливістю прийняти неправильне рішення або зробити щось, що вони вважають морально неправильним.

Це може призвести до перебільшеної обдуманості та аналізу власних вчинків.

Низька самооцінка або, навпаки, дуже завищена

Людина з почуттям провини може впадати в «крайності» в оцінці себе. З одного боку, вона може відчувати низьку самооцінку через відчуття вини, з іншого – компенсувати це завищеною самооцінкою, намагаючись виправдати свої дії.

Уникнення емоцій

Одним із проявів почуття провини може бути уникнення висловлення своїх емоцій. Людина може утримувати свої почуття, ховати їх від інших, а іноді навіть від самої себе, щоб уникнути конфронтації та виправдань.

Наявність деструктивного почуття провини

Як зазначено, почуття провини може бути конструктивним, сприяючи усвідомленню помилок та розвитку. Однак деструктивне почуття провини стає нав'язливим станом, що супроводжує людину постійно. Воно може бути пов'язане з надмірним страхом бути неприйнятним, бажанням відчувати себе потрібним або перманентним («це на все життя» або «це невинно») страхом.

Розпізнавання цих ознак і розуміння їх контексту може бути важливим для самопізнання та подальшого розвитку. Якщо почуття провини стає завадою у повсякденному житті, важливо шукати допомогу від фахівця, який допоможе розібратися у власних емоціях та знайти шляхи подолання цього стану [9].

ЧОМУ ВИНИКАЄ ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ?



Почуття провини, як і багато інших емоцій, може бути вивчене з психологічного погляду в контексті еволюції, соціальних факторів, когнітивних процесів та інших аспектів психології. Розглянемо деякі з можливих причин та пояснень, чому почуття провини виникає та яким чином воно впливає на наше психічне становище:

- **Еволюційний аспект:** почуття провини може мати еволюційне походження і бути спрямоване на збереження спільноти. Емоції, такі, як провина, можуть виникнути як механізм контролю за власною поведінкою в групі або суспільстві, забезпечуючи дотримання соціальних норм і взаємодію в групі для спільного блага.

- **Соціалізація та виховання:** з раннього дитинства люди навчаються соціальним нормам і цінностям через процес соціалізації та виховання. Виховання, яке включає в себе навчання правильному та неправильному, формує внутрішні моральні стандарти. Почуття провини виникає, коли ми порушуємо ці стандарти або норми.
- **Моральні цінності:** люди мають внутрішні моральні цінності, які визначають, що є морально правильним або неправильним. Порушення цих цінностей може викликати почуття провини. Моральність великою мірою формується культурними та соціальними впливами, а також особистим досвідом.
- **Самоспостереження:** люди здатні спостерігати за власною поведінкою та аналізувати її відповідність моральним стандартам. Самоспостереження може викликати почуття провини, якщо ми визнаємо свої дії як неправильні або невідповідні власним цінностям.
- **Емпатія:** почуття провини також може виникнути через емпатію – здатність відчувати емоції інших людей. Якщо ми завдали комусь болю чи неприємностей, емпатія може посилювати в нас почуття провини за спричинене зло.
- **Когнітивні процеси:** внутрішні діалоги та когнітивні процеси впливають на формування почуття провини. Наприклад, внутрішні монологи типу «Я вчинив щось погано» або «Я не повинен був це робити» можуть посилювати почуття провини.

- **Саморегуляція та контроль над власними діями:** почуття провини може виникати з неспроможності контролювати власні дії або впливу на наслідки. Це пов'язано з внутрішнім бажанням себе поліпшити та уникнути негативних наслідків своїх вчинків.
- **Культурний та соціальний контекст:** культурні та соціальні фактори значно впливають на те, як люди сприймають та виражають свої почуття провини. Норми та цінності, що існують у конкретному суспільстві, можуть формувати та визначати те, що вважається морально допустимим або неприпустимим.
- **Фізіологічні аспекти:** почуття провини може бути пов'язане з фізіологічними реакціями організму, такими, як підвищення рівня стресу чи активація емоційних центрів у мозку. Фізіологічні процеси можуть підсилювати або пригнічувати почуття провини.
- **Динаміка взаємин:** взаємодія з іншими людьми та взаємини впливають на почуття провини. Наприклад, отримана або надана підтримка може змінювати сприйняття своїх дій і впливати на почуття провини.

Розуміння того, як і чому виникає почуття провини, є важливим для розвитку стратегій управління цими емоціями та покращення психічного здоров'я. Психологи працюють з клієнтами, щоб допомогти їм розуміти власні емоції, приймати їх та розвивати конструктивні підходи до управління почуттям провини.

Загальний психологічний підхід до розуміння почуття провини враховує взаємодію цих факторів, а також враховує індивідуальні особливості кожної людини. Розуміння джерел виникнення цього почуття та його впливу дозволяє психологам та іншим фахівцям розробляти ефективні методи та стратегії допомоги людям управляти цими емоціями та вдосконалювати своє психічне благополуччя [11].

ЧИМ ШКІДЛИВЕ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ?



Почуття провини, хоча і є важливим аспектом емоційного життя, може мати шкідливі наслідки, особливо якщо воно стає надто інтенсивним чи довготривалим. Розглянемо деякі з можливих негативних аспектів почуття провини:

1. Постійне відчуття провини може призвести до психологічного стресу. Особа може почати переживати тривогу, напругу та невпевненість у собі, що впливає на загальний психічний стан.
2. Інтенсивне почуття провини може вплинути на самооцінку особи, що, в свою чергу, веде до відчуття непотрібності чи неприйнятності. Це може викликати депресію та ізоляцію від оточуючих.
3. Постійне відчуття провини може порушити відносини з іншими людьми. Особа може уникати контактів,

відчуваючи, що не заслуговує на підтримку чи любов інших.

4. Шкідливе почуття провини може впливати на фізичний стан людини. Це може призводити до безсоння, зниження енергії та загальної втоми.
5. Почуття провини може перетворитися на безперервне самозвинувачення, коли людина постійно «карає» себе за минулі помилки. Це може призвести до втрати віри в себе та відсутності позитивного підходу до життя.
6. Інтенсивна провина може витрачати енергію, яка в іншому випадку могла б бути спрямована на конструктивну діяльність та самовдосконалення.
7. Довготривала емоційна напруга, пов'язана з почуттям провини, може впливати на фізичне здоров'я, сприяючи розвитку хвороби і погіршенню стану організму.
8. Почуття провини може вплинути на здатність приймати об'єктивні рішення. Особа, яка переживає велике почуття провини, може бути схильною до перебільшення негативних наслідків своїх вчинків і приймати неправильні рішення, спрямовані на покарання себе.
9. Постійна провина може позбавити людину радості від життя. Особа може відчувати себе недостойною радості і задоволення, що призводить до загального зниження якості життя.

10. Люди, які постійно переживають почуття провини, можуть уникати зустрічей та ізолювати себе від інших. Страх неприйняття іншими та відсутність впевненості в собі можуть стати причиною відмови від соціальних взаємодій.
11. Почуття провини може призвести до відмови від особистих цілей та амбіцій. Люди можуть вважати, що не заслуговують на успіх або щасливе життя через вчинені помилки.
12. Надмірне почуття провини може призвести до втрати віри в себе. Особа може переконатися, що вона постійно допускає помилки і не може змінити свою ситуацію, що може призвести до безнадійності та втрати мотивації.
13. Почуття провини може розповсюджуватися на всю сім'ю або відносини. Особа може впливати на настрої та емоції інших членів сім'ї, створюючи напругу або негативне середовище.

Для того щоб ефективно впоратися з почуттям провини, важливо розвивати стратегії самоуправління емоціями, приймати вчинені помилки як можливість для вдосконалення. Психологічна підтримка та розмови з професіоналами також можуть бути корисними для подолання негативних наслідків почуття провини [6].

ЯК ПОЗБУТИСЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ?



Позбутися почуття провини – це складний процес, який вимагає саморефлексії, розуміння причин цих емоцій, та визначення конструктивних шляхів подолання. Представляємо стратегії, які можуть допомогти в управлінні та зменшенні почуття провини:

Самоаналіз та усвідомлення

- **Розумійте причину почуття провини:** спробуйте з'ясувати, чому саме ви відчуваєте провину. Чи це була реальна помилка, чи завищена самокритика? Розуміння причин може допомогти визначити, чи є підстави для почуття провини.
- **Оцінюйте розмір помилки:** подумайте про масштаб і важкість помилки чи дії, що викликали почуття провини. Часом може виявитися, що самозвинувачення перебільшується, і ви повинні прийняти себе та проводити роботу над власним емоційним станом, замість фокусу на вину чи сором.

Приймайте відповідальність і виправляйте помилки

- **Приймайте відповідальність за свої дії:** якщо провина базується на реальних помилках, важливо прийняти відповідальність за свої дії. Визнання помилок – це перший крок до виправлення ситуації.
- **Дійте конструктивно:** замість того, щоб займатися самозвинуваченням, зосередьтеся на тому, як ви можете виправити ситуацію. Дійте конструктивно, шукаючи шляхи покращення та виправлення помилок.

Розвивайте самооцінку

- **Працюйте над самооцінкою:** розвивайте реалістичне та позитивне самовідчуття. Пам'ятайте, що кожен з нас робить помилки, і це є частиною нашого життя.

Спілкуйтеся з іншими

- **Поділіться своїми відчуттями:** обговорення своїх відчуттів з довіреними друзями, рідними чи професійним психологом може виявитися корисним. Інші можуть надати об'єктивний погляд на ситуацію та допомогти вам знайти способи подолання.
- **Приймайте підтримку:** звертайтеся за підтримкою, коли це потрібно. Інші можуть надати розуміння, співчуття та поради.

Практикуйте медитацію

- **Зосередьте увагу на теперішньому моменті:** медитація може допомогти зосередити увагу на тепе-

рішньому моменті, зменшити стрес і полегшити переживання емоцій.

- **Практикуйте дихальні вправи:** глибокий і свідомий дихальний процес може сприяти заспокоєнню нервової системи і зменшенню емоційного напруження.

Розвивайте стратегії саморегуляції емоцій

- **Вивчайте техніки релаксації:** техніки релаксації, такі як глибоке дихання, йога чи прогулянки на свіжому повітрі, можуть сприяти зниженню рівня стресу та емоційного напруження.
- **Використовуйте позитивні афірмації:** афірмації, які також називають позитивними твердженнями, — це фрази, які, якщо їх регулярно повторювати, можуть змінити негативні думки та поведінкові моделі. Їх можна промовляти вголос або про себе. Ці твердження зазвичай покликані допомогти перемикнути мислення з негативного на позитивне, мотивувати до дії, зменшити стрес, вистояти у важкі часи, підвищити впевненість у собі та добробут. Позитивні афірмації можуть допомогти змінити негативний внутрішній діалог та сприяти покращенню самовідчуття.

Відпустіть перфекціонізму

- **Приймайте себе:** усвідомте, що ніхто не є ідеальним, і невдачі є невід'ємною частиною життя. Приймайте себе разом зі своїми сильними сторонами та можливостями до розвитку.

- **Зосередьтеся на процесі, а не на результаті:** спробуйте оцінювати свої дії та досягнення не тільки за результатами, але і за самим процесом.

Робіть добро іншим

- **Волонтерство та допомога іншим:** власний внесок у добрі справи та допомога іншим може допомогти вам збалансувати почуття провини, сприяючи створенню позитивного внеску у світ.
- **Вибачте себе і навчіться вибачати інших:** вибачення – це важливий крок у процесі вирішення конфліктів і зменшення почуття провини. Якщо це можливо, вибачте себе за свої помилки, а також вчіться вибачати інших.

Працюйте з професійним психологом

- **Терапія:** сесії індивідуальної чи групової терапії можуть бути ефективними для розуміння коріння почуття провини та вироблення стратегій її управління.

Пам'ятайте, що почуття провини – це нормальна емоція, але важливо знаходити здорові та конструктивні способи управління нею. Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з почуттям провини самотійно, важливо звертатися за підтримкою до фахівця, такого як психолог [13].

Пам'ятайте, що процес позбавлення почуття провини – це індивідуальний шлях, і може знадобитися час для досягнення позитивних результатів. Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з почуттям провини самотійно, звернення до фахівця може бути важливим кроком на шляху до психологічного благополуччя.

ТЕХНІКИ

1. Вправа «Мої «винні» думки» (С. Броннікова).

Інструкція:

Згадайте ситуацію — поточну, з минулого, з дитинства, яка викликала у вас відчутне та тривале почуття провини. Коротко запишіть, що тоді сталося. Згадайте свої почуття з приводу цієї історії, витратьте трохи часу та дозвольте собі поринути у переживання провини. Коли воно поглине вас повністю, придумайте одну-єдину – будь-яку причину, яка дозволить вам не почуватися настільки винною.

- Можливо, вас давно вже пробачили за те, що ви тоді зробили? Чи ви зробили якісь кроки, щоб виправити ситуацію?
- Годиться будь-яка причина!

Тепер, коли ви змогли вигадати одну причину, придумайте ще дві. Ви довгий час забороняли собі прощати себе, називаючи можливі причини не відчувати стільки провини – відмовками, виправданнями – словом, використовуючи свого власного «внутрішнього прокурора», безжального обвинувача. Настав час дати слово і «внутрішньому захисникові».

Вийшло? Тепер, коли у вас вже є три причини почуватися не таким винним, придумайте останню, четверту причину не відчувати провини за цю історію зовсім.

- Чи вдалося вам зменшити переживання почуття провини? Як ви це відчуваєте?

- Відзначте, як раціональне мислення дозволяє вам подолати провину. Дозвольте собі пробачити.

2. Вправа «Лічильник винних думок» (С. Броннікова).

Інструкція:

Уявіть собі, що ви постійно носите з собою лічильник провини, який щоразу скрупульозно реєструє коли ви переживаєте це почуття.

Скільки разів ви відчували провину за сьогоднішній день? А за вчорашній день? А за минулий тиждень?

Спробуйте згадати та проаналізувати кожен випадок.

Оцініть, наскільки адекватно і заслужено щоразу було пережите вами почуття (й так щоразу!).

Коротко опишіть кожний випадок.

Що ви зауважили в результаті цієї вправи?

Чи було щось нове, що ви відкрили в результаті її виконання?

Провина може сформувати звичку, як будь-яка інша емоція. Не піддавайтеся звичній провині та рефлексуйте щоразу, коли вона з'являється у вашій душі.

3. Вправа «Щоденник запису автоматичних думок» (Девід Бернс).

Інструкція:

Особі пропонується заповнити таблицю.

Запишіть подію, яка викликає у вас почуття провини у стовпці «Ситуація» – див. табл.2.

Таблиця 2.

Реєстрація автоматичних думок

Ситуація	Емоції	Думки, що викликають почуття провини	Когнітивні викривлення	Раціональна відповідь	Результат

Потім «налаштуйтеся» на голос тирана у вашій голові і запишіть конкретні звинувачення, що викликають почуття провини.

Проаналізуйте ці звинувачення та виявіть когнітивні викривлення. Запишіть більш об'єктивні думки цим когнітивним викривленням.

В результаті повинно наступити полегшення.

1. Вправа «Перетворення негативної установки – в позитивну»

Інструкція:

I. Накресліть таблицю з колонками:

- 1) ситуація, яка вас хвилює;
- 2) негативні думки/установки, які виникли після цієї ситуації;
- 3) емоція, яка виникла після появи цих думок;
- 4) поведінка, яка відбулася після цієї емоції.

II. Заповніть таблицю 3.

Таблиця 3.

Реєстрація та аналіз негативних думок/установок, які виникли після певної ситуації, емоцій та поведінки

Ситуація, яка вас хвилює	Негативні думки/установки, які виникли після цієї ситуації	Емоція, яка виникла після появи цих думок	Поведінка, яка відбулася після цієї емоції

III. Уявіть себе дорослою безоцінною людиною, що дивиться на цю таблицю збоку, та проаналізуйте кожну виписану вами думку/установку (другий стовпчик таблиці 3).

IV. Накресліть наступну таблицю, розбивши її на аргументи, що підтверджують цю думку і спростовують її – див. табл. 4.

Таблиця 4.

Реєстрація аргументів, що підтверджують певну думку та спростовують її

Негативні думки/установки, які виникли після цієї ситуації	Аргументи, що підтверджують цю думку	Аргументи, що спростовують цю думку

V. Максимально чесно заповніть таблицю 4, розібравши кожну думку/установку, яку ви виписали першу таблицю.

VI. Трансформуйте кожну негативну думку/установку на позитивну (заповніть третій стовпчик таблиці 4).

Головне, що потрібно враховувати при трансформації думки/установки – позитивне формулювання необхідно записувати у теперішньому часі, як спонукання до дії. Тобто не треба писати протилежне значення установки (я неуспішний – я успішний), а записати пояснення до негативної установки та способи досягнення позитивної установки.

Таким чином, нами було розкрито сутність деяких вправ та методів роботи з почуттям провини. Однак, кожен випадок переживання клієнтом почуття провини є індивідуальним, так як воно має різні причини, різний ступінь та глибину переживання, – й тому вимагає індивідуального підходу.

*Розробляли і формували матеріал: Гапон Олександр
(м. Чернігів)*

Список використаної літератури:

1. Baumeister, RF, Stillwell, AM, & Heatherton, TF (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115, 243–267.
2. Dilts, R. (1990). *Changing beliefs with nlp*. Capitola, CA: Meta. 1990.
3. Белик И. А. Чувство вини в связи с особенностями развития лично-сти: Дисс. Канд. Наук. СПб., 2006 г.
4. Васильюк Ф. Е. Психология переживания. М., МГУ. 1984. 198 с.
5. Дейвід Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
6. Ильин Е. П. Психология совести: провина, стыд, раскаяние. – СПб.: Пи-тер, 2016. 288с.
7. Кляйн М. О теории вины и тревоги. Пер. с англ. Д.В. Полтавец, С. Г. Дурас, И. А. Перелыгин / Развитие в психоанализе. Сост. И научн. ред. И.Ю. Романов. – М.: Академи- ческий проект, 2001. – 512 с. – С. 394–423.
8. Корнилов М. Н. «Культура стыда» и «культура вины» в Японии и на Западе Человек: образ и сущность. М., 1998. Вып. 9. С. 94-12
9. Малеева О.Л. Генезис та функції провини / О. Л. Малеева // Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2007. №7-8. С.247-256
10. Матласевич О. В. «Почуття провини в психологічній та релігійній інтерпретації». Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка», 2011. Вип. 17. С. 231-241.
11. Царькова О. В. Почуття провини та її візуалізація в архетипній символіці / О. В. Царькова // Педагогіка та психологія: сучасні проблеми та перспективи розвитку: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

(м. Київ, Україна, 3 листопада 2012 року). – Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології» 2012. – С. 117-119.

12. Царькова О. В. Почуття провини як один аспектів розвитку особистості та її соціальної взаємодії / О.В. Царькова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки: збірник наукових праць, – 2014. – Т.2, Вип.1. – С. 79-84.

13. Царькова О. В. Психологічний феномен провини у світській та духовній етиці / О. В. Царькова // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Християнська етика в історії України і сучасний діалог світоглядно-духовних ідентичностей (27-28 листопада 2014р.), м. Мелітополь, Україна, 2014. – Мелітополь. – С. 123-130.

14. Царькова О. В. Психологія переживання провини у батьків дітей з психофізичними вадами розвитку: монографія / О.В. Царькова. Київ: Інтерсервіс. 2016. – 256 с.

15. Царькова О. В. Феномен чувства вины в контексте психоаналитического подхода / О. В. Царькова // Путь науки. Международный научный журнал, 2015. №8 (18) – 2015 г. – С. 87-89.

CTPEC

Слово «**стрес**» ми часто чуємо в повсякденному житті, більше того, майже щодня переживаємо стресові ситуації. **Стрес** впливає на наш організм по-різному. В одних ситуаціях, як фактор, необхідний для виживання, мотиватор, що спонукає до дії. А в інших - порушує роботу організму в цілому, викликаючи психосоматичні захворювання. Ганс Сельє стверджував, що **стрес** – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього [5].

Розрізняють **біологічний** та **психологічний** стрес. Щоб диференціювати види стресу, дайте відповідь на питання: «Чи впливає стрес на Ваш організм безпосередньо?». Якщо відповідь «Так» – це **біологічний стрес**, якщо «Ні» – **психологічний**.

Об'єктивні причини стресів сучасної людини можна об'єднати у **чотири групи**:

- 1) умови її життя та роботи (житлові умови, виробничі фактори, екологія);
- 2) люди, з якими вона взаємодіє (вимогливий начальник, погані сусіди, недбайливі підлеглі);
- 3) соціальні фактори середовища – політичні та економічні чинники (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки);
- 4) надзвичайні обставини (війна, природні і техногенні катастрофи, хвороби і травми).

Також Г. Сельє, в рамках своєї теорії, запропонував структуру стресу, яка складається з певних стадій.

В залежності від стадій, стрес має різний перебіг.

1. Стадія тривожного стресу, ще ця стадія має назву «бий / біжи / завмири»: в цей час в організмі відбувається викид гормонів, які максимально швидко пристосовують його до стресових умов.

2. Стадія стійкого (хронічного) стресу: переживання хронічного стресу супроводжується гіпертонусом (сильним напруженням) або гіпотонусом (розслабленням) м'язів, що змінює поставу і ходу.

3. Остання стадія – виснаження: свідченнями перебування людини на стадії виснаження є уповільнене мовлення, сплутане мислення, безпорадність, слабкість, апатія.

Стрес впливає на емоції, настрої та поведінку людини. Не менш важливим, а часто й більш серйозним, залишається його вплив на людський організм.

Негативні наслідки стресу: напади агресії, гніву, дратівливості; перепади настрою; занепад сил, втрата інтересу до життя; зниження уваги, розуміння, здатності навчатися, запам'ятовувати, висловлювати думки; порушення сну; постійний головний біль; втрата впевненості у собі, неврози; порушення серцевого ритму; загострення хронічних хвороб; гормональні розлади; зниження працездатності; зростання ризику появи онкології; постійно пригнічений емоційний стан.

Цей перелік наслідків свідчить про те, що при стресі, фізіологія та емоції людини тісно пов'язані між собою в надзвичайно складну систему. Йдеться про величезний

вплив емоцій, що переживає людина під час стресу на роботу та стан майже кожної клітинки тіла. Наукові праці показали, що людина може свідомо використовувати цей зв'язок між психікою і тілом, щоб усунути емоційну та фізичну шкоду, яка завдається стресом.

Загальновідомі дивні здібності йогів керувати своїм тілом і фізіологічними функціями. Дослідження довели, що не тільки йоги, а і звичайні люди можуть навчитися керувати частотою серцевих скорочень, м'язовим розслабленням, діяльністю пітних залоз, температурою тіла та іншими фізіологічними реакціями людини на стрес.

Першим кроком щодо мінімізації шкідливого впливу стресу може стати усвідомлення індивідуальних фізіологічних реакцій на стрес.

Так переживаючи стрес, людина починає часто і швидко дихати, що є реакцією людського тіла на негативні емоції, такі як сильний страх, туга, пригніченість або відчуття повної безвиході. Швидке дихання є наслідком прискореної роботи серця, що може призвести до підвищення тиску та інших негативних наслідків. Тому стабілізації дихання відводиться важливе місце в стратегіях подолання стресу.

З цією метою пропонуються, так звані «**дихальні**» **вправи**, які були запозичені з китайської медицини і мають назву **цигун**. Під цим терміном розуміють різні види умовної психофізіологічної енергії, зокрема, повітря, що ми вдихаємо. Контролюючи певним чином дихання, людина може впливати на роботу своїх

внутрішніх органів, зокрема на серцево-судинну систему. Далі пропонується одна з базових вправ, яка допоможе не тільки нормалізувати роботу серця, а й ще знизити рівень гормонів стресу, підвищити концентрацію уваги та покращити сон:

1. Розслабте тіло (спробуйте потрусити руками і ногами, помасажувати плечі та ін.).
2. Уявіть, що у вас в животі кулька, і ваше завдання – надутися цю кульку.
3. Покладіть одну руку на живіт, а другу руку на груди, це може допомогти вам переконатися, що ви дихаєте животом, а не грудьми.
4. Повільно та глибоко вдихніть повітря через ніс. Ваш живіт надується при цьому. Намагайтеся не дихати грудьми.
5. Вдихаючи, рахуйте 1, 2, 3 (по секундах).
6. Якомога повільніше видихніть повітря ротом. Рахуйте 1, 2, 3 (по секундах) на видих, щоб відчути, як ваші легені звільняються від повітря.
7. Виконуйте цю вправу хоча б дві хвилини, рахуючи вголос. Можна рахувати мовчки або прислухаючись до цокання годинника або до іншого ритму.

Переваги використання такої «дихальної» вправи можна відчути вже з першого разу. Всього за десять-дванадцять хвилин напружені плечі розслабляються, серцебиття сповільнюється, а потік тривожних думок стихає.

Стрес також може викликати напруження м'язів тіла. Так, наприклад, страх супроводжується спазмом м'язів, які відповідають за мовлення. Також, м'язова напруженість може призвести до тремору, некерованих рухів, скутості. Для її зняття пропонується **метод прогресивної м'язової релаксації Е. Джекобсона** – цілеспрямованого розслаблення м'язів, що супроводжується зниженням нервово-м'язової напруженості.

Всі м'язи тіла можна розділити на такі групи: м'язи рук; м'язи ніг; м'язи тулуба; м'язи шиї; м'язи обличчя. Кожний цикл «напруження-розслаблення» для кожної групи м'язів займає приблизно 1 хвилину і повторюється 3-5 разів. М'язи напружуються під час затримки дихання після вдиху протягом 15-20 секунд, а розслаблюються в процесі видиху. Вправи потрібно виконувати поступово. До наступної вправи переходять після засвоєння попередньої.

1. ДОЛОНІ: руки на стіл (максимально стисніть кулаки – неначе із бурульки вичавлюєте воду)
2. СТОПИ (дотягніться пальцями стоп до середини гомілки)
3. ГОМІЛКА-СТЕГНО: носки ніг фіксовані, п'яти піднімаються
4. ГРУДИ-СПИНА (спробуйте схрестити лопатки)
5. ПЛЕЧІ (дотягніться плечима до вух)
6. ВЕРХНЯ ТРЕТИНА ОБЛИЧЧЯ зморщить лоба (зробіть здивований вигляд)
7. СЕРЕДНЯ ТРЕТИНА ОБЛИЧЧЯ: до наморщеного лоба додайте скошеність очей

8. НИЖНЯ ТРЕТИНА ОБЛИЧЧЯ: «Буратіно» (відведіть куточки рота до вух), «Поцілунок».

Довільно знімаючи напруженість визначеної групи м'язів можна впливати на негативні емоції, тобто заспокоюватись.

Якщо не працювати з м'язовою напруженістю, викликану стресом, тілесна скутість може стати хронічною, що руйнує емоційне здоров'я, тому що зменшує індивідуальну енергію й обмежує рухливість. Засобами управління біоенергією організму, її вивільнення, рятунку від м'язової скутості є також тілесно-орієнтовані техніки. Далі пропонується класична техніка, яка допоможе відчувати ділянки напруження в тілі та позбутися їх.

«Кільце Лоуєна»: необхідно розставити ноги на 25 см, злегка повернути носки всередину і зігнути в талії вперед. Коліна зігнути і торкнутися пальцями підлоги. Перенести вагу тіла на пальці ніг. Дихати глибоко через рот. Повільно випрямити коліна. Утримувати паузу біля хвилини. Ноги почнуть тремтіти. Тремтіння — природна реакція тіла на напруження і є показником енергетизації стиснутих м'язів. Позиція кільця виконується для посилення відчуття «ґрунту під ногами», тобто контакту між ногами і землею. Закінчуючи вправу необхідно випрямлятися дуже повільно.

Вже зазначалось, що під час стресу людина продукує як фізіологічні реакції так і емоційні. Такою реакцією може бути агресія. Це стає причиною багатьох конфліктів під час війни, яка є сильною стресовою ситуацією

для людей. Тому варто частіше використовувати конструктивні стратегії боротьби з власним стресом та розрядки агресії. Для цього пропонується тілесно-орієнтована **вправа «Вивільнення гніву»**: слід стати обличчям до предмета (ліжка, м'якого стільця, великої подушки), розставити ноги на 45 см, злегка зігнути коліна і наносити удари (пластиковою вибиванкою, тенісною ракеткою чи власними кулаками) по предмету сильно, але розслаблено. Включити в дію все тіло. Рот тримати відкритим, дихати глибоко, не стримувати лементу. Можна використовувати будь-які слова, що висловлюють почуття гніву.

Запропоновані техніки є базовими на психофізіологічному рівні саморегуляції стресу, але не є вичерпними. Щоб допомогти собі керувати стресом та зменшити його вплив на своє життя, ви можете змінити поведінку та сформувати нові звички:

- Будьте фізично активними.
- Збалансовано харчуйтеся.
- Мінімізуйте використання гаджетів і скоротіть екранний час.
- Виділіть час для планування.
- Встановіть кордони та навчіться говорити ні.
- Дбайте про себе!

*Розробляли і формували матеріал:
Ковпака Леся, Мишківська Вероніка (м. Житомир).*

Список використаної літератури:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Управління проблемами плюс (УП+): Посібник з проведення тренінгу для консультантів УП+. Женева, ВООЗ, 2018.
2. Джеймс С. Гордон. Трансформація травми / пер. з англ. Галина Сташків. – Львів: Літопис, 2023. – 352 с.
3. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. – К.: Кондор, 2005.– 278 с.
4. Сапольські Роберт М. Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Лобастова. – Харків : Вид-во «Ранок» : Фабула, 2020. – 400 с.
5. Сельє Г. Стресс без дистресса. / Ганс Сельє; пер. с англ. / [Електронний ресурс]. – URL - доступ: http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html

ТРИВОГА

Тривога – це неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання. **Тривожність** – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів. Її розглядають або як особистісне утворення, або як пов'язану зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту, або те й інше одночасно.

Цей стан потрібний для:

1) сигналізування про небезпеку. Вона необхідна для виживання;

2) мобілізації внутрішніх ресурсів. Це відбувається несвідомо – тіло наперед знає, що потрібно робити в ситуаціях загрози.

Ми народжуємось з різним рівнем тривожності, а схильність до тривоги є генетично зумовленою.

Є люди, які менше хвилюються через те, що їх нервова система складається з трохи товстіших нервових волокон. По тому волокну імпульс йде трохи довше і тому люди спокійніші. Також відділи мозку, що відповідають за сприйняття тривожних імпульсів, працюють в більш розслабеному режимі.

Є ті, хто має дуже чутливу нервову систему, реагують на подразники дуже швидко. Система реагування на тривогу теж чутливіша. І це не залежить від наших вольових зусиль.

На рівень тривоги впливають також психологічні чинники: стресові ситуації в дитинстві, самооцінка, життєвий досвід тощо. Генетика спільно з життєвим досвідом вибудовують із кожного з нас людину з певним, відмінним від інших, рівнем тривожності [1].

Є певні міфи щодо тривоги...

Сильна тривога не є нормальною ✕

Страх чи сильна тривога є нормальною реакцією адаптації чи відповіддю на безпосередню небезпеку, конфлікт або стрес ✓

Тривога буває лише у слабких людей ✕

Тривога – природне відчуття, що властиве абсолютно усім ✓

Досить часто погані думки «наздоганяють» нас від неробства. Тому будь-яка справа – це прекрасна терапія тривожного стану. При активній фізичній або розумовій діяльності всі переживання залишаються осторонь, на них просто немає часу ✓

Деякі люди вважають, що тривога є частиною власної особистості і тому нічого робити, не буде ніякої терапії або лікування, що може її виправити ✕

Як проявляється тривожність [2]

Емоційні ознаки	Поведінкові ознаки	Фізіологічні ознаки
• Постійне відчуття небезпеки, страху • Проблеми з концентрацією уваги • Неспокій, нетерплячість • Песимізм • Дратівливість • Пошук ознак небезпеки • Спустошення	• Неспроможність розслабитися, насолоджуватися спокоєм, бути собою • Складнощі з концентрацією • Прокрастинація, відкладання справ на потім • Втрата довіри до життя і людей. • Уникання ситуацій, які можуть викликати тривогу	• М'язова напруга • Тілесний біль • Холодний піт • Прискорене серцебиття, тремтіння, задишка • Проблеми зі сном • Проблеми з кишківником, нудота, діарея • Різкі коливання апетиту • Розумова напруга

Рис. 1. Як проявляється тривожність.

Коли тривога відчувається на рівні емоцій

Під час нападу тривоги прискорюються пульс та дихання, може виникнути надмірне потовиділення, а інколи навіть запаморочення. У такі моменти контролювання дихання може допомогти розслабити і тіло, і розум. Щоб взяти під контроль дихання під час тривожного нападу, слід виконати наступні дії: сісти у тихому місці. Покласти одну руку на груди, а іншу – на живіт. При глибокому вдиху живіт повинен рухатися більше, ніж груди. Слід повільно вдихати через ніс та видихати ротом. Необхідно повторити вправу щонайменше 10 разів, або до тих пір, поки не з'явиться відчуття, що тривога зменшується.

На рівні поведінки важливо:

1. Визначити час на тривогу, кількість цього часу (до прикладу, двічі на тиждень з 18.00 до 19.00)

дозволяю собі проявити і повідчувати власну тривогу, тривожні думки).

2. Почати робити маленькі добрі справи. Подумати, кому і чим можете допомогти.
3. Створювати список справ. Рутину.

Коли висока тривога, пропонуємо наступні вправи

Вправа 1.

1. Випишіть ситуацію, яка у вас викликала хвилювання

2. Далі - листочок паперу розділіть на 4 частини.

Перша частина – ситуація. Сюди записуєте усе, що відбувається у світі, для самого світу не є добрим, ані поганим. Це «холодна реальність». Події відбуваються в світі тому, що відбуваються. Друга частина – думки про ситуації, які стаються особисто з нами або навколо нас. Так, люди наділяють ситуації певним значенням, що робить цю ситуацію для нас особистою. Третя – **емоції** – те, що ми думаємо визначати, як ми себе відчуватимемо стосовно ситуації. При цьому ситуація залишається незмінною. Четверта – **поведінка** – емоції спонукають до певної поведінки (напад, втеча, завмирання).

3. Проаналізуйте написане. І дайте відповідь на наступні запитання:

- Яка частина найбільше заповнена?
- Яка найменше частина заповнена, або нічого не написано?
- Як я тепер можу зробити висновки про мою ситуацію?

4. Ця вправа дозволяє побачити та усвідомити, на якому моменті людина фіксує свою увагу (в тій частині

буде найбільше прописано. До прикладу якщо це тільки думки, а в частині дій нічого не написано, то це свідчить про те, що людину тривожать самі думки, тому слід їх «конвертувати», перевести в дію, щось почати робити); структурувати ситуацію, розділивши окремо думки, емоції та поведінку.

Вправа 2. Якщо є постійно дуже багато думок Завести щоденник тривожних думок.

1. Щоранку записувати всі свої тривожні думки, які є на цей момент. Для чого:

- Коли людина щось записує, то вивільняє це зі своєї голови, фактично дистанціюється від цих думок
- Коли в голові тривожні думки видається, що там хаос. Коли людина їх виписує може видатись, що їх не так вже і багато.
- Можна прослідкувати зміни і трансформацію цих думок.

Ведення щоденника – універсальна методика справитися з стресовою ситуацією. Допомогає осмислювати й трансформувати весь хаос, що є в голові.

2. Після цього ці виписані тривожні думки слід оцінити (наприклад від 1 до 5 і все, що нижче 3 – не має викликати тривоги. І тому не витрачаю на це час) чи у % наскільки вірите в цю думку і якщо % великий – написати перелік доказів, що це саме так і тоді тривога корисна - складаємо план.

3. Оцінити наскільки корисна / некорисна тривога

Корисна вона тоді, коли людина може зробити щось, аби змінити ситуацію. Тоді ця тривога дозволить згрупу-

ватись, мобілізувати сили і виконати певні функції, щоб захиститись від небезпеки наприклад. Відповідно, некорисна – коли людина розуміє, що зробила все можливе в цій ситуації, але все одно дуже переживає і нічого не може вдіяти з собою.

Вправа 3. Коуч-техніка «Декартові координати»

Наша психіка сприймає зміни легше, коли ми готові до них, візуалізувати або прописали план змін, заручились підтримкою інших значимих чи небайдужих до нас людей.

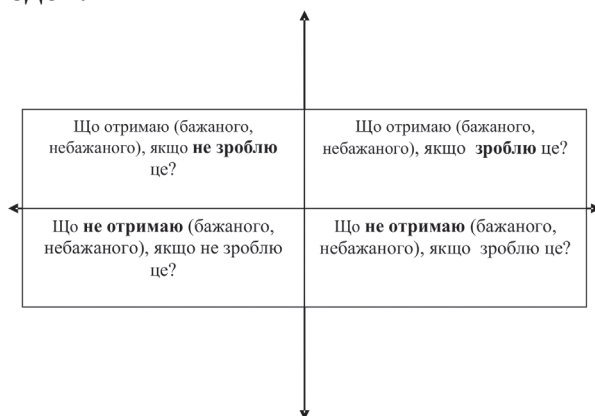


Рис. 2. Схема коуч-техніки «Декартові координати»

Основний сенс техніки – розширення бачення можливих перспектив. Техніка працює на рівні здібностей і можливостей, використовується в коучингу на етапі прояснення реальності.

Покроковий опис техніки «Декартові координати».

Виберіть будь-яку подію або дію, яка може статися або яку ви збираєтеся зробити, але ще вагаєтеся.

Приклад. «Я збираюся знайти нову роботу».

По черзі заповніть усі чотири вищенаведені квадрати (ще їх називають «картезіанські квадрати»), напишіть 6-10 відповідей на кожне з нижче перелічених запитань. Уникайте копіювання відповідей, не переносьте їх сліпо з однієї графи в іншу, щоразу відповідайте на запитання. Незважаючи на певну схожість запитань, вони висвітлюють різні фокуси уваги і відповіді будуть різними. Деякі відповіді можуть повторюватися, але чим більшою буде різниця кута зору - тим краще.

Як розширилося Ваше уявлення про мету? Насамперед запитайте себе, чи згодні ви з тими втратами, до яких може призвести досягнення мети? Якщо ні, то яким чином можна досягти мети й уникнути втрати. Знайдіть такі способи.

Як щодо мотивації? Якщо її, як і раніше, ще недостатньо, зосередьтеся на кілька хвилин і поміркуйте детально і сенсорно про ті плюси, які ви від досягнення цієї мети отримаєте, і ті мінуси, яких ви зможете позбутися.

Відзначте важливі результати, які ви отримали від своєї роботи та виконайте підлаштування до майбутнього. Де, коли і як саме ви почнете реалізацію власної мети, відповіді розташовуйте в порядку зменшення значущості.

*Розробляли і формували матеріал: Угрин Ольга,
Василець Наталія, Ткачук Сергій (м. Львів)*

Список використаної літератури:

1. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і деперсією. К.: Віхола, 2020. 175с.
 2. Тривожність. URL-доступ: <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/tryvozhnist/>
 3. Крачун К. Книга «Життя в одній валізі». – К: Видавництво психологічної літератури «Психобук», 2023. 178 с.
-

ПРОЙТИ ТЕСТ НА
ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ
ТРИВОЖНОСТІ



СКАНУЙ КОД

CTPAX

У сучасній психології страх відноситься до глибинної базової емоції, яка проявляється як реакція на відповідну ситуацію.

Згідно з визначенням у довіднику психологічних термінів.

Страх — внутрішній емоційний стан, що виникає у людини при появі уявної або реальної загрози для життя чи життєвого благополуччя. Залежно від ситуації, яка склалася, ступеня її небезпечності та індивідуальних особливостей людини він може набувати різної інтенсивності: від легкого побоювання до жаху, що повністю паралізує рухи і мову.

Якщо джерело небезпеки не визначене або мало усвідомлюване, у людини виникає стан тривоги. При виникненні страху людина відчуває невпевненість, неспокій, незахищеність, загрозу. Фундаментальною властивістю страху є попередження людини про можливу небезпеку, що дає їй змогу зосередитись і уникнути загрози. Емоція страху може мати як збуджувальний, так і гальмувальний характер і викликати різноманітні реакції у людини: панічну втечу, захисну агресію або повне заціпеніння.

Емоційну маску страху на обличчі створюють, горизонтальні зморшки на лобі, широко розплющені очі і напружені губи (іноді розкритий рот) [1].

визначення небезпеки



Рис.1. Графічне зображення визначення небезпеки

Отже, страх це нормальна реакція людини на загрозову ситуацію і несе собою функцію захисту. Не нормативним є страх (*той який не несе функції захисту*), який виникає без об'єктивної причини, або триває дуже довго (*більше двох тижнів після завершення ситуації*). Такий страх називають фобією, і він потребує допомоги фахівця. Також варто зауважити те, що найсильнішим страхом для людини є можливість здійснення насилля щодо неї самої. Тобто при загрозі насильницьких дій завжди буде реакція страху [2].

Одна із особливостей страху — можливість передачі від людини до людини. Якщо ви знаходитесь в середовищі де панує страх, то за певний період ви також будете підпадати під його вплив. Чим більша кількість людей, які пережили страх і паніку, тим інтенсивніше відчуття страху.

Страх також має закономірні тілесні реакції, які зустрічаються у всіх людей:

- *тремор у кінцівках;*
- *спазми шлунку з можливою діареєю;*
- *більш часті позиви в туалет;*
- *м'язева напруга у всьому тілі або у певних його частинах;*
- *нудота, блювання;*
- *неможливість сидіти на одному місці;*
- *сонливість, втома;*
- *скованість рухів, незграбність;*
- *блідість шкіри або навпаки почервоніння ;*
- *розширення зіниць очей.*

Варто пам'ятати, що ці реакції є нормальними і зустрічаються у більшості людей, які переживають страх.

Як ми реагуємо?

Пряма загроза – реакція – вибір стратегії – дія.

Закономірним є те, що чим сильніша дія страху тим нижчий рівень суб'єктивного контролю. За визначенням Джуліана Роттера: **рівень суб'єктивного контролю (РСК)** – здатність суб'єкта контролювати себе і свою поведінку, управляти ним, брати на себе відповідальність за те, що відбувається з ним і навколо.

Ця схема є інтерпретацією теорій, щоб продемонструвати шкалу переживання страху. Чим більший рівень страху, тим менший контроль і навпаки [3].

Рівень суб'єктивного контролю

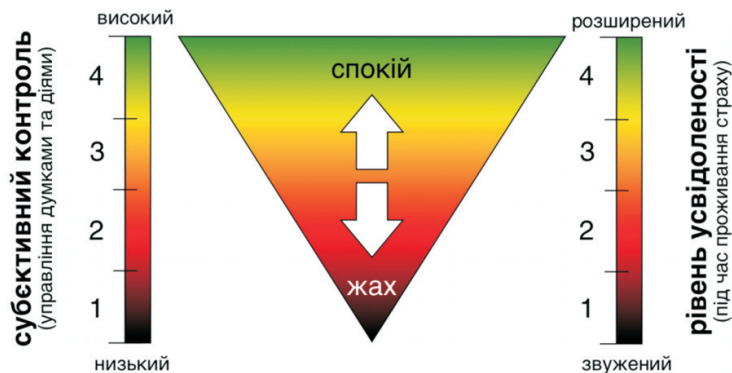


Рис. 2. Графічне зображення рівня суб'єктивного контролю.

Важливо визначити рівень страху, і відносно цього обрати ті техніки та вправи, які будуть відповідними.

Шкала страху

страх (напруження)



Рис. 3. Шкала страху

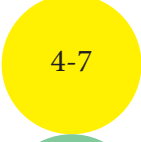
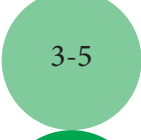
1-4 занепокоєння – в цьому діапазоні людина може планувати та діяти попри відчуття страху;

4-7 збудження – в цьому діапазоні людина стривожена з дещо зниженою можливістю діяти;

7-10 паніка – в цьому стані знижена можливість мислити раціонально та контролювати власні дії.

Саморегуляція може здійснюватися за допомогою чотирьох основних засобів використаних окремо або в різних сполученнях: вплив слова, уявного образу, управління м'язовим тонусом та глибоким диханням.

В залежності від рівня страху та ситуації пропонується наступні вправи та техніки, починаючи від важчих переживань.

-  **8-10** **Як діяти у важкій ситуації, коли немає нікого поруч?**
Допомога людині поруч.
-  **6-8** **Техніка прогресивної релаксації Едмунда Джейкобсона**
-  **4-7** **Вправа «Додати собі впевненості».**
-  **3-5** **Техніка доведення страху до абсурду**
-  **1-4** **Методика «Фортеця»**

Як діяти у важкій ситуації коли немає нікого поруч?

Якщо ви опинились в ситуації, коли вами оволодіває страх – буває важко зорієнтуватись що робити і може виникнути відчуття, як ніби ви не знаходитесь у власному тілі, як ніби «земля іде з-під ніг» - що робити в такому випадку:

1. Просто почніть тупотіти сильно ногами. Це дозволить відчувати опору, землю під ногами і повернутись в тіло.
2. Коли ви повернулись в тіло – розімніть його: руки, ноги, тулуб. Можна простукати тіло зверху до низу.
3. Додайте дихання: глибоко вдихніть – глибоко видихніть. Якщо зможете рахувати – то робіть вдих на рахунок 4, а видих – на рахунок 5. Потім вдих на рахунок 5, а видих – на рахунок 6. І так поступово добавляйте глибину дихання.
4. Подивіться що вас оточує: знайдіть 5 предметів, як приклад: бачу стілець, він коричневого кольору. Бачу вазон зеленого кольору, бачу двері сірого кольору, бачу 4 людини, вони одягнуті (перечислити предмети). Для чого це потрібно – щоб повернути свою свідомість в момент теперішнього, знизити напруження і рівень страху. Повернутись в час, місце і простір, в якому ви знаходитесь. Тоді ви можете уже більш об'єктивно реагувати на саму ситуацію.

Коли небезпека минула – ще раз простукайте своє тіло, щоб зняти додатково напруження.



8-10

Допомога людині поруч

Якщо ви знаходитесь поруч з людиною котра є сильно налякана і не може контролювати свої дії, то надаючи їй психологічну допомогу варто використати протокол надання першої психологічної допомоги в стресових ситуаціях (О. Гершанов)

1. Потрібно самому заспокоїтись і бути в досить стабільному емоційному стані. Якщо ви йдете на допомогу іншому в тій же стресовій ситуації – ви також переживаєте подібні емоції. Але ваша відмінність має полягати в тому, що ваше зниження тривоги відбудеться швидше, так як ви вмієте контролювати ваші емоції.
2. Дуже важливо не говорити про емоції. В таких ситуаціях потрібно «включити» зовсім інші зони мозку.
3. Не потрібно говорити слова на кшталт: «Заспокойтесь. Все буде добре. Життя налагодиться і т.д.», оскільки подібного роду висловлювання в цій ситуації лише дадуть відчуття самотності. Людина відчує, що ви її не розумієте, навіть якщо скаже про протилежне.
4. Ви повинні самі уповільнитись, щоб уповільнити реакції людини, якій ви прагнете допомогти. Потрібно говорити у більш повільному темпі, ніж

- зазвичай. Чому? Це потрібно для того, щоб ми стали для людини більш реальними і дати відчуття опори, впевненості і стабільності, оскільки в людини, якій ми надаємо допомогу, зовнішній світ розвалився.
5. Говорити чіткими короткими фразами. Можна трохи навіть підвищити голос. Можна почати з фрази: «Подивись на мене». Людина в цей момент бачить все як у звуженому, тунельному баченні. Тому ви маєте розширити цей тунель.
 6. Потрібно встановити контакт і дати перше відчуття, що є ще щось окрім пережитого жаху. Спочатку назвати своє ім'я. Поняття «психолог», «психіатр», «психотерапевт» краще не озвучувати – людина може почати хвилюватись додатково, що з нею щось не так.
 7. Запитайте: «Як тебе звати?»
 8. Далі – куди ти йшов, що робив, що ти збирався робити коли...? (завила сирена, почались обстріли – назвіть ситуацію). Гострий стрес може розірвати безперервність життя. Ці запитання з'єднують події в одне ціле, повертаючи відчуття безперервності життя.
 9. Повторіть за людиною відповідь – чітко і зрозуміло. Доповніть, якщо знаєте ситуацію. Без емоцій та деталей. Ви озвучуєте порядок дій до того як відбулась подія, потім саму подію і те, що відбулось після.
 10. Потрібно також повернути людині відчуття контролю і власної значущості. Наприклад, можна порахувати людей навколо, подивитись номери будинків навколо тощо.

11. Потім нормалізація. Говоримо: «Всі твої переживання (перечислити те що ви бачите, наприклад, страх, сльози, ступор, розгубленість, паніка, тривога і т.д.) – це нормальна реакція на НЕ нормальну ситуацію.
12. Пошук ресурсів. Мета – завершити розмову з людиною на ресурсі. Важливо, щоб людина згадала свої приклади, варіанти як справлятись зі стресовою ситуацією. Будь-які інструменти, які допомагають давати собі раду: прогулянки, пробіжки, їжа тощо – всі варіанти, крім алкоголю та наркотиків, є прийнятними. Ми не маємо завдання зараз оцінювати способи подолання стресу. Найкращий спосіб пережити шоківі стресові ситуації – це відновлення контролю (за допомогою дій) та зав'язків з іншими людьми.

Рідше буває якщо людина в ступорі і не реагує на ваш голос – спробуйте сказати ще голосніше і впевнено, використовуйте якісь візуальні подразники (наприклад: помахайте перед очима рукою). Однак не вступайте у фізичний контакт, не торкайтеся людини фізично, оскільки ви не знаєте, яка в неї може бути реакція. Можна дати щось контрастне в руки (наприклад, щось дуже холодне).

Дайте людині виговоритись. Не вступайте з нею у дискусію, не суперечте, не переконуйте ні в чому. Таким чином, ви дасте людині відчуття, що її помічають і розуміють в цій ситуації. Будь-яке слово може, як підтримати, так і нанести травматизацію. Тому ви не сперечаєтесь з людиною, якій ви зараз надаєте

підтримку. Говоріть дуже просто і не використовуйте складних слів чи термінів. [4]

6-8

Техніка прогресивної релаксації Едмунда Джейкобсона[5]

Напруга в тілі – один з наслідків страху, стресу та тривоги. Мозок у стані стресу та тривоги посилає тілу сигнали, що вимагають постійної готовності відреагувати на небезпеку. Це призводить до відчуття м'язової напруги, неможливості розслабитися. Техніка прогресивної м'язової релаксації спрямована на зниження фізичного напруження та розслаблення. Її основна суть: чергування «напруження/розслаблення» різних груп м'язів у певній послідовності.

Знайдіть тихе місце, ляжте на підлогу або відкиньтесь на стілець, покладіть руки на коліна. Зробіть кілька повільних рівних вдихів.

Тепер зосередьте свою увагу на наступних зонах, намагаючись залишити решту частин тіла розслабленими.

Лоб. Зморщіть чоло на 15 секунд. Відчуйте, як м'язи напружуються. Потім повільно розслабляйте чоло, рахуючи до 30. Зверніть увагу на різницю у відчуттях м'язів, коли розслабляєтесь. Дихайте повільно та рівно.

Щелепа. Напружте м'язи щелепи на 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу на почуття розслаблення та продовжуйте дихати повільно та рівно.

Шия та плечі. Збільшіть напругу в шиї та плечах, піднявши плечі до вух і затримайтеся на 15 секунд. Повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу, як напруга йде.

Руки та кисті. Повільно стисніть обидві руки в кулаки. Притисніть їх до грудей і утримуйте 15 секунд, стискаючи так сильно, як тільки можете. Потім повільно відпустіть, рахуючи до 30. Зверніть увагу на відчуття розслаблення.

Сідниці. Повільно збільшуйте напругу в сідницях протягом 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде.

Ноги. Повільно збільшуйте напругу у ногах протягом 15 секунд. Напружте м'язи так сильно, як тільки зможете. Потім обережно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде, а відчуття розслаблення залишається.

Ступні. Повільно збільшуйте напругу в стопах та пальцях ніг. Напружте м'язи настільки, наскільки зможете. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зауважте, як зникає вся напруга.

Насолоджуйтесь відчуттям розслаблення, що пронизує ваше тіло. Продовжуйте дихати повільно та рівно.

Рекомендації до техніки:

Кожен день в один і той самий час, наприклад перед сном, виділяйте на практику 15-20 хвилин. Робіть це у тихому, зручному місці.

Вимкніть телефон, щоб не відволікатися.

Намагайтеся не затримувати дихання – це може посилити напругу. Глибоко вдихайте, коли напружуєте м'язи, і повністю видихайте, коли розслабляєтеся.

Рухайтесь у тій послідовності, яка вам підходить. Наприклад, ви можете почати з голови і рухатися вниз тілом або навпаки.

Перед практикою одягніть зручний вільний одяг.

Практикуйте прогресивну м'язову релаксацію, навіть коли ви відчуваєтеся спокійно, особливо на початку. Це допоможе швидше виробити звичку.



Посилання на відео можна виконувати техніку слухаючи.

4-7

«Додати собі впевненості»

Спосіб роботи з страхом

В яких випадках ця вправа вам може допомогти?

Коли ви розумієте, що маєте діяти, але бракує впевненості та зібраності.

Коли присутні сумніви в собі та власних здібностях.

Ця вправа використовується для самопідтримки та саморегуляції. Вона включає в себе комбінацію з технік заснованих на диханні [6].

Щоб розпочати вам необхідно знайти місце, де ви зможете зосередитись на своїх відчуттях.

Якщо ви знайшли таке місце, тоді розпочинаємо!

Покладіть одну долоню на грудну клітину, а іншу на живіт та спробуйте почути власне дихання.



Рис. 4. Графічна візуалізація розміщення рук

Відчуйте, як рухається живіт та грудна клітка.

Ваше завдання стабілізувати дихання включивши нижньою діафрагму (долоня на животі)

Спробуйте за допомогою відчуттів в долонях зробити власне дихання плавним, легким та приємним, таким, яке б нагадувало вам стан спокою де ви не поспішаєте.

Тепер коли вам вдалось зробити дихання приємним, додайте до кожного вдиху одне з тверджень...

- «Я з цим впораюсь»
- «Я справлюсь»
- «Зі мною зараз все гаразд»

- Або ж ті слова, які відчуваєте для себе більш відповідними.
- Щоб підсилити відчуття, покладіть долоню з живота на обличчя, як на малюнку.



Рис. 5. Графічна візуалізація розміщення рук

Два пальці на лобі і долоня навпроти рота, таким чином ви відчуватимете свій видих і слова. Це допоможе вам краще зосередитись на собі.

Проговорюйте в думках про себе це з кожним видихом.

Відчуйте, як ви наповнюєтесь цим словом, а потім, видихаючи, проговорюєте його. При цьому ваша долоня відчуватиме тепло.

Повторюйте до моменту відчуття заспокоєння та легкості.

Як це працює?

Дихання є невід’ємним регулятором фізичного та психологічного стану. Наприклад, коли ми в стані

спокою, то дихання стає більш глибоке та повільне, і навпаки, коли ми в збудженому стані – тоді дихання стає пришвидшеним та більш поверхневим. Дихання найбільш помітне та відчутне в регуляції нашого стану. Завдяки роботі із диханням ми можемо впливати на те, куди спрямовувати увагу.

Опора для нас є дуже важливою. В цій техніці дихання стає опорою.

Для подолання страхів, у характері кожної людини є дуже корисна особливість – мужність.

Мужність – це особливість кожної людини, яка дає змогу проявити волю і діяти для збереження свого стану, або його покращення в разі виникнення страху.

Цей стан досягається співставленням ситуації з своїм наміром. В цьому випадку – готовності до подолання та мобілізації волі для впевненості в своїх намірах.

Отже, в цій вправі ми поєднуємо відчуття, на які ми впливаємо, з тим, що нам потрібно почути щодо себе в цій ситуації. В той момент коли ми це собі говоримо, ми проявляємо волю та готовність перейти в інший стан.

Іноді для цієї вправи потрібен хтось ззовні, щоб скерувати нас, для того, щоб ми краще зосередились на власному процесі.

Техніка «Парадоксальна інтенція» [7]

Коли ми у влади страху, тоді будь які спогади про те чого ми боїмось, є небажаними, ми пробуємо всілякими способами їх позбутися, хочемо дуже швидко нормалізуватися і взагалі більше з цим не зіштовхуватись. Але досить часто така стратегія призводить до зворотнього результату. Інколи, щоб подолати страх, вартує зануритись в нього та деталізувати його так, щоб він став абсурдним.

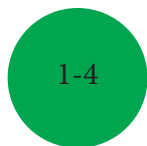
Спробуйте довести свій страх до абсурду за допомогою наступних кроків:

- спершу спробуйте подумати про те чого ви боїтесь;
- спробуйте деталізувати те, що вас лякає (хто це, що це, які ознаки того, що лякає);
- подумайте про конкретні ознаки того, що вас лякає;
- подумайте про найгірші наслідки того, що може трапитись;
- уявіть детальні елементи ситуації (якого кольору стіни у кімнаті де це відбувається, як виглядають люди які присутні, яка пора року). Не пропускайте жодного елементу, не узагальнюйте;
- уявіть детально наслідки зіштовхування з тим, що вас лякає (якщо це страх того, що з вами щось трапиться, то опишіть це в дрібних деталях;

- продовжуйте «роздувати» події до тих пір, доки вони не стануть монотонними і абсурдними.

Варто розуміти те, що інколи потрібно залучити іншу людину до цього процесу, бо самотійно це може бути важко.

Цю техніку варто використовувати тоді, коли ви відчуваєте, що ваш страх залишається після того як подія завершилась, тобто він в певній мірі вкорінюється у вашому мислені. **Також не вартує використовувати цю техніку при наявності важкого досвіду, пов'язаного з подією.**



Методика «Фортеця» [5]

Світлана Соловій, практикуючий психотерапевт, пропонує використовувати методику «Фортеця», коли ви наповнені стресом, тривогою, страхом та не маєте можливості змінити ситуацію, щоб відновити спокій (для прикладу, перебуваєте у бомбосховищі). Цю техніку можна виконувати з дітьми та дорослими.

Для її виконання необхідно мати де малювати (папір, телефон тощо) та чим малювати (олівці, фарби, крейда тощо). Якщо цього немає, то вистачить вашої уяви.

Кроки техніки:

1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб вас відволікало якомога менше факторів.

2. По можливості закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати уяву.

3. Як тільки будете відчувати, що ваша уява готова до роботи, спробуйте переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душею знаходитесь у цьому місці.

4. Відчуйте усіма органами чуття це місце.

Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитеся у цій фортеці? Які там запахи?

Спробуйте відчувати це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні.

Що ви там чуєте?

Яка там температура?

5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитеся у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій).

6. Якщо ви не відчуваєте безпеку у цій фортеці, спробуйте додати щось, що допоможе її відчувати. Пам'ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає капітана Америки, який буде стояти на сторожі. Або ж рови з акулами. Гармати, стіни, чарівна паличка... Додайте усе, що дозволить відчувати безпеку.

7. Заміряйте знову відчуття безпеки, коли ви знаходитесь у цій фортеці (від 0 до 10). Коли ж відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчути її у тілі. Де вона знаходиться? Як ви її відчуваєте? Якщо вам не вдається відчути безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6, або ж спробуйте інші техніки (напр., дихальні техніки чи релаксацію).

8. Перенесіть вашу фортецю з уяви на аркуш паперу чи у ваш девайс. Намалюйте її в усіх можливих деталях.

9. Кожного разу, як ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою та відчуттям небезпеки, на які у вас немає можливості впливати, переміщуйтеся у вашу фортецю та відновіть безпеку та спокій. Зображення фортеці можете мати завжди під рукою, воно буде допомагати поринати у безпеку.

Чому ця техніка працює?

Сприйняття реальності і уява працюють іноді схожими способами. Тому, коли ви бачите сновидіння або ж уявляєте, якусь подію, то реакція вашого організму майже така сама, як ніби ви знаходитесь безпосередньо в тій ситуації. Переміщення себе в уяві у фортецю, дозволяє відчути спокій та безпеку або ж знизити неспокій та відчуття небезпеки. А сам процес малювання залучає відділи мозку, які відповідають за структурованість, впорядкованість та дозволяє відволіктися від думок, емоцій та самої ситуації.

*Розробляли і формували матеріал: Дзюнь Христина,
Змієнко Юрій, Хрущ Андрій, Рудь Ірина (м. Тернопіль).*

Список використаної літератури:

1. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. Київ:Вид-во Академвидав 2006. 346с.
2. Гросман Д.,Крістенсен Л. Бій Психологія і фізіологія воїна в час війни та миру.Львів:Вид-во Астролябія 2023. 29с.
3. Гросман Д.,Крістенсен Л. Бій Психологія і фізіологія воїна в час війни та миру.Львів:Вид-во Астролябія 2023.80с.
4. Протокол надання першої психологічної допомоги в гострих стресових ситуаціях (О. Грешанов). URL-доступ: <https://la-strada.org.ua/download/protokol-nadannya-pershoyi-psychologichnoyi-dopomogy-v-gostryh-stresovyh-sytuatsiyah>
5. Техніки для зняття стресу URL - доступ: <https://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress>
6. URL - доступ: <https://www.healthline.com/health/anxiety-exercises#breathe>
7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків:Вид-во КСД 2017. 131с.

ΠΑΝΙΚΑ

Паніка – адаптивна реакція організму, ціль якої – виживання, а не шкода. Простими словами, паніка – це повторюючі приступи надмірної тривоги на дійсну чи уявну небезпеку для того, щоб уникнути небезпечної ситуації.

Панічна атака (ПА) – це приступ сильної тривоги та страху, які стаються раптово і супроводжуються неприємними симптомами в тілі впродовж певного проміжку часу.

Симптоми панічних атак [3]:

1. На тілесному рівні:

- серце б'ється дуже швидко, завмирає або сильно «калатає»;
- дуже часте дихання (гіпервентиляція – посилене дихання);
- відчуття браку повітря, коли здається, що неможливо вдихнути;
- біль у грудях, біль голови або інших частин тіла;
- стискання в горлі, відчуття задухи;
- відчуття ніби потрібно піти в туалет;
- нудота;
- відчуття, ніби втрачаєш свідомість, запаморочення, «ватні ноги»;
- заніміння чи поколювання особливо кінцівок рук/ніг чи губ;
- тремтіння;

- пітливість чи припливи крові до обличчя;
- відчуття нереальності або віддаленості від усього, що вас оточує.

2. На розумовому рівні:

- у мене станеться інфаркт;
- я зомлію і впаду;
- я задихнусь;
- я втрачу контроль над кишківником чи сечовим міхурем;
- я вдавлюсь;
- мене знудить;
- я втрачу контроль над собою, я збожеволюю;
- в очах інших я виглядатиму цілковитим дурнем/ дурепою.

Причини виникнення панічних атак [1]:

1. Стрес.
2. Депресія.
3. Патології ЦНС.
4. Гормональні порушення.
5. Підвищена тривожність.
6. Певні соматичні захворювання.
7. Загальне виснаження організму.
8. Вплив вживання психоактивних речовин та ін.

Найпоширеніші СТРАХИ під час ПА та їх розвінчання [4]:

1. Страх за серце та судини. Пришвидшений пульс – це нормальна реакція на відповідну ситуацію, адже в цей момент відбувається викид адреналіну (та ін.. гормонів стресу) в кров. Така реакція організму на небезпеку, задля того щоб вижити. В свою чергу, серце працюючи під додатковим навантаженням, укріплюється і стає тільки сильнішим.

2. Страх задихнутися. Під час паніки з нашим диханням також відбувається природній та безпечний процес. Дихання пришвидшується (гіпервентиляція), тіло та мозок збагачуються киснем, в результаті чого може початися запаморочення. Або ж замість гіпервентиляції також може виникнути відчуття браку повітря, викликане «поверхневим диханням». М'язи грудей, живота та діафрагми перенапружені, і це заважає вільно вдихнути чи видихнути. Від цих процесів ніхто НЕ вмирає. Напад задухи під час нападу паніки – це природня реакція організму на небезпеку. Цей спазм виникає від страху та тривоги і швидко пройде.

3. Страх втратити свідомості. Втрата свідомості – це турботливий захисний механізм, який відключає функцію свідомості людини і дозволяє зупинити наростання страху. При цьому людина ПОВІЛЬНО приймає горизонтальне положення, а не падає з розмаху.

4. Страх втратити контроль над собою і зробити щось жахливе.

5. Страх збожеволіти в результаті емоційного перенавантаження під час паніки. Панічна атака – це мій спосіб адаптації, а не спосіб збожеволіти.

ТЕХНІКИ ДЛЯ САМОЗАСПОКОЄННЯ:

Якщо стан ПА вкрай складний, то в першу чергу пропонуємо людині лягти на підлогу або будь-яку іншу тверду поверхню лицем до низу, аби заземлити її та спробувати повернути до навколишнього середовища. І можете взяти людину своїми долонями за її долоні чи ступні ніг. Та при можливості виведіть контакт очі в очі.

В інших випадках застосовуємо наступне:

ВАЖЛИВО!!! Усі техніки цінно пропрацьовувати у спокійному стані та систематично, щоб на підсвідомому рівні закріпилися навички їх використання. Проте, якщо ви раптом відчули ПА вперше, або стали її свідком то просто сліdkуйте за вказаною інструкцією нижче.

Релаксація. Спочатку важливо знизити м'язеву напругу в тілі.

- М'язова релаксація за Джекобсоном:

В положенні сидячи створіть максимальну напругу почергово в кожній частині тіла. Порахувавши до семи, вам потрібно розслабитись. Розслабляючись, сконцентруйтеся на відчуттях в тілі, щоб добре запам'ятати ці відчуття. Пропрацюйте цей алгоритм з усіма ділянками тіла, які наведені в таблиці 5:

Таблиця 5. Алгоритм взаємодії з усіма ділянками тіла

№ п/п	Анатомічна ділянка	Положення тіла та інструкція
1.	Кисті	Зіжміть пальці в кулаки, великий палець зверху
2.	Передпліччя	Зігніть кістки в променезап'ястковому суглобі
3.	Плечі та надпліччя	Розведіть руками в сторони по одній лінії, зігніть їх в ліктях, плечі ледь-ледь припідняті
4.	Лопатки	Зведіть лопатки разом та з цього положення опустіть їх вниз
5.	Лице	Насупте брови, заплющіть очі, зморщіть ніс, зіжміть щелепи та розведіть кутики губ в сторони
6.	Шия	Спробуйте нахилити голову вперед, проте в думках уявіть протидію. Ніби Ваша голова впирається в невизначену перепону.
7.	Прес	Втягнуть живіт, зробіть його плоским
8.	Сідниці	Сядьте на тверду поверхню лише сідницями, так, щоб стегна її не торкалися та погойдуйтеся на напружених сідницях
9.	Стегна	З сидячого положення витягніть ноги вперед під прямим кутом
10.	Голінки	Подайте ступні на себе ближче до центру
12.	Ступні	Зігніть пальці ніг

Якщо напруга з якоїсь ділянки тіла не проходить, повторіть саме в тій частині до моменту повного розслаблення.

Вправа на розслаблення діафрагми перед початком застосування техніки дихання.

Щоб розслабити діафрагму виконуємо наступне: початкове положення: ноги на ширині плечей трохи зігнуті в колінах, носки ступнів направлені трохи в середину; зажаті кулаки впираються трохи нижче поясниці (над сідницями); лікті при цьому відведені назад. Далі варто зробити головний рух: повільно зробіть прогин в поясниці, подаючи таз вперед і закидаючи голову назад. Варто прагнути до відчуття напруги передньої та задньої частин тіла. Після 10-15 секунд поверніться в початкове положення. (Якщо вправа виконана вірно, то з'явиться бажання зробити спонтанний глибокий видих).

1. Дихання. Після розслаблення м'язів переходимо до дихання. «80% успіху залежатиме саме від стабілізації дихання» [1].

!!! Перед початком застосування практики дихання важливо «роздихатись» – для цього максимально ВИИ-ИДИХАЄМО, після чого робимо максимально глибокий ВДИХ. Під час панічних атак ми маємо менше вдихати кисню та більше видихати вуглекислого газу. Та під час поданих практик дихання **ОБОВ'ЯЗКОВО** має бути черевним, а НЕ грудним.

Вправа 1: Максимально робимо глибокий вдих, залучаючи всі ті види м'язів, які розслабляли на першому етапі. Після чого зробіть глибокий (найповніший) видих з додатковим «двовидихом» залишків повітря

в 2-3 прийоми. Таким чином ви запустите в роботу всю дихальну систему.

Вправа 2: «Дихання на підрахунок 10». Сидячи на стільці з прямою спиною дихаємо спокійно та підраховуємо вдихи і видихи: 1- вдих, 2 – видих, 3 – вдих, 4 – видих, і так до 10. Дихання має бути безперервне (без пауз між вдиханням та видиханням), дихаєте рівно та спокійно ротом. При цьому **необхідно!** Сконцентрувати свою увагу на 1) підрахунку дихання; 2) руху грудей та живота; 3) відчуття руху повітря (як воно рухається дихальними шляхами). Варто зробити 3-4 підходи з невеликими перервами.

Вправа 3: Техніка дихання 7:11. Просителю дину у якої панічна атака дивитися на Вас і в голос рахуєте (можете супроводжувати оплесками долонь) та проговорюєте вдихаємо - 1 і 2 і 3 і 4 і 5 і 6 і 7 і (повільно) видих - 1 і 2 і 3 і 4 і 5 і 6 і 7 і 8 і 9 і 10 і 11 і (дуже, дуже повільний). Концентрація уваги на тому, що і у вправі 2.

2. Заземлення.

Вправа 1. Відчуй свої стопи. Постав ноги на підлогу і зараз відчуй свою стопу, а саме п'ятку і подушечки від великого пальця та мізинця на стопі. Сконцентруйся на цьому і просто кілька секунд відчувай. Потім відчуйте сидниці на яких ви сидите, при можливості, якщо є в що обпертися – обіпрись та відчуй спину.

Вправа 2. Уважно подивитися навколо та знайти: 5 речей, які можеш побачити та ідентифікувати; 4 – предмети, до яких можеш доторкнутися; 3 – речі, які можеш почути; 2 – речі, які можеш понюхати та 1 – річ, яку можеш відчути на смак.

*Розробляла і формувала матеріал:
Смоляр Ірина (м. Івано-Франківськ)*

Список використаної літератури:

1. Матеріали навчального курсу по темі: «Тривожні розлади та панічні атаки» - кандидата психологічних наук, доцента кафедри психології ЗНУ, тренера КГУ, гештальт терапевта Вікторії Гранд.

2. МКБ-10. Психические и поведенческие расстройства. Карманное руководство. Изд-во.: ФОП Назаренко, 2016.

3. Вестбрук Д, Хадіжа Рауф Х. Подолати панічний розлад. Львів: Свічадо, 2015. 78 с.

4. Усольцев А. В. Самопомощь при панических атаках. Теория и практика, 2019. URL-доступ: <https://nashol.me/tag/usolcev/>

АГРЕСІЯ

Злість, лютість, гнів – агресія має велику кількість синонімів та відтінків. Всі ці емоції являються нормальною реакцією нашої психіки на певні зовнішні чи внутрішні обставини. Але іноді, як і будь-які інші емоції, злість може ставати неконтрольованою. Агресивна поведінка може нашкодити оточуючим нас людям, в тому числі близьким. Більш того, деструктивні прояви агресії можуть нашкодити нашому здоров'ю та соціальному життю та психічному здоров'ю.

Яким же чином ми можемо контролювати власну агресію? Для того, щоб відповісти на це питання, нам необхідно спочатку розібратися в тому, що собою представляє агресія насправді?

Коли людина стикається з будь-якою небезпекою, в нашій психіці вмикається реакція “бий-біжи”. Коли ми відчуваємо страх перед загрозою, з'являється природне прагнення втекти від неї чи уникнути загрозу будь-яким можливим способом. Злість виникає, коли наша психіка обирає зруйнувати загрозу, нашкодити їй, чи хоча би налякати.

Але далеко не завжди загроза є реальною. Проте наша психіка може бути переконана, що в наш особистий простір вдирається небажана небезпека. Крім того, навіть, коли небезпека дійсно реальна, агресивна реакція може бути непропорційно великою і матиме більше негативних наслідків, ніж потенційних переваг.

Наприклад, фізичне насильство у відповідь на образливі слова може не захистити людину, а навпаки,

заподіяти їй більшої шкоди, оскільки вірогідність виникнення бійки в такому випадку дуже висока.

Тим не менше, образливі слова також є проявами агресії. І якщо ми почали говорити про різні відтінки агресії, варто зупинитися на цьому питанні більш детально. Тож, які види агресії існують?

1. **Фізична агресія.** Застосування фізичної сили, щоб заподіяти шкоди іншій людині, тварині чи предмету.
2. **Вербальна агресія.** Проявлення ворожого стану через словесну форму (погрози, лайка) чи інтонаційну (крик, виск).
3. **Роздратування** – готовність проявляти негативні емоції при мінімальних зовнішніх подразниках.
4. **Негативізм** – бажання все робити наперекір, або не робити тих дій, яких вимагають від людини.
5. **Образа** – комплекс негативних відчуттів, які направленні на оточуючих через певні реальні чи уявні дії.
6. **Підозрілість** – переконливість, що оточуючі бажають нашкодити.
7. **Почуття провини** – агресія направлена на самого себе.

Вищевказані види агресії від почуття провини до фізичної агресії або насильства, можуть виникати як реакції на певні реальні чи уявні події.

Серед основних причин агресії можна виділити наступне:

- 1. Незадоволеність потреб.** Оточуючі люди та обставини можуть загрожувати реально чи уявно задоволенню наших потреб. Це можуть бути як базові фізіологічні потреби (їжа, сон, відпочинок після втоми), так і психологічні потреби. Щодо останніх можна визначити такі, як потреба в прийнятті, визнанні, відчутті власної компетентності тощо. Загроза самооцінці, тобто нашим уявленням про себе, також може викликати агресію і бажання захиститися.
- 2. Невміння виражати негативні емоції.** Існує безліч способів, як сказати про своє незадоволення. Але для багатьох людей це складно. Агресія – найлегший спосіб заявити про свої переживання, але далеко не найкращий.
- 3. Відсутність базової довіри до світу.** Якщо ми травмовані, ми сприймаємо світ, як дуже небезпечне місце. Кожен невинний рух чи слово оточуючих людей сприймається як небезпека. У відповідь на це – виникає агресія.
- 4. Невміння комунікувати.** Коли ми не можемо словесно сформулювати свої потреби та заявити про них, оточуючі можуть нас не зрозуміти. Нерозуміння і, як наслідок, незадоволення потреб, викликають злість.
- 5. Невміння конструктивно вирішувати конфлікти.**

Значну кількість конфліктів можна вирішувати без агресії. Проте для цього необхідна готовність обох сторін до діалогу. В іншому випадку агресивна поведінка неминуча.

6. Захворювання центральної нервової системи.

Іноді людина може проявляти неконтрольовану та немотивовану агресію, коли має захворювання мозку. Але не варто ставити діагноз собі або оточуючим. Залиште цю справу лікарям.

Це лише деякі причини, які можна виділити. На прояв агресії може впливати безліч факторів. Наприклад, темперамент, стресостійкість та особливості нервової системи. Деякі люди стають роздратованими при найменшому негативному стимулі, інші залишаються спокійними та врівноваженими навіть у найскладніших життєвих ситуаціях.

Виховання та культура також мають значний вплив на прояви агресії. В деяких культурах або сім'ях вважається прийнятним та нормальним вирішення конфліктних питань через фізичну силу або лайку. В інших типах виховання конструктивний діалог може бути єдиним дозволеним шляхом задоволення своїх потреб.

Будь-яка емоційна реакція, як правило, супроводжується відповідними думками, діями та тілесними, фізіологічними проявами.

Як може реагувати тіло, коли ми відчуваємо злість?

- почервоніння
- прискорене серцебиття
- підвищення артеріального тиску
- напружені м'язи
- підвищення потовиділення
- головний біль

Які думки можуть супроводжувати агресію?

- зі мною вчинили несправедливо/погано
- мене принизили/образи
- в мене хочуть щось відібрати/обманути
- моєму життю/здоров'ю щось загрожує

Які дії ми можемо вчиняти, коли відчуваємо злість?

- бити людей, завдавати їм фізичної шкоди
- словесно ображати, лаятись
- ламати або знищувати предмети навколо
- кричати
- навмисно не виконувати те, що нас просять інші.

Як ми бачимо, найбільшу небезпеку представляють саме дії. І більшість із них нам треба не допускати, аби уникнути небажаних наслідків. Що ж ми можемо зробити в ті моменти, коли відчуваємо сильний гнів?

1. По-перше, варто прийняти той факт, що злість – це **нормально**, і ви маєте право відчувати її. Дозвольте їй бути. Лише прийнявши свої емоції, ми зможемо

працювати з ними та взяти їх під контроль.

2. По-друге, необхідно ізолювати себе від подразників, які викликають злість. Спробуйте відійти подалі від інших людей. Якщо є можливість вийти на вулицю, на свіже повітря, то краще це зробити. Якщо ізолюватись від людей неможливо, ви можете повідомити оточуючих про свій стан та попросити їх залишити вас у спокої на той час, поки ви відчуваєте гнів.

3. Фізичні навантаження. Злість – це потужне джерело енергії. Але дуже важливо використати її конструктивно. Ваш організм під час гніву готовий рухатись і приймати більші навантаження, ніж зазвичай. Тому варто йому дати ці навантаження. Якщо дозволяють обставини, ви можете здійснити віджимання від підлоги, піти на пробіжку або зайнятись фізичною працею, яка буде доступна тут і тепер.

Більшість фізичних вправ вимагають певного простору, щоб здійснювати рухи з великою амплітудою. В укритті, під час повітряної тривоги або обстрілу, ми можемо опинитися в досить тісних умовах, які значно обмежують рухливість. В такому разі ви можете по чергово напружувати і розслабляти м'язи вашого тіла. Починайте з м'яз ніг і поступово переходьте до м'яз обличчя.

Дуже часто можна зустріти рекомендації бити подушку або інший неживий предмет. Дійсно, іноді це може допомогти.

4. Дихання. Якщо Вам вдалось зменшити напругу через фізичні навантаження, можна перейти до роботи

з диханням, щоб стабілізувати свій стан і отримати відчуття безпеки, яке прямо впливає на рівень агресії. Трьох глибоких вдихів та видихів може бути достатньо для того, щоб заспокоїтися. Проте ви можете використовувати інші дихальні вправи для того, щоб знизити рівень напруги.

- **“Дихання по квадрату”**. Пальцями однієї руки малюйте уявний квадрат на долоні іншої. На вертикальних гранях квадрату робіть вдих або видих, а на горизонтальних – паузи. Це дозволить взяти процес дихання під контроль.

- **“Дихання 4-7-8”**. Зробіть вдих через ніс, рахуючи до 4-х. Затримайте дихання, доки не дорахуете до 7. Після цього зробіть видих ротом, рахуючи до 8. На видиху складіть губи трубочкою і дозвольте бути тому звуку, який при цьому виникає.

5. Переключення з емоцій на розумову діяльність. Якщо завантажити свій мозок простими математичними розрахунками, це може знизити напругу. Підніміть очі догори і подивіться на стелю (або небо). Уявіть, що на ньому написано ваш номер телефону і прочитайте його вголос задом наперед.

6) Дуже часто агресію можуть провокувати певні нав'язливі думки. Для того, щоб не дати їм викликати у вас гнів, можна використати техніку **“СТОП”**.

Крок 1: Зупиніться, щоби ви не робили зараз.

Крок 2: Візьміть своє дихання під контроль. Зробіть декілька усвідомлених глибоких вдихів та видихів.

Крок 3: Поспостерігайте за тим, що з вами

відбувається. Що ви відчуваєте в своєму тілі? Що бачите, чуєте, або відчуваєте на смак, запах та дотик? Які ви зараз переживаєте емоції? Про що ви зараз думає? Які судження маєте про себе?

Крок 4: Продовжуйте робити те, чим займались.

Якщо Вам вдалося стабілізувати свій стан, Ви можете більш глибоко попрацювати з думками, які викликають у Вас злість. Для цього виконайте наступні кроки:

Крок 1: Складіть список думок, які викликають злість і, за можливості, запишіть їх на папері. Стосовно кожної думки дайте відповідь на запитання:

- Чи приносить ця думка дискомфорт?
- Чи заважає вона у повсякденному житті?
- Чи заважає думка сконцентруватися?
- Чи зробить мене щасливим/щасливою відсутність цієї думки?

Крок 2: Уявіть ситуації, які викликають злість. Спробуйте зупинити їх і переключити увагу на думку, яка викликає приємні почуття.

Крок 3: Для зупинки думки використовуйте зовнішній сигнал, наприклад, звук таймера. Подумайте про провокативну гнівну ситуацію, встановіть таймер на 3 секунди, і коли почуєте сигнал скажіть голосно: “Стоп”! Після цього завдайте собі незначного болю (наприклад, ви можете начіпити на зап’ястя еластичний шнурок, легенько відтягнути його і відпустити). Далі, переключіть увагу на позитивні думки. Можна повторити кілька разів, доки думки, які викликають агресію, не ослабнуть.

Крок 4: 4-й крок майже такий самий, як і 3-й, але без зовнішнього сигналу таймера. Ви також думаєте про негативну ситуацію, говорите стоп через 3 секунди, завдаєте собі незначного болю і переключаетесь на позитивні думки. Повторюйте так декілька разів, але з кожним наступним промовляйте слово “Стоп” все тихіше, доки не почнете говорити його безшумно, в уяві.

Крок 5: Після повторення 4-го кроку, після того, як завдасте собі незначного болю, замініть негативні твердження на протилежні позитивні. Наприклад, замість фрази: “Це мене дуже злить і виводить із себе” проговоріть про себе: “Це мене не дратує. Я залишаюсь спокійним”. Замість позитивних тверджень можете використовувати образи. Але важливо їх постійно змінювати для того, щоб це було ефективно при довготривалому використуванні.

Сподіваємося, що дані техніки допоможуть Вам у приборканні власного гніву. Але для того, щоб тримати внутрішню рівновагу, дуже важливим є піклування про себе і свій ментальний стан. Здорове харчування, міцний і тривалий сон у нічний час, відпочинок, регулярні фізичні навантаження та прогулянки на свіжому повітрі є фундаментом. Також дуже важливим є захист своїх особистих кордонів. Чим краще ви будете їх захищати і не дозволяти їх порушувати, тим менше відчуватимете гнів на оточуючих.

*Розробляв і формував матеріал:
Берьозка Олександр (м. Київ)*

Список використаної літератури:

1. Lorenz K. On aggression. URL- доступ: <https://search.worldcat.org/title/1285695589>
2. Samuel S. Kim The Lorenzian Theory of Aggression and Peace Research: A Critique. *Journal of Peace Research*. 13 (4), 1976. 253–276. URL- доступ: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/002234337601300401>.
3. Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 1961. 575–582. URL-доступ: https://media.thuze.com/MediaService/MediaService.svc/constellation/book/AUPSY330.12.2/%7Bpdfs%7Dch_1_transmission_of_aggression_bandura.pdf
4. Bakker G. M. “In defence of thought stopping”. *Clinical Psychologist*. 13 (2), 2009. P. 59–68. URL- доступ: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13284200902810452>
5. Pichardo G. What to Know About 4-7-8 Breathing. URL-доступ: <https://www.webmd.com/balance/what-to-know-4-7-8-breathing>

АПАТІЯ

Апатія: рекомендації та техніки для покращення емоційного стану

Усі ми в певні періоди свого життя стикаємось зі стресом, про який було написано раніше, запізнившись на важливу зустріч, посварившись з партнером. Інколи, ми проживаємо стрес і від позитивних подій, таких як: організація дня народження дитини, виступ. Це схоже на циклічний процес: виклик – виділення енергії для його подолання – подолання виклику – упадок сил, відчуття втоми – процес відновлення та відпочинку [3].

Але сьогодні в нашій реальності така велика кількість стресу, що наш організм:

1) постійно знаходиться в тонусі, намагаючись побороти фактори стресу, які не завжди можна змінити (війна, втрата дому чи втрата близьких);

2) має обмежені можливості для відновлення себе та для отримання ресурсу. Раніше, відпочинком для нас були зустрічі з друзями, поїздки з сім'єю на море, подорожі. Сьогодні велика частина наших ресурсних видів відпочинку стала недоступною.

Не маючи можливості відновитись, або втративши ті методи відновлення, які були цінні для нас, ми відчуваємо постійну втому, яка згодом може переростати в стан апатії [1].

Апатія – це не просто відсутність бажання діяти, це більше, ніж просто лінь. Якщо порівняти ці два стани, то лінь можна описати, як небажання виконувати завдання, які не приносять задоволення, натомість, у випадку апатії

втрачається мотивація, бажання і сили для виконання будь-яких завдань, навіть тих, які раніше приносили приємні відчуття. Це стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, коли втрачається інтерес до оточуючого світу, і навіть до самого себе, сили та мотивація здаються вичерпними [1].

Значною проблемою є заперечення цього стану, почуття провини та сорому. Навколо часто зустрічаються так звані «історії успіху», спостерігаючи за якими ми можемо звинувачувати себе, ніби ми недостатньо хороші/ успішні/ працьовиті. Відчуття провини та сорому можуть проявлятися у вигляді знецінюючих думок: «Як я можу дозволити собі скаржитись/ бути незадіяним/ відпочивати/ сумувати/ втомлюватись, якщо у військових, що зараз на фронті, ситуація в рази важча?» [2].

Перше, що варто зробити – визнати, що стан в якому я перебуваю – це нормальна реакція організму на життєві обставини, в яких я знаходжусь. Не знецінювати власні переживання та емоції, які є сигналом про внутрішні потреби, а навпаки почати досліджувати причини їх появи [3].

В умовах війни існує багато факторів, які поглиблюють відчуття безсилля. Втрати та неможливість повернення додому провокують соціальну ізоляцію. Ми зіткнулися з кризою. Всі ми колись її проживали в різні періоди життя: підліткову кризу, кризи подружнього життя, професійні кризи.

Війна змусила нас постати перед екзистенційною кризою [3, 5]. Невизначеність майбутнього спонукає до

питань: «Чому я саме тут? Чому це трапилось зі мною? Який сенс мого життя далі?». Результатами попередніх криз був ріст та становлення нашої особистості, але застрягаючи в кризі ми можемо поринути в апатію, втратити віру в те, що мої зусилля щось змінять [3, 6].

Стан апатії зачіпає різні сфери нашого життя та впливає на його якість. Симптоми можуть проявлятися на фізичному, емоційному та соціальному рівнях: загальна втома, відчуття фізичної слабкості, складності з концентрацією; емоційна байдужість, відсутність інтересу, зниження мотивації; втрата соціальних контактів та відстороненість [1].

Володимир Станчишин у своїй книзі «Емоційні гойдалки війни» відзначає, що під час війни ми проходимо чотири етапи, які можуть призвести нас до виснаження та апатії. На першому етапі, відзначається надзвичайна жага до дії та до врятування країни. Вочевидь, ця мотивація вражає своєю щирістю та позитивністю, але в ній криється загроза того, що ми повністю зневажаємо своє власне благополуччя, жертвуючи власними потребами.

Другий етап – стан втоми. Фізична втома простежується усвідомленням того, що наше тіло вже не в змозі виконувати функції, прагнучи лише відпочивати. Емоційна втома виявляється в зменшенні емпатії, призводячи до росту роздратування через дефіцит емоційних ресурсів для співпереживання іншим. Когнітивна втома виявляється втраченою здатністю швидко опрацьовувати інформацію та

падінням продуктивності. Неможливість відновлення призводить до третього етапу – відчуження чи апатії, коли ми віддаляємося від оточення та втрачаємо інтерес до багатьох сфер життя.

Тривала апатія призводить до четвертого етапу – повного виснаження, коли депресія стає неминучою. На цьому етапі виникає роздратованість, можливо, навіть цинізм. Хоча, фази не завжди чітко розділені, вони переплітаються одна в одну [3].

Апатія не є діагнозом, але вона може бути симптомом, тому для подолання важливо звернутися за підтримкою до фахівців, таких як психотерапевт чи психолог, які можуть допомогти зрозуміти і вирішити емоційні труднощі. Але перші кроки до подолання апатії ви можете зробити самостійно, вже сьогодні.

1. Зупиніться і задумайтесь: Дозвольте собі уповільнитись. Зробіть паузу та порефлексуйте над пріоритетами. Розставте акценти, з'ясуйте, що для вас є дійсно важливим.

2. Мистецтво маленьких кроків: Пам'ятайте про ефективність маленьких кроків. Розбивайте великі завдання на маленькі дії. Наприклад, вам потрібно зустрітись з друзями: 1) прокинутись о 9:00; 2) прийняти ранковий душ; 3) поснідати; 4) обрати одяг; 5) вийти на зупинку/викликати таксі.

3. Спостереження за прогресом: Запишіть свої досягнення і маленькі кроки на шляху відновлення. Пам'ятайте, що кожен ваш вибір рухатися вперед вже є результатом.

4. Нагадуйте собі про ціль: Періодично нагадуйте собі «чому й навіщо» ви робите те, що робите. Зосередьтеся на важливості ваших дій, навіть, якщо в цей момент вони не приносять того задоволення, що раніше.

5. Негайна винагорода: Зафіксуйте точку, в якій ви знаходитеся спочатку, придумайте «негайну винагороду», яка буде одразу після виконання завдання. Важливим є процес, а не лише результат.

Ці рекомендації допоможуть вам зосередитися на поступовому відновленні та відчуті сенс у ваших діях навіть у важкі часи війни [2, 4]. Частою проблемою на шляху виходу із апатичного стану є ірраціональні думки та установки – це такі переконання, які не мають реального обґрунтування або не відповідають об'єктивним обставинам. Вони можуть бути викликані негативними емоціями чи стереотипами і часто перешкоджають здоровому сприйняттю себе, інших та оточуючого світу. Основний спосіб впоратись з ірраціональними думками – це усвідомлення та переосмислення їх:

1. Усвідомлення: Визнати, що думки є ірраціональними та не відповідають реальності.

2. Питання: Ставити питання до себе щодо обґрунтування цих думок. Наприклад, «Чи є об'єктивні факти, які підтверджують цю думку? Чи моя думка будується на здогадках?».

3. Альтернативне мислення: Пошук альтернативних думок, що відповідають реальності або переформулювання ірраціональних думок у позитивні твердження.

4. **Докази:** Пошук конкретних доказів, які підтверджують чи спростовують ірраціональні думки.

5. **Самоспостереження:** Спостереження за власними емоціями та реакціями, щоб визначити, як думки впливають на настрій та поведінку. Ці стратегії базуються на принципах когнітивно-поведінкової терапії та можуть допомогти покращити ментальне здоров'я [5].

Чудовим доповненням попередньої техніки є ведення щоденної таблиці, де ви запишете:

Ситуація, яка трапилась	Ірраціональна думка, що виникла	Емоції, які відчуваю	Як реагую (дію)	Альтернативи

Стан апатії тісно пов'язаний з рівнем серотоніну і дофаміну, які є гормонами, що сигналізують нашому мозку про задоволення та щастя. Тому в деяких випадках потрібно звернути увагу й на хімічні процеси в організмі та звернутись до лікаря. Якщо ви відчуваєте, що стан апатії не минає, а емоційне виснаження лише поглиблюється, обов'язково зверніться за допомогою до психолога.

*Розробляла і формувала матеріал:
Притка Іванна (м. Луцьк)*

Список використаної літератури:

1. Попова Г. Думка психолога: чому апатія — це не лінь, і як з нею впоратися? URL - доступ: <https://anywellmag.com/uk/dumka-psihologa-chomu-apatiya-tse-ne-lin-i-yak-z-neyu-vporatisya-156842/>

2. Степанюк О. Синдром відкладеного життя. Як впоратися з агресією, розгубленістю та апатією. URL - доступ: <https://life.nv.ua/ukr/health/sindrom-vidkladenogo-zhittya-u-pereselenciv-ta-bizhenciv-z-ukrajini-poradi-ta-rekomendaciji-psihologa-50237097.html>

3. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. К.: «Віхола», 2022. 288с.

4. Єжова Н. 5 дієвих порад психолога. Як повернутись до звичного життя, якщо охопила апатія і нічого не хочеться робити. URL - доступ: <https://life.nv.ua/ukr/socium/yak-povernutisya-do-zvichnogo-zhittya-yakshcho-pid-chas-viyni-ne-hochetsya-nichogo-robiti-50234342.html>

5. Хміль Т. Що таке апатія? URL - доступ: <https://www.potsilunky.com/blog/how-to-treat-apathy>

6. Осадчук К. War-work balance. Як продовжувати роботу під час війни? URL - доступ: <https://biz.nv.ua/ukr/experts/pracyuvati-pid-chasviyni-duzhe-vazhko-chim-dopomogti-sobita-kolegamporadi-psihologa-50235461.html>

ПОРУШЕННЯ СНУ

Ритм сучасного життя, стрес, напружений графік чи галасливе оточення – це все спричинює порушення сну в багатьох людей.

І саме порушення сну є однією з перших реакцій на тривалий стрес. Ігнорування проблеми може серйозно зашкодити вашому здоров'ю, тому дуже важливо потурбуватися про себе.

Розлади сну можуть проявлятися по-різному: у вигляді проблеми засинання (коли ми лягли, але нам важко заснути), надмірно чутливим сном, неспокійним сном (частими прокиданнями), нетривалим чи, навпаки, сном, що триває понад 10-11 годин поспіль. У результаті порушення сну та неповноцінного нічного відпочинку наступного дня вам важко зосередитися, продуктивно працювати чи довго бути активними.

Мати здоровий повноцінний сон вкрай важливо для людини, адже відомо, що будь-який зовнішній вплив на організм можна скорегувати саме сном. Коли людина засинає, відпочивають усі органи у нашому тілі, включно і мозок. Але і від того, як ми турбуємося про свій організм також залежить продуктивність сну. Інколи ми забуваємо про досить відомі і дієві принципи, які необхідні нам аби налагодити свій режим сну.

По-перше. У цьому аспекті є ключове слово “режим”. Наш організм буде нам вдячний, якщо ми зможемо дотримуватися того, щоб щодня засипати і прокидатися в один і той самий час. Науковцями доведено, що так званий гормон сну мелатонін краще виробляється, коли людина засинає не пізніше 22.00-23.00. Якщо ви маєте

звичку лягати спати після опівночі, то і продуктивність такого нічного відпочинку буде набагато гірша.

По-друге. Не слід забувати про вечірні прогулянки на свіжому повітрі. Такий відпочинок перед сном допоможе нашому організму отримати необхідний кисень і психологічне розвантаження.

По-третє. Інколи звичка гарно поїсти перед тим, як іти до ліжка, може стати однією з головних порушників сну і погіршення здоров'я взагалі. Задоволення від пізньої вечері не дає органам травлення повноцінно працювати, таким чином, і наш сон не є продуктивним. Найкращим в цьому випадку, щоб вечеря була легкою, а після неї здійснити прогулянку на свіжому повітрі.

Четвертим фактором є водні процедури. В цьому випадку комусь може підійти прийом теплої розслаблювальної ванни перед сном, а комусь – душ.

П'яте. Не слід забувати про провітрювання спальної кімнати перед сном, або відкрита квартира, якщо на дворі не дуже прохолодно.

Шосте. Уникайте важких фізичних навантажень і прийому кави у вечірній час. Інколи ці фактори можуть бути причиною того, що безсоння стало вашим постійним супутником [1].

Природньо нам хочеться спати з настанням темряви. Проте **штучне світло збиває наші біоритми**, тому жителі міст сплять гірше, ніж мешканці сільської місцевості.

Крадуть наш сон також телевізори, комп'ютери та інші гаджети.

Вони виділяють «холодне» світло, яке знижує продукування мелатоніну (гормону сну).

ЯК ЗАСНУТИ?

Покращення сну почніть із заміни лампочки у кімнаті – вкрутіть «тепле» світло, воно заспокоює та сприяє вивільненню мелатоніну. Для оптимального сну і хорошого самопочуття можемо контролювати гормони, що впливають на рівень стресу. Ми можемо сприяти регуляції цих гормонів, застосовуючи такі методи та поради:

- **Мелатонін:** лягати спати до 22.00-22.30, уникати яскравого світла перед сном, уникати стимуляторів, таких як кава та вино, спати в повній темряві та прохолоді, знижувати яскравість світла ввечері.
- **Серотонін:** медитація, фізичні вправи, такі, як: біг, активна ходьба, плавання, час проведений на природі.
- **Окситоцин:** обійми, тримання за руки, дотики, спілкування з домашніми тваринами, спілкування з родиною.
- **Ендорфіни:** сміх, споживання зеленого чаю, какао-бобів та гіркого шоколаду, будь-яка активність чи легкий спорт [2].

Одна з причин безсоння – внутрішній діалог, нав'язливі або тривожні думки, які заважають розслабитися та заснути. Щоб уникнути їх, варто відволікти мозок. Допоміжними в цьому можуть стати техніки

когнітивно-поведінкової терапії та тілесно орієнтованої терапії. Ось деякі з них.

“Кліпання навпаки”

Закрийте очі. Відкрийте їх на мить та закрийте знову. Повторіть цю дію через 10 секунд. Таке кліпання дасть змогу розслабитися, відволіктися і швидше заснути.

“Чотири-сім-вісім”

Вдихніть через ніс на рахунок чотири, потім затримайте подих на сім секунд. Після цього повільно видихайте ротом, рахуючи до восьми. Повторіть такий цикл 3 рази. Таке дихання зменшує пульс, а концентрація на рахунку відволікає від думок. Це “природній заспокійливий засіб для нервової системи”.

“Метод розвідників”

Необхідно лягти на спину, потягнутися, розслабитися та закрити очі. Далі спробуйте закинути очі вгору під закритими повіками. Очі при цьому повинні залишатися розслабленими. Це природне положення очних яблук під час глибокого сну.

“Підрахунок видихів”

Заплющіть очі та зробіть кілька глибоких вдихів. Далі дозвольте диханню йти природнім шляхом – навмисно не пришвидшуйте та не сповільнюйте його. Порахуйте видихи до п'яти, а потім почніть знову. Не рахуйте вдихи. Якщо зіб'єтесь – почніть з початку.

“Парадоксальне розслаблення”

Напруження тіла сприяє більшому розслабленню. Тому поступово напружуйте, а потім розслаблюйте м'язи

обличчя, шиї та плечей і так далі, рухаючись по тілу вниз до ніг.

Напружуватись варто на вдиху, а розслаблюватися – на повільному видиху.

“Ментальна мишка”

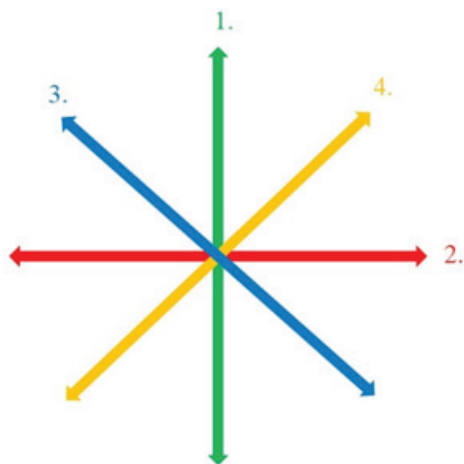
Уявіть будь-який предмет, подумки віддаляйте та наближайте його, ніби робите це за допомогою комп’ютерної мишки. Розглядайте його детально, наближаючи ближче. Побудова детального візуального допомагає відволіктися (3).

Вправа «Сніжинка»

Ця вправа виконується лише очима. Подібні вправи допомагають знижувати емоційне напруження, заспокоювати нервову систему та сприяти засинанню. Проте вперше спробуйте виконати її вдень, оскільки є винятки, коли вона, навпаки, активізує мозок людини та сприяє підвищенню концентрації уваги.

Виконувати вправу необхідно в помірному темпі та дихати як зазвичай, не затамовуючи дихання під час рухів очей.

Максимально розслабте тіло, голову та рухайте очима по 10 разів в такій послідовності: 1. Вверх-вниз; 2. Вправо-вліво; 3. По діагоналі зліва-вправо; 4. По діагоналі справа-вліво. Це один блок. Всього потрібно повторити три таких блоки.



Покращити якість сну допоможуть медитації.

Гуру заспокійливих практик виділяють такі результати медіативних занять:

- зупиняється потік негативних думок;
- відчувається розслаблення у тілі;
- минають порушення сну;
- перестає накопичуватися внутрішнє роздратування;
- з'являються сили на творчість, спорт, хобі;
- повертається радість у повсякденне життя.

Людина починає помічати позитив у буденних ситуаціях:

- твереза оцінка стану;
- відсутність переживань щодо минулих чи майбутніх подій;
- минає головний біль; легке пробудження вранці.

І все це здатні забезпечити короткі медитації перед сном тривалістю 5-10 хвилин.

Як правильно медитувати?

1. Не поспішати під час сеансу. Медитація для сну повинна проходити у повільному, комфортному для вас темпі. Якщо немає часу взагалі, то підберіть заспокійливу аудіопрактику на 5-10 хвилин.
2. Виберіть спокійне місце. Медитація для сну – це справа інтимна. Намагайтесь усамітнитися від рідних.
3. Комфортний одяг. Розслаблення перед сном та бретелька бюстгальтера, що сповзає, джинси, які передавлюють живіт – речі несумісні.
4. Після релакспрактик відмовтеся від перегляду телевізора, смартфона, емоційних розмов з рідними, міцного чаю та кави. Можна послухати легку духовну музику.

І все це здатні забезпечити короткі медитації перед сном тривалістю 5-10 хвилин.

Медитативні вправи:

«Точка сили». Така медитація на ніч підійде тим, хто ще раз «переживає», «обдумує» події минулого дня. Сядьте зручно або ляжте, забезпечте повний спокій. Заплющте очі й глибоко, повільно, плавно дихайте. Подумки відправте себе туди, де ви відчуваєтеся максимально впевнено і сильно. Для фону увімкніть відповідні звуки (крики чайок, шелест дощу, спів лісових птахів). Уявляйте себе у точці сили. Всі думки про минуле залишайте позаду. Коли відчуєте повне розслаблення, розплющуйте очі.

«Я – Мрійник». Практика підійде людині, яка не може заснути, довго перевертається. Ляжте на спину, руки закладіть за голову, заплющте очі. Погляд направте вище своїх брів. Уявіть блакитне, ясне тихе небо. Теплий вітерець огортає невидимою ковдрою. Вам легко, спокійно. Усі тривоги, смутки, справи позаду. Поступово настає вечір. Гарний захід сонця повільно змінюється ніччю. Небо прикрашають яскраві зорі, чути співи соловейка, коників. Ви максимально розслаблені занурюєтесь в тиху літню, спокійну ніч і засинаєте. Часто після 15 хвилин такої медитації настає здоровий сон.

«Усвідомлене дихання». Фізичний спосіб відновити нервову систему. Вона допомагає відчувати себе у моменті. Сядьте по-турецьки на ліжко або зручно вмотіться у кріслі. Слухайте своє дихання. Вдихайте низом живота, відчуваючи напругу м'язів пресу, видихайте верхом живота, напружуючи діафрагму. Виберіть потрібний темп. Хороший спосіб зняти тривожність за 15 хвилин (4).

Спробуйте хоча б один раз розслаблення перед сном. Можливо, вечірній релакс стане звичкою, що змінить життя.

*Розробляли і формували матеріал:
Гнезділова Ірина, Козак Антоніна, Ниник Олена,
Шевчук Олена, Йолтухівська Ірина, Левицька Олександра
(м. Хмельницький)*

Список використаної літератури:

1. Недлі Н. Депресія: як її перемогти. Київ.: Джерело життя, 2019. 328с.
2. Бройнінг Л. Гормони щастя. Як привчити мозок виробляти серотонін, дофамін, ендорфін і окситоцин. К.: Центр навчальної літератури, 2023. 232с.
3. Harsora P., Kessmann J. Nonpharmacologic management of chronic insomnia. Am Fam Physician, 2009. Jan 15;79(2):125-30. URL - доступ: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19178064/>
4. Гоулман Д., Девідсон Р. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок. К.: Видавництво:Наш Формат, 2019. 250с.

КОЛИ ДИТИНА ПОРУЧ

Ця тема, ніби зрозуміла, бо завдання дорослих – оберігати дітей. Але одночасно і найскладніша, адже несе в собі багато страхів на кшталт: «чи правильно я роблю», або «мої батьки так робили, я по-іншому не вмію», або «я не знаю, що робити». Тому давайте розбиратися крок за кроком.

Коли ми вже подбали про фізичну безпеку і нам нічого безпосередньо не загрожує, можемо почати піклуватися про безпеку ментальну.

Основний принцип, з якого ми почнемо – це «принцип літака». Якщо поряд дитина, то рятувальну психологічну маску ми одягаємо спочатку на себе! Чому? Для дитини ми – дорослі це опорні стіни. Якщо опорні стіни є не такими стабільними (трусяться від страху, ридають), то в цей момент часто дитина автоматично стає опорою. Тому, починаємо зі стабілізації себе, використовуючи техніки з попередніх розділів. І лише потім переходимо до піклування про дитину.

Пам'ятаємо: щоб з чашки щось налити, вона має бути чимось наповнена.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Тілесні прояви травми. Якщо спостерігаємо в дитини реакцію «бий, біжи, завмири», тобто вона перестає рухатись, різко кудись починає бігти або проявляти ознаки агресії – це нормальна реакція в ненормальних умовах. Так психіка реагує на травматичну подію. Тілесні зміни найпомітніші. Тому тут працюємо саме з тілом. Можемо спокійно взяти дитину за руку, обійняти (якщо вона дозволяє) або просто сісти поруч (важливо зрівнятися в зрості). Можна покласти руку позаду на спину між ло-

патками, адже саме цим місцем дитина лежить в животі у мами, опираючись на неї, що дає відчуття тотальної безпеки та безумовної любові. Також гарно працюють обійми дитини позаду стоячи, а краще сидючи, коли вона повністю може опертись на вас спиною – це також допоможе дитині відчувати безпеку.

Гострі емоції. Коли ми бачимо гострі емоційні реакції (плач, крик, сміх) – важливо не забороняти їх! Ми даємо час тілу прожити цю ситуацію саме в цей спосіб. До прикладу, якщо ви спостерігаєте, що дитина починає тремтіти, дозвольте їй тремтіти скільки їй буде необхідно, а потім дайте теплого чаю або ж води, обійміть та вкрийте. Завдання дорослого – бути поруч, дати зрозуміти, що дитина не сама та дозволяти відбуватись тим тілесним проявам, які актуальні у стані дитини в той момент. Найгірше, що можна сказати – «не плач» або «не кричи». Таке обривання емоцій формує в дитини заборону на проживання. Ми можемо легалізувати емоції словами «я бачу, що тобі сумно чи страшно», «я з тобою». Відтак, ми формуємо «емоційний інтелект», тобто вміння розпізнавати те, що дитина відчуває. І з часом усвідомленість допомагатиме не провалюватись в ці емоції.

Часті прояви злості. Коли дитина проявляє злість – її психіка вимагає змін. Це її посил світу, що щось не так. Можливо, її кордони порушуються і вона їх так захищає. Можливо, батьки не дають уваги і таким чином вона «бере» цю увагу. Можливо, вона накопичила (за прикладом когось з батьків) емоції і вони нарешті мають вихід. Уявіть, ви йдете на роботу у красивому одязі, який довго

прасували зранку, по дорозі вас обприскує автомобіль водою, якщо ви скажете своєму одягу аби він перестав бути мокрим, чи допоможе це насправді? Ні, не допоможе. Аналогічно зі злістю, злитись нормально і навіть дуже потрібно, адже це почуття виконує дві важливі функції:

- працює як сигнальна система, яка свідчить, що наші межі (психологічні, фізичні, тілесні) порушено;
- енергетична: коли людина злиться, у неї з'являється енергія на те, щоб свої межі поновити.

Насправді основне завдання дорослих – легалізувати почуття дитини, навчити делегувати свої почуття у дію, яка призведе до результату, тобто вирішення ситуації. Можливий варіант: «Я бачу, що ти злишся, бо ти кричиш, червонієш і б'єшся, давай спробуємо...» і пропонуємо варіанти вирішення.

Один із цікавих методів – завести чашку злості. Це може бути одноразовий стаканчик (за бажанням розмальований). І коли злість піднімається, в нього кричати. Важливо не просто дитині дати вказівку це робити. Ми робимо це у формі гри, де дорослий перший кричить в стаканчик. Також ще декілька варіантів, як дитина може відреагувати на свою злість: тупати ногами, махати/стукати руками, рвати папір, бігати, стрибати, боксувати грушу або ж подушку або навіть повітря, м'яти пластилін/ глину, спробувати побути левом і ричати.

Для дорослих можна також використовувати ці ж самі методи! Нагадуємо, що фізична активність допомагає зустрітись із почуттям злості. Окрім того, важливо говорити замість «Мені не можна злитись» – «Чому я злюсь?».

А далі виконати дію, яка допоможе вирішити ситуацію.

Злість – це реакція на небезпеку емоційному самопочуттю людини. Це важливе почуття, що дозволяє відбудувати себе й жити в соціальному суспільстві, адже в житті порушення меж не оминуть.

Де кілька фільмів для дорослих, які допоможуть краще познайомитись із цим почуттям: «Вбити Білла», серіал «Хлопаки», «Витончене мистецтво забивати на все». Для дітей: відомий мультик «Головоломка», «Ральф – руйнівник», «Фердинант».

Пам'ятаємо принцип маски в літаку (спочатку ми), тобто розповідь, показ, тренування, а далі дитина.

Сум. Якщо дитина часто сумує, можливо навіть плаче, цьому варто приділити увагу. Зауважимо, що це не в реакції на подію тут і тепер, а ніби без явної причини. Тут добре працює техніка “плакати фарбами” і підходить вона всім віковим категоріям. Ми пропонуємо дитині уявити, що вода в стаканчику – це сльози, а за допомогою пензля і фарби ми “плачемо” на папір. Ми виплакуємо свою печаль, доки нам не стане легше. Для дітей підліткового віку може підійти також техніка п'ятихвилинного виписування своїх думок і викидання цих виписувань в смітник.

Страх і тривога. Люди зазвичай бояться чогось конкретного: висоти, павуків, загубити гаманець. Але, якщо забрати у психіки об'єкт страху й залишити лише страх, людина відчуватиме тривогу. Тривога – це відчуття притаманне навіть дітям та дорослим в моменти, коли вони відчують загрозу для життя, існування або ж навіть їх цінностей. Джеймс Голліс у книжці “Трясо-

вини душі” пише, що тривога – вона неминуча і завжди стосується майбутнього. Часто, щоб зменшити рівень тривоги, нам важливо дізнатись більше інформації про те, що викликає у нас цю тривогу.

Добре працює із тривогою та страхом вправа “60 секунд”. Установіть таймер на 60 секунд. Далі почніть повільно вдихати, бажано животом. Після кожного повільного вдиху затримайте дихання на 2-3 секунди, а потім так само повільно видихніть. Повторюйте, поки не закінчиться час. Робіть усе повільно, а найголовніше – у комфортному для вас ритмі.

Не варто забувати, що наявність страхів в певному віковому періоді є нормою [1].

3-5 років: смерть (діти усвідомлюють кінцівку життя); страшні сни; напад бандитів; вогонь і пожежа; хвороба і операція; природні стихії; отруйні змії; смерть близьких родичів.

6-7 років: зловісні істоти (відьма, привиди та ін.); втрата батьків або страх загубитися самому; почуття самотності (особливо вночі через чорта, диявола та ін.); шкільний страх (бути неспроможним відповідати образу «хорошої» дитини); фізичне насильство.

7-8 років: темні місця (горище, підвал та ін.); реальні катастрофи; втрата любові оточуючих (з боку батьків, вчительки, ровесників і т.д.); запізнення в школу або відірваність від домашнього та шкільного життя; фізичне покарання і неприйняття в школі.

8-9 років: невдачі в школі або грі; власна брехня або негативні вчинки, помічені іншими; фізичне насильство; сварка з батьками, їх втрата.

9-11 років: невдачі в школі або спорті; захворювання; окремі тварини (щурі, табун коней та ін.); висота, відчуття кружляння (деякі каруселі); зловісні люди (хулігани, наркомани, грабіжники, злодії тощо).

11-13 років: неуспіх; власні дивні вчинки; невдоволення своєю зовнішністю; сильне захворювання або смерть; власна привабливість, сексуальне насильство; ситуація демонстрації власної дурості; критика з боку дорослих; втрата особистих речей.

Тому, якщо спостерігаєте страхи у вашої дитини, які характерні її віку, залишайтеся поруч, говоріть без знецінення та підтримуйте у зустрічі із цим страхом.

Хороший метод роботи зі страхом – малювати його. Важливо при першому малюванні, щоб дорослий не докоментовував (наприклад, візьми яскравіший олівець чи домалюй сонечко). Коли малюнок завершений, важливо запитати дитину, чи такий же він страшний на малюнку, як у моїй уяві. А далі запитати, що б вона могла чи хотіла з ним зробити: порвати, пом'яти або ж домалювати смішні елементи або героя, який би його міг знищити.

Хорошою технікою також є почати говорити з дитиною про хороші спогади в її житті (місця, які вона згадує), таким чином можна відкрити доступ дитини до ресурсів безпечного місця.

Для підлітків практичною технікою є “Техніка 5 хвилин”. Завдання просте – виписувати всі свої думки рівно 5 хвилин, а далі – важливо викидати цей папірець. Таким чином, тривога і страх мають своє розміщення в просторі і перестають носити високу інтенсивність.

Обман. В гештальт-терапії є поняття дефлексія. Воно означає спосіб зменшення інтенсивності потенційної небезпеки прямого контакту. Якщо говорити простими словами, дитина обманює батьків, бо хоче уникнути їхньої реакції на правду (сварки, відчуття сорому або навіть фізичного покарання). Для дитини всі ці реакції можуть бути настільки лякливими, що вона боїться зустрітися з цим повторно.

Що ж робити? Хороше пояснення, яке стосується різних травматичних взаємодій – ми травмуємось в стосунках з іншими і ми зцілюємось в стосунках з іншими. Тому наше завдання, як дорослих – створювати таке середовище, яке буде гостинним, чуйним, пояснювальним, при цьому не ігноруючим чи дозволяючим принижувати себе і будучи опорою.

Тому знову повертаємось до особистості дорослих. І це буде найкращим способом захисту дітей.

Горювання та втрата. Чи потрібно вести дитину до психолога, якщо в сім'ї відбулася втрата?

Коли стається втрата близьких, кожен переживає це по-своєму. І час від часу до нас, як до психологів, є запит – попрацюйте з моєю дитиною, бо ми втратили ...

Насправді, прихід до чужої «тьоті», особливо для менших дітей (до підліткового віку) не створить додаткового спокою. Тому важливіше бути поряд близьким і знайомим. Можна ні про що не говорити – просто мовчати. Можна говорити. Важливо не забороняти емоції.

Насправді, немає правильного горювання. І психолога не треба кожній дитині, якщо родина дає до-

статньо підтримки. Лише з ознаками порушення життєдіяльності, змінами в поведінці варто звертатися до спеціалістів. Насправді, дорослим ця допомога потрібніша для власної стабілізації, щоб продовжити жити далі і мати змогу бути опорою для своєї дитини. А буває, що потрібна консультація спеціаліста щодо поведінки поряд з дитиною і цього буде досить.

На жаль, у психолога немає таблетки... Він може допомогти пережитиважкі емоційні переживання, якщо у вас не вистачає власних ресурсів для цього.

Підсумовуючи цей розділ, зводимо допомогу дитині до кількох складових:

- 1) дорослий має почати з себе (“просканувати” свій емоційний стан, стабілізувати його за потреби, а лише потім допомагати дитині);
- 2) не обривати прояви різних станів в критичних ситуаціях, дозволяти дитині їх допроживати, при цьому залишатися поряд;
- 3) не висміювати, не засуджувати різні стани. Натомість намагатися бачити, відчувати, підтримувати і легко скеровувати.

*Розробляли і формували матеріал:
Савенко Діана, Сірачук Ірина (м. Рівне)*

Список використаної літератури:

1. Панфилова М. А. Страхі в будиночках. Діагностика страхів у дітей і підлітків // Шкільний психолог. 1999. - №8. - с.10-12.

Науково-популярне видання

**Кишеньковий посібник
психологічної самодопомоги**

БО БФ «РОКАДА»

Підписано до друку 31.01.2024 р.
Формат 46x84/16. Гарнітура PT Serif.
Друк офсетний. Папір офсетний.
Ум.-друк. арк. 8.17. Наклад 3500 прим.
Вид №43. Зам. №207.

Видавець і виготовлювач
ПП “Видавництво “БОНА”
вул. Наукова, 5, Львів, 79060
Свідоцтво держ. реєстру: ДК №4275.
тел.: (032) 234-04-12