

# Як зрозуміти стан людини та допомогти їй впоратися з травматичними подіями?

В парадигмі Транзакційного Аналізу



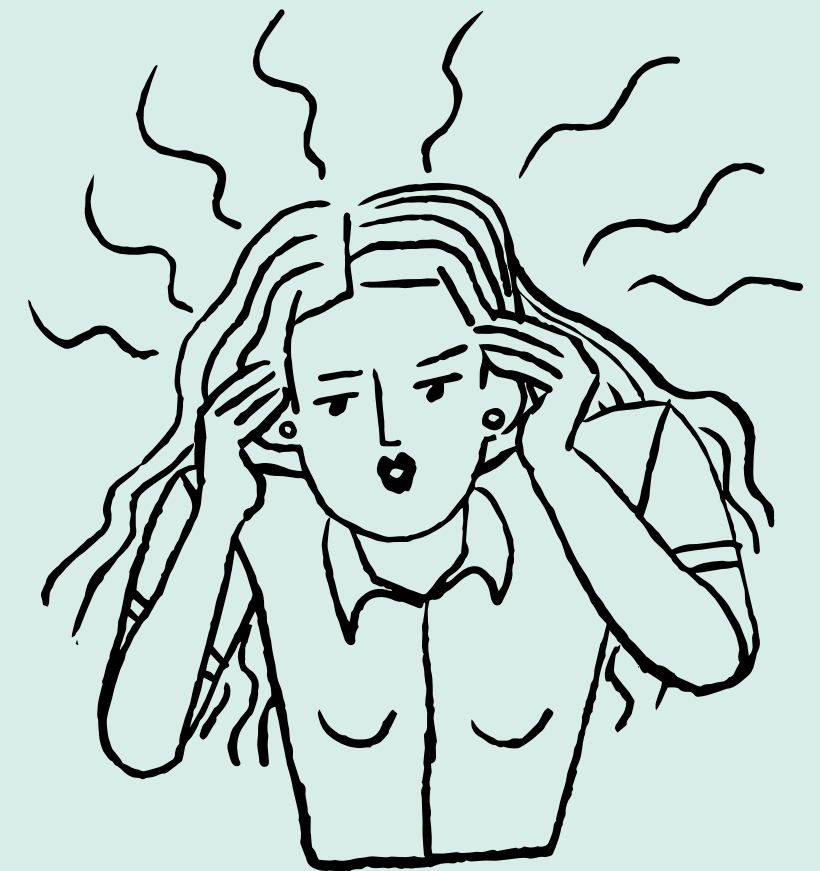
**ПСИХОЛОГИ**  
НА ВІЙНІ



PSYCHOLOGISTS.ON.THE.WAR

СТРЕС - ЦЕ БУДЬ-ЯКА ЖИТТЄВА  
СИТУАЦІЯ, ЯКА ВИКЛИКАЄ  
НАПРУЖЕННЯ.

(Г. Сельє)



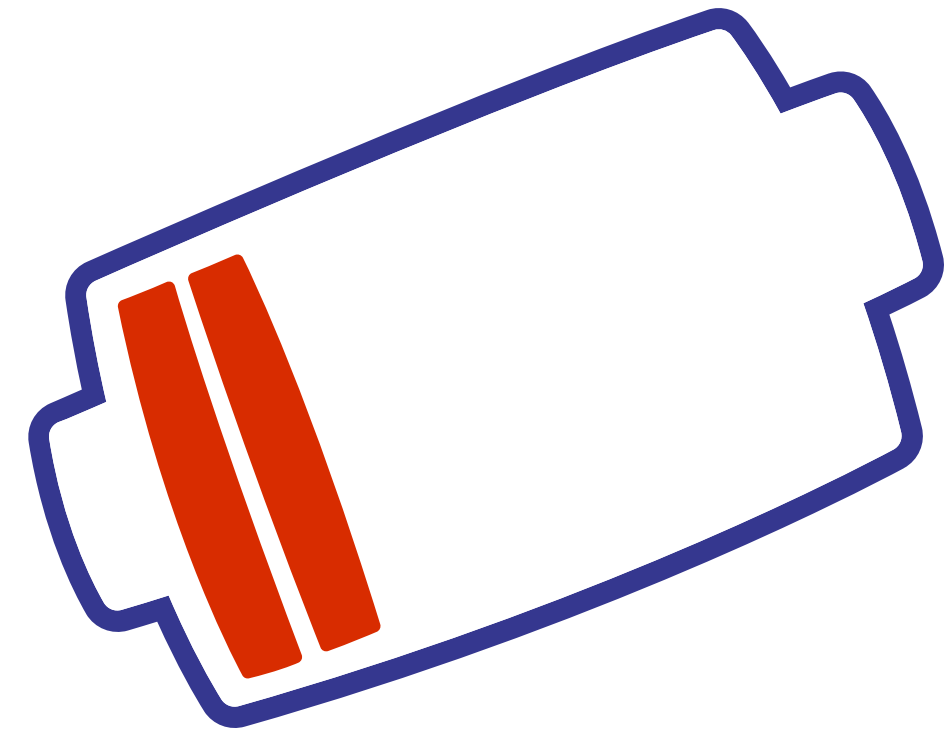
## Динаміка стресу:

- фаза тривоги
- фаза стійкості
- фаза виснаження

## Успішне проживання стресу:

- напруга (тривога, стійке пристосування)
- розслаблення (відновлення)

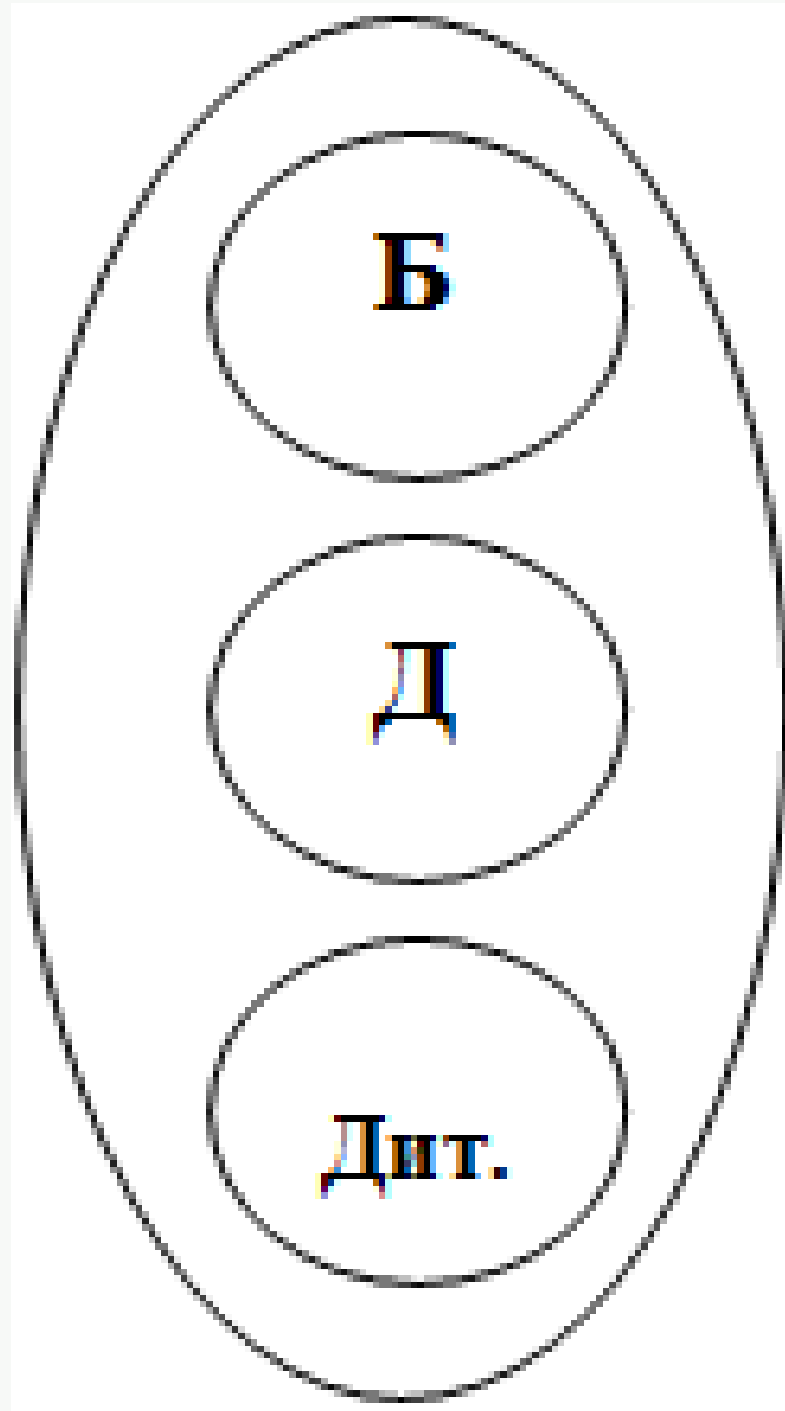
Стрес, який закінчується виснаженням називається **дистрес**



Травматична не сама  
ситуація, а її значення для  
особистої історії.

Як ця ситуація в вашій особистій історії?

# Структура особистості

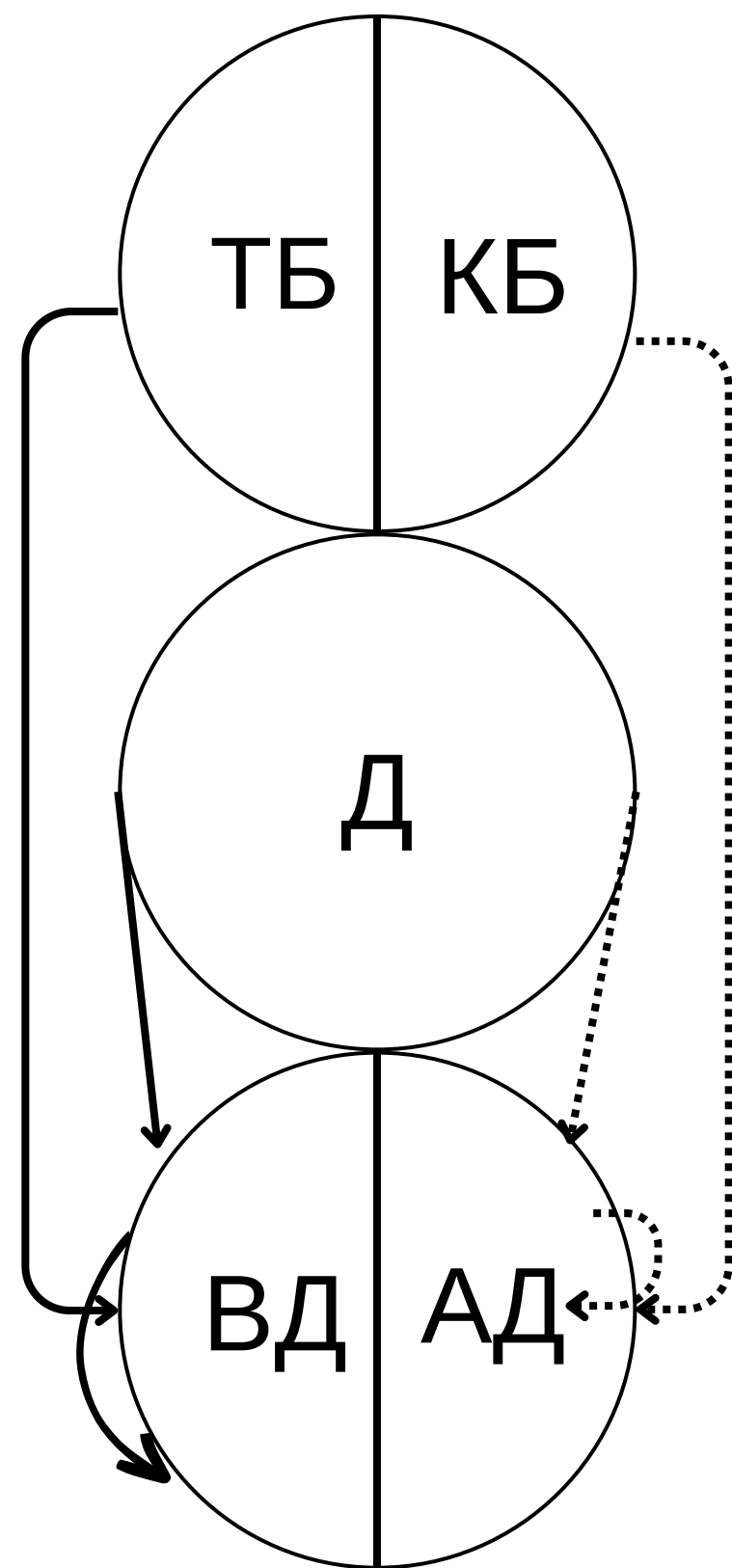


## Его-стани

стан, подібний образу батьків

Дорослий Его-стан - це набір моделей поведінки, думок і почуттів та отримання інформації для реакції на стимули тут і зараз. Також опція вибору.

стан подібний образу дитини



### Три методи заспокоєння:

1. Турботливий Батько до Дитини
2. Дорослий до Дитини-реальна інформація
3. Вільна Дитина до самого себе (фантазії та позитивні погляджування)

### Три методи ажитації:

1. Критикуючий Батько до Дитини
2. Дорослий до Дитини (лякаюча інформація)
3. Адаптивна Дитина до самого себе (фантазії та негативні погляджування)

# ТРИ ЕТАП КОНСУЛЬТУВАННЯ

1. Турбота
2. Інформація
3. Ресурс

Насамперед - Фокус на себе

Потім фокус на іншого.

І вибір стратегії комунікації та підтримки.

# Турбота

Турботливий Батько, який бачить і чує потреби Дитини

Основні: сон, їжа, тіло, безпека.

Також - **Корисно**

(не добре і погано, а корисно і не корисно)

Усі техніки та дії які спрямовані

на увагу до власних потреб.

**КОНТЕЙНУВАННЯ ПОЧУТТІВ**





# Інформація



«НА ДАНИЙ МОМЕНТ МАЄ СЕНС ДІЗНАТИСЯ ПРО...»

«МАЄ СЕНС ОТРИМАТИ ІНФОРМАЦІЮ ПРО...»

«МАЄ СЕНС ДІЗНАТИСЯ ДЕ ОТРИМАТИ ІНФОРМАЦІЮ ПРО...»

- Отримання реальної інформації, яка може бути важлива і корисна зараз на даний момент з урахуванням потреб.
- Фактаж. Є факти. Як знання цих фактів допоможе?

Пам'ятаємо різницю між фактами та думками: думки - поважаємо, факти - визнаємо.

Уважно відносимося до своїх реакцій. Пом'ятаємо - є стимул - є реакція.

## Коли є сенс вивчити ситуацію для розширення В

- Якщо ми спостерігаємо реакцію, а стимул не однозначний
- Якщо ми даємо стимул, а реакції немає

## РЕСУРС

- **ЦЕ НАВІТЬ ДОБРЕ, ЩО...** (з цим дуже обережно)
- **Я МОЛОДЕЦЬ! Я МОЛОДЦЬ ТОМУ ЩО.....**

Знаходимо стимули які викликають щиру посмішку або сміх.

**РАДІСТЬ** - почуття, яке дає інформацію,  
що потреби задоволені.



# Питання для діагностики:

- На якій фазі відбувається фіксація (зупинка) природного процесу?
- Де, в якій темі, в яких переживаннях енергія людини тут і зараз?

- Дорослий Его-стан - це набір моделей поведінки, думок і почуттів та отримання інформації для реакції на стимули тут і зараз. Також опція вибору.
- Дитячій - регресія, повернення у ранній стан, де людина починає думати, відчувати як дитина певного віку. Активуються старі способи розв'язання завдань, які можуть бути не логічними і не ефективними.
- Батьківський - кристалізація, ригідність. Тут буде відсутність гнучкості при прийнятті рішень. Можуть бути моделі поведінки від батьківських фігур.

## Структурування часу в умовах війни:

Догляд

Ритуал

Проведення часу

Діяльність

Ігри

ІНТИМНІСТЬ

важливо давати час кожному пункту

## ФАЗА ШОКУ

Задача-самоанестезія

Основна фраза – «нічого (або майже нічого) не сталося»

Форма прояву - заглушення сприйняття через заціпеніння чи підвищену активацію.

Критерій завершення - визнання того, що сталося як реального факту життя

## ДОПОМОГА

у дозволі «ридання»  
Зменшення ступорозних симптомів  
Схема інтерв'ю в травматичній ситуації - запрошувати розповідати про те, що трапилось.  
Не наполягати при цьому.

Фаза гніву

"Я знаю що так трапилось,  
але не приймаю"

ПРОТЕСТ

Задача - проходження від  
формального признання  
до внутрішнього прийняття

ДОПОМОГА

Пояснення "нормальності"  
реакції гніву

Підтримка в пошуку об'єктів гніву

Допомога в відреагуванні гніву

## 5 КАНАЛІВ ГНІВУ

- Агресія на джерело того, що сталося активності
- Агресія на недопомігших
- Агресія на самого себе (провина)
- Агресія на об'єкт втрати
- Агресія на вищі сили





## ФАЗА ГОРЮВАННЯ

Завдання - сумування

Основна фаза - «біль

продовжується і продовжується, і в  
неї немає кінця»

Форма прояву – зниження  
активності, апатія

Критерій завершення – поступове  
підвищення енергії

1. Ізоляція, втрата ідентичності та  
зниження самооцінки

Пригнічення каналу соціальних  
зв'язків.

2. Втрата сенсу, віри та цілі.

Придушення зв'язків зі світом сенсу

3. Втрата фізичного контакту

Придушення зв'язків із фізичним  
світом

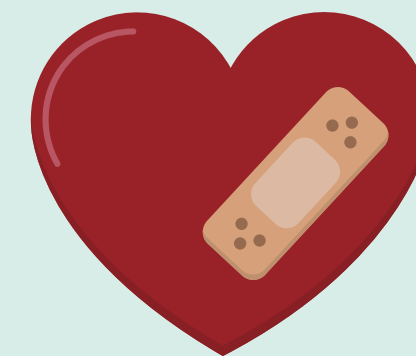
## ФАЗА ЗЦІЛЕННЯ

Завдання - введення травми в  
контекст життя

Основна фраза - «я стаю в чомусь  
більше, ніж раніше».

Критерій завершення - зникнення всіх  
симптомів попередніх фаз.

Естетизація травми  
Осмислення травми  
Відновлення перерваної  
життєвої лінії



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

