ПОСІБНИК ДЛЯ ДОБРОГО САМОПОЧУТТЯ

ЗМЕНШИТИ СТРЕС, НАПОВНИТИСЯ І РОЗВИНУТИ ВНУТРІШНЮ СТІЙКІСТЬ

IFRC

Psychosocial Centre

Автори: Ea Suzanne Akasha і Sarah Harrison
Макет та ілюстрації: Laetitia Ducrot
переклав з англійської на українську автор: Maria Damansky, Anna Pokrova & Ievgeniia Lukianchenko

Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця (МФЧХ і ЧП)
Довідковий центр психосоціальної підтримки
Блегдамсвей 27
DK-2100 Копенгаген, Данія
Телефон: +45 35 25 92 00
psychosocial.centre@ifrc.org
www.pscentre.org
www.facebook.com/Psychosocial.Center
Instagram: ifrc_psychosocialcentre
@IFRC_PS_Centre
© Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця Довідковий центр психосоціальної підтримки, 2022

Рекомендована цитата: *Посібник із благополуччя: зменшіть стрес, перезарядіться та побудуйте внутрішню стійкість.* Довідковий центр IFRC з психосоціальної підтримки, Копенгаген, 2022.

Переклади та адаптації
Будь ласка, зв'яжіться з Довідковим центром МФЧХ і ЧП з психосоціальної підтримки щодо перекладу та формату Посібника для доброго самопочуття: зменшити стрес, наповнитися, і розвинути внутрішню стійкість. Усі схвалені переклади та версії будуть опубліковані на сайті Довідкового центру психосоціальної підтримки. Якщо ви хочете додати свій логотип до перекладеної або адаптованої версії посібника, будь ласка, отримайте схвалення від Довідкового центру МФЧХ і ЧП з психосоціальної підтримки. Не повинно бути жодних припущень, що Довідковий центр МФЧХ і ЧП з психосоціальної підтримки підтримує будь-яку організацію, продукцію або послуги. Додайте наступне застереження щодо перекладу даної публікації: «Цей переклад/адаптація створена не Довідковим центром МФЧХ і ЧП з психосоціальної підтримки. Довідковий центр МФЧХ і ЧП з психосоціальної підтримки не несе відповідальності за вміст або точність цього перекладу».

IFRC
Psychosocial Centre

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ СИЛЬНОМУ СТРЕСІ

Якщо ви або інші з якихось причин сильно засмутилися або збентежились, наступна вправа спрямована на те, щоб отримати полегшення негайно. Ця вправа дієва і коли стрес викликаний спогадами, переключіть свою увагу на момент «тут і зараз», щоб допомогти залишити неприємні спогади в минулому. Встаньте, сядьте або ляжте, тримайте свої очі відкритими.

- Почніть з пошуку п'яти речей, що ви зможете побачити у найближчому оточенні.
- Скажіть вголос, що це за речі, використовуйте конкретні слова, щоб описати те, що ви бачите.
- Далі знайдіть чотири звуки які ви чуєте в найближчому оточенні. Скажіть вголос, які вони і використовуйте якомога конкретніші слова, щоб описати звуки.
- Знайдіть у своєму найближчому оточенні три речі, яких ви можете торкатися / торкаєтеся. Скажіть вголос, які вони використовуючи конкретні слова при описі дотику.
- Знайдіть дві речі у вашому найближчому оточенні, які мають запах. Скажіть вголос, які вони.
- Знайдіть у своєму оточенні щось таке, що ви можете скуштувати. Скажіть вголос, що це таке.

ВСТУП

Вправи в цьому посібнику призначені для всього персоналу та волонтерів, які здійснюють гуманітарні діяльноість, а також для осіб які потребують надання психосоціальної підтримки. Якщо практикувати й використовувати регулярно, цей перелік перевірених інструментів, то можна допомогти врегулювати стрес, заспокоїтися, коли виникає тревога і переживання, сприяти сну та зміцнити внутрішню стійкість.

Даний посібник передбачає надання допомоги собі, колегам, а також команді з якою ви працюєте. Кожен розділ можна використовувати під час регулярних зустрічей направлених на надання підтримки тим хто надає допомогу. Гуманітарним працівникам та людям, які працюють у професіях, що надають допомогу, потрібно подбати перш за все про самих себе, щоб не вигоріти і бути ефективними у своїй роботі.

Пам’ятайте, що ви можете самостійно зосереджуватися на тому, що ви можете контролювати. Ви можете взяти під контроль турботу про себе.МФЧХ і ЧП публікує одну вправу для здоров’я щотижня, включаючи деякі вправи з нашого посібника, які ми також публікуємо на наших сторінках у соціальних мережах та на нашій веб-сторінці.

Учасників ніколи не можна змушувати виконувати вправи. Завжди залишайте вибір відкритим, коли пропонує використовувати будь-яку з

вправ, представлених у Посібнику для доброго самопочуття: зменшити стрес, наповнитися, і розвинути внутрішню стійкість.

Навчаючи інших, обов’язково спочатку перевіряйте кожну вправу на собі та колегах, тоді вам інструктувати щодо виконання вправ буде легко і природно для вас. Говоріть спокійним голосом, робіть достатні паузи під час інструктажу, а також давайте час для обговорення результатів вправи, як і на обмін думками та роздумами.

Використовуючи вправи в групах, переконайтеся, що є час, щоб поділитися досвідом після кожної вправи. Усіх присутніх можна попросити сказати кілька слів про те, що вони почувають зараз, чи була вправа корисною для них, або чого вони навчилися, роблячи це. Це допоможе вам поповнити словниковий запас, знання і розуміння вправ на зниження стресу та підвищення стійкості. Використовуючи вправу на собі, команді, групі або в парах, рекомендується виконувати базовий «check in» до та після кожної вправи.

Подумки запишіть або скажіть одне слово, яке описує ваші почуття, і одне слово, що описує те, що відчуває ваше тіло на даний момент. Таким чином, ви можете краще познайомитися з різними вправами та дізнатися, що працює якнайкраще для вас і що є найкращим вибором у кожній ситуації для інших.

КОЛИ ВИ ВІДЧУВАЄТЕ СЕБЕ ПЕРЕВАНТАЖЕНИМ ТА СИЛЬНИЙ СТРЕС

Коли ви перевантажені, засмучені та стикаєтесь із багатьма проблемами, вам важко усвідомлювати, що і конкретно відбувається навколо нас насправді. Під час або після напруженого моменту важко розслабитися через високий рівень стресу в організмі. Дослідження також показують, що в період низького стресу, низьких очікувань і малої кількості проблем, ефект такий самий, що ускладнює процес розслаблення. Занадто мало стресових факторів і забагато стресових факторів мають однаковий вплив на організм. Ці вправи також допоможуть вам розслабитися і регулювати негативні наслідки малого або занадто великого стресу у тілі та мозку.

КОЛИ ВИ ВІДЧУВАЄТЕ СЕБЕ ПЕРЕВАНТАЖЕНИМ ТА СИЛЬНИЙ СТРЕС

1. УСВІДОМЛЕННЯ МОМЕНТУ «ТУТ І ЗАРАЗ»

Вміти повертати вашу увагу на момент «тут і зараз» — це дуже корисна навичка при перевантаженні. Розум, що мислить, схильний до стресу і бажання майже автоматично нескінченно переглядати те, що трапилося або постійно передбачати майбутнє. Інші будуть без зупинки зосереджуватись на всьому, що може піти не так, що буде тільки збільшувати тривогу і підвищувати рівень хвилювання.

Практикуйте концентрацію уваги на моменті «*тут і зараз*» за допомогою органів чуття. Подумки скажіть собі, що ви бачите, чуєте, який відчуваєте запах і що відчуваєте у своєму тілі: «*Так тепер я помічаю звук далеко...*», «*В цей момент я помічаю, що мої руки торкаються...*», «*Тепер я помічаю, як бачу кольори...*» або «*Тепер я відчуваю запах...*». Продовжуйте помічати те, що ви усвідомлюєте в кожен теперішній момент, коли ви усвідомлюєте і відчуваєте видовища, звуки, запахи, смаки, відчуття на вашій шкірі або у вашому тілі. Робіть це, ходячи, стоячи, лежачи чи сидячи.

2. СПОКІЙНО ОБІЙМІТЬ СЕБЕ

Якщо вам потрібно зняти емоційний стрес, витратіть кілька хвилин, щоб зібратися і обійміть себе. Багато людей знайшли заспокійливі обійми корисними, наприклад, у важкій ситуації перед проведенням презентації, дзвінком у кол-центр або вихідом в світ після карантину. Робіть це до або під час надзвичайної ситуації, виконуйте ці вправи, щоб допомогти собі бути готовим:

- Встаньте або сядьте прямо, міцно поставивши ноги на землю
- Зверніть увагу на ваші ноги якими опираєтесь
- Зробіть глибокий вдих і видихніть повільно і свідомо
- Помістіть праву руку долонею всередину в лівий пах і ліву руку на плече нижче плеча
- Натискайте на тіло обома руками, робіть так декілька секунд, міцно обіймаючи себе
- Відпустіть на п’ять секунд і повторіть ще двічі
- Опустіть руки вздовж тіла і рухайтеся далі як у повсякденному житті

3. ЗАЗЕМЛІТЬ СЕБЕ

Заземлення і зняття непотрібної напруги перед ситуацією, у якій ми відчуваємо себе незручно та напружено — чудовий спосіб підготуватися. Ми люди маємо зв'язок з землею, ми опираємося до землі, коли рухаємося, і якщо м'язи занадто напружені, це посилює відчуття тривоги. Зняття деякої напруги з м'язів, відчуваючи ґрунт і приймаючи підтримку, яку вона дає, можна створити необхідне відчуття зв'язку з реальністю моменту, а також відчуття сповільнення.

Виконуючи цю заземлюючу вправу, носіть плоскі туфлі або будьте босоніж. Якщо робити це з дітьми, попросіть їх уявити, що вони вростають корінням у землю, яке відходить від їхніх ніг. При повільному качанні вперед-назад їм потрібно тримайте обидві ноги на землі, щоб коріння не виходили з землі.

- Встаньте прямо й поставте обидві ноги на землю. Поставте ноги паралельно, трохи розведіть їх.
- Тримайте руки вздовж тіла.
- Знайдіть хвилинку, щоб усвідомити що відчуваєте- ваше тіло та дихання.
- Направте свою увагу на підошви ніг.
- Обережно і повільно рухайте все тіло від щиколоток вперед, не відриваючи п'ят від землі.
- • Обережно і повільно переведіть все тіло назад від щиколоток, не відриваючи пальців ніг від землі майже як маятник.
- Обережно рухайте всім тілом від гомілковостопного суглоба вперед-назад між двома точками.
- Далі нахиліться в одну сторону, не відриваючи другу ногу від землі і нахиліться в інший бік
- Повторіть ці бокові маятникові рухи кілька разів.
- Встаньте зручно і зверніть увагу на те, що ви відчуваєте після заземлювальної вправи.

КОЛИ ВИ ВІДЧУВАЄТЕ СЕБЕ ПЕРЕВАНТАЖЕНИМ ТА СИЛЬНИЙ СТРЕС

4. ДУМКИ В КОРОБЦІ

Виникнення нав'язливих думок є звичайним явищем, коли відчуваєте себе перевантаженим і напруженим. Нав'язливі думки відвідують розум як непрохані гості, навіть якщо людина просто хоче залишитися на самоті. Важливо навчитися відкидати ці небажані думки. У своїй уяві створіть красиву і міцну коробку. У вас є свобода уявити цю коробку з гарного матеріалу з такою кількістю красивих кольорів і прикрас, скільки вам заманеться. Ця коробка замикається надійним замком. Помістіть кожну нав'язливу думку в коробку та надійно заблокуйте коробку. Візуалізація коробки може допомогти вивільнити непрохані думки з нашої голови. Ця проста вправа і для дітей, оскільки вона допомагає зберегти розум ясним у хаотичні часи. Перед сном також можна уявити, як поставити коробку за межі спальні, залишивши там думки до наступного ранку.

5. УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ

Гнів — це звичайна і природна, але потужна емоція, яка переважає міркування та інші почуття. Коли ви засмучені, роздратовані або злі, руки зазвичай стискаються, що, у свою чергу, призводить до напруження обох рук, плечей і шиї. Дихання теж прискорюється. Нехай гнів проходить, визнаючи, що це почуття пройде. Розкрийте руки, нехай руки розслаблено звисають з боків тіла, показавши долоні.

Злість також може перешкодити хорошому сну. Багато людей мають шкідливу звичку під час сну стискати руки в міцні кулаки. Це робить тіло напруженим і втомленим вранці. Простий трюк — спати з відкритими долонями. Це допоможе вашим рукам і плечам розслабитися, забезпечуючи здоровий і щасливий сон.

Якщо людина говорить про гнів і відчуває від цього біль, спеціаліст з психосоціальної допомоги може пояснити: «*Коли ти сердишся - руки стискаються в кулаки, а коли ти в нейтральному настрої - руки відкриті. Проста порада, щоб позбутися гніву — розкрити руки і показати долоні світу. Спробуй це зараз... Як ти себе почуваєш?*»

КОЛИ ХВИЛЮЄШСЯ І НЕРВУЄШ

Складні життєві ситуації, а також зміни в звичному для вас повсякденому житті можуть підвищити загальний рівень тривоги та нервозності. Коли рівень дистресу в м'язовій і нервовій системах знижується, набагато легше мислити ясно, відчувати певну контроль і діяти осмислено. Вправи в цьому розділі спрямовані на те, щоб дати більше контролю над ситуаціями та створити нові звички. Глибоке дихання – це дуже ефективний спосіб заспокоїтися, що дасть вам можливість більшити контроль над ситуацією для вирішення, як діяти надалі.

1. ВИДУЙТЕ МИЛЬНІ БУЛЬБАШКИ

Для дорослих і дітей у всьому світі наслідки пандемії COVID-19 були джерелом стресу, тривоги, постійних змін і невизначеності. Окремі люди та сім'ї змушені менше спілкуватися, діти пропускали школу, і всім нам довелося змінити свої звички.

Коли ви відчуваєте страждання, проста дихальна вправа може розвантажити розум і заспокоїти. Потрібно уявити, як ви пускаєте мильні бульбашки, — це найпростіший і найлегший спосіб навчитися глибокому диханню для дітей різного віку. Легені без зусиль спорожняються і наповнюються повітрям, коли хочуть видути велику бульбашку Видуйте пару справжніх або уявних мильних бульбашок. Для дітей видування бульбашок асоціюється з веселощами, і це утримує їхню увагу на чомусь іншому, крім турбот і невпевненості.

2. ЖУЙТЕ ГУМКУ

Коли жуєте гумку або уявляєте жуйку, рот наповнюється слиною. Слина сигналізує мозку про стан благополуччя, що змушує нас менше нервувати. Коли нервуєте або занепокоєні, у роті та горлі пересихає – тому ця вправа обманом змушує мозок надсилати тілу повідомлення про розслаблення.

- Покладіть в рот справжній або уявний шматочок жувальної гумки
- Жуйте його повільно й ретельно, як ніби це справжнє
- Зверніть увагу, як слина поширюється по всьому роту
- Уявіть, що ясна збільшуються або стають твердішими. Ще трохи попрацюйте щелепами, щоб пожувати гумку
- Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте після вправи

3. ВДИХНІТЬ КОЛІР, ЯКИЙ ВАМ ПОДОБАЄТЬСЯ

Простий спосіб для дітей і дорослих заспокоїтися, якщо вони хвилюються або відчувають тривогу, — це зробити дихальну вправу, поєднану з уявним образом.

У цій вправі використовується образ вдихання повітря приємного забарвлення при вдиху і неприємно кольорового повітря, що виходить на видиху.

- Почніть з глибокого вдиху і нехай видих буде тривалим. Нехай нижня частина легенів наповнюється і спорожняється з кожним вдихом і видихом.
- Далі уявіть, що улюблений і приємний колір вдихається на вдиху. Наповніть легені красивим кольором, який вам подобається, і вам буде приємно.
- Потім видихніть найменш улюблений колір. Викиньте повітря, уявляючи, що найменший колір покидає тіло.
- Продовжуйте, скільки хочете....

Діти старше шести років можуть робити цю вправу. Продовжуйте лише до тих пір, поки дитина може зосередитися. Почніть лише з кількох вдихів.

4. КЕРУЙТЕ ПЕРЕЖИВАННЯМИ

На жаль, схильність хвилюватися і думати про проблеми тільки посилиться, якщо зосереджуватися на них. Якщо постійно розмірковувати над тим що турбує, тоді розум залишається зайнятим, і це заважає конструктивно та проактивно реагувати на вирішення проблем або труднощів. Один із способів впоратися з цим — ізолювати свій розум від переживань протягом дня і виділити окремий проміжок часу в день, щоб зосередитися тільки на переживаннях. Пам'ятайте, що ваш спеціальний час НЕ має бути перед сном. Наступна вправа має переваги, щоб навчити вас вирішувати, куди спрямувати свою увагу, і орієнтована на дії, оскільки буде план, як діяти.

Визначить 10–30 хвилин часу на день для занотовування усіх своїх переживань та складіть план дій для кожного з них.

Якщо занепокоєння з'являється в інший час протягом дня, нагадайте собі, що ви подумаєте про це пізніше, під час занотовування своїх переживань. Ознайомившись з технікою виділиння конкретного проміжку часу на аналіз своїх хвилювань та переживань, використовуйте її, коли це необхідно.

5. ПЕРЕЖИВАННЯ ЩОДО ПРОБЛЕМИ ЗМІНИ КЛІМАТУ

Переживання щодо проблеми зміни клітаму може призвести до того, що будь-яка людина почувається бездуховною, безсилою і не знає, що робити. Коли ви хвилюєтеся про зміни клімату, пам'ятайте, що, виявивши та визнавши почуття, легше зрозуміти, що з вами відбувається, а також знайти способи стати активним агентом. Помічаючи будь-яку тривогу щодо клімату, подумайте на мить про кожну річ, яку ви можете зробити самі, зі своїми друзями, на роботі, в школі або як волонтер, щоб вжити заходів проти зміни клімату. Це спосіб підтримати своє благополуччя.

Щоб створити сприятливе середовище, проведіть групову дискусію зі своїми однолітками, колегами, членами сім'ї чи знайомими, використовуючи наступні запитання як відправну точку:

- Яка наша реакція на проблему зміни клімату? Що ми відчуваємо?
- Що ми можемо зробити як окремі особи, так і як група, щоб керувати нашою реакцією на зміну клімату?
- Які дії ми можемо вжити окремо та як група, щоб пом'якшити або зупинити наслідки зміни клімату?

КОЛИ ХОЧЕТЬСЯ ЗАСПОКОЇТИСЯ

Вміння регулювати своє самопочуття та регулювати рівень розумового та тілесного збудження є життєво важливими навичками для гуманітарних працівників, яким потрібно бути з ясною головою, вміти приймати правильні рішення у складних робочих умовах. Коли ви під впливом сильних почуттів, або охоплені тривожними думками, важко думати прямо. Потрібно мати ясну голову і спокійний настрій при наданні підтримки іншим у біді. Важливо знати, як зняти стрес із себе. Практикуйте ці вправи регулярно, оскільки це дозволить вам ними розпоряджатися майже рефлекторно.

1. ЗРОБІТЬ ГЛИБОКИЙ ВДИХ

Дихання - це індивідуальна справа, оскільки кожен з нас має різну статуру та власний специфічний спосіб дихання. Якщо виконувати дихальні вправи з іншими, слід дозволяти кожній людині слідувати власному природному ритму, а не примушувати дихати в заданому темпі. Загалом, коли тіло і дух добре збалансовані, дев'ять-дванадцять глибоких вдихів на хвилину – це все, що потрібно. Глибоке дихання дає нову енергію всьому тілу, стимулює імунну систему, а також активізує лімфатичну систему. Також глибоке освіжаюче дихання сприяє відчуттю гармонії та внутрішнього спокою.

Сядьте зручно, прямо, розслабте плечі, руки мають лежати на столі або покладіть їх на ваші коліна. Вдих і видих через ніс. Розслабте губи та щелепи на період принаймні одну хвилину, підраховуючи кількість циклів вдиху – видиху протягом цього проміжку часу.

Сядьте на мить тихо і повторіть хвилинне дихання та рахунок. Виконуйте вправу часто, наприклад, два-три рази на тиждень, якщо хочете покращити своє самопочуття з часом.

2. СФОРМУЙТЕ КВІТКУ

Іноді нам потрібно сповільнитися на хвилину, щоб заземлити наші думки та почуття. У спокійному стані вдих стає глибшим і повільнішим. Таким чином, глибоке дихання можна використовувати, щоб заспокоїтися і знайти час, щоб знайти себе. Ця базова вправа має на меті перемістити вашу увагу всередину і навчитися слухати самого себе.

Помістіть олівець в середину аркуша паперу. Намалюйте квітку з вісьмома пелюстками. Зробіть вдих, проводячи одну лінію пелюстки від центру і зупиніться на вершинці пелюстки. Видихніть, малюючи іншу сторону пелюстки, назад до центру. Коли квітка буде готова, запитайте себе, як ви себе почуваєте. Чи відчуваєте різницю з моменту, коли ви почали малювати квітку?

3. РУКА НА СЕРЦІ

Тривога, страх і почуття невпевненості є природними в несприятливих ситуаціях, таких як наслідки пандемії COVID-19. Надання пріоритету у піклуванні за самим собою є вирішальним компонентом підтримки нашого психічного здоров'я та благополуччя. Оскільки у світі так багато зовнішніх стресових факторів, важливо не забути сповільнитися і подбати про себе, коли це необхідно. Простий жест самовладання — це покласти руки на серце або покласти долоні перед грудьми, як у привітанні чи молитві, коли ви вдихаєте та видихаєте. При цьому дозвольте плечам розслабитися; пориньте у самого себе.

4. ЗАСПОКОЄННЯ, ПРОБУДЖЕННЯМ ПОЧУТТЯ

У цій вправі вам знадобиться тонка бамбукова або дерев'яна паличка, або олівець. Тип дотику, який використовується у вправі, вивільняє окситоцин, який є хімічною речовиною і гормоном головного мозку, що допомагає нам залишатися спокійними та зібраними. Вивільнення окситоцину також змушує нас відчувати зв'язок з іншими. Він стимулює шкіру численною кількістю сенсорних нервів.

- Візьміть в одну руку олівець або паличку.
- Дуже повільно і ретельно торкніться і фізично обведіть контур іншої руки. Дозвольте олівцю або паличці ковзати по пальцях, долоні, тильній стороні кисті, по всьому периметру, всередину і з кисті та навколо зап'ястя.
- Зверніть увагу, чи є ділянки кисті та зап'ястя, які потребують більшої уваги, і ніжно торкніться та повільно погладьте цю область.
- Через кілька хвилин покладіть олівець або палицю вниз. Зверніть увагу на те, як зараз відчувається ваша рука. Які відчуття в порівнянні з іншою рукою?

- Тепер поміняйте руку і тримайте олівець або паличку в іншій руці.
- Тепер торкніться і обведіть контур іншої руки дуже повільно, як і раніше. Приділіть таку ж кількість уваги та часу, як і для першої руки.
- Доведіть вправу до кінця і помітите, який ефект вона має на вас. Ви можете відчути поколювання в руці, помітити, як опускаються плечі, і навіть зітхаюче полегшення.

Якщо вам подобається ефект від вправи, ви можете використовувати її на руках, обличчі, горлі, шиї, гомілках або стопах. Наприклад, обережно проведіть паличкою чи олівцем по шкірі половини обличчя і горла, потім на мить порівняйте її з іншою частиною обличчя і горла. Змініть бік і повторіть ту ж процедуру з іншою половиною обличчя.

5. УЯВЛЯЙТЕ ОБІЙМИ

Ефект уяви про щось приємне і позитивне заспокійливо впливає на вас так само, як думка про щось неприємне або страшне має тривожний ефект. Вправа також ґрунтується на тому, що як люди ми налаштовані на зв'язок з іншими. Дотик для нас є потужним способом спілкування.

Ця проста вправа з використанням уяви вивільняє позитивні хімічні речовини, нейромедіатори та гормони, які підвищують позитивні відчуття, зміцнюють довіру та покращують ваше загальне самопочуття. Це навіть може допомогти дещо компенсувати відсутність соціальних контактів.

Уявіть, що тримаєте за руки людину, яку ви любите, або уявіть, як обіймаєте людину, яка вам дуже дорога. Зверніть увагу на відчуття на шкірі та ефект, коли ви думаєте про кохану людину, тримаєте чи обіймаєте її. Додайте внутрішню посмішку, якщо вона не виникає сама по собі. Тримайте руки або обіймайте більше 20 секунд, щоб відчути та насолодитися перевагами дотику та людського контакту.

ЗМІЦНЕННЯ МОЇХ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ

Знати та проводити перелік власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів корисно, коли зіштовхуєшся з труднощами. Це може змінити ваш світогляд і дозволить отримати перспективу та знайти нові можливості. Вміти відокремлювати мислення від почуттів і думати про те, що ви відчуваєте, є ключовою навичкою для тих, хто підтримує інших. Кожен колись буде відчувати занепокоєння, страх, втому, нудьгу, стурбованість та пригніченість, і, сподіваюся, також знатиме, як з цим впоратися. Подумайте про наступні вправи як про тренування внутрішньої сили, які стануть у нагоді коли зіштовхуєтеся з дилемами та двозначністю, які, на перший погляд, не мають чіткого правильного вибору чи шляху вперед.

1. МИСЛІТЬ ЯК ОПТИМІСТ

Оптимістичне мислення може запобігти високим рівням стресу і підвищить вашу внутрішню стійкість. Перебуваючи під тиском, легко піддатися таким неприємними відчуттям як розчарування, роздратування та тривога. Підвищення вашої внутрішньої стійкості за допомогою оптимізму підготує вас до того, щоб ефективно реагувати на повсякденні стрес-фактори та впоратися з ними. Погляньте на різницю, коли ви думаєте про завдання, яке ви повинні виконати, а потім змінюєте формулювання та думаєте про завдання таким чином: я можу виконати це завдання і подивіться як це змінює ваш підхід і ставлення до завдання. Один із способів навчитися оптимістичному мисленню — визначити набір речень, які мобілізують вашу стійкість і підготують вас до оптимістичного мислення. Наступний крок - використовувати їх загалом! Прикладами можуть бути:

- *Це можливо і керовано....*
- *Я можу це зробити.....*
- *Я можу управляти.....*
- *Я попрошу допомоги.....*
- *Я вмію себе заспокоїти.....*
- *Я знаю свої внутрішні ресурси.....*

2. БУДЬТЕ ДОБРИМИ ТА СПІВЧУТЛИВИМИ

Добрі вчинки можуть скасувати дію неприємного стресу. Організм абсолютно протилежно реагує на стрес і на доброту. Під час стресу серце б'ється швидше, підвищується артеріальний тиск, порушується травлення, страждає імунна система, що підвищує ймовірність застуди та інших запалень.

Доброта має сприятливий вплив на зниження артеріального тиску, уповільнення серцебиття, полегшення травлення, зниження ймовірності застуди тощо. Доброта, як-от допомога іншій людині, також робить нас більш відкритими для інших і навіть допомагає нам відновитися після важкої події.

Більшість вірувань заохочують виявляти доброту та співчуття до інших. Ми можемо бути занадто напруженими, щоб бути добрими до оточуючих, і зазвичай ще важче бути добрим і виявляти співчуття до себе! Ця вправа ставить такі запитання, щоб бути відкритим до доброти та виявляти співчуття до себе.

- На який вчинок я міг би бути натхненним сьогодні?
- Якби ви могли подзвонити собі в будь-який момент свого життя, коли б ви подзвонили, які добрі та співчутливі слова ви б сказали собі?
- Як ви можете визначити власні досягнення та успіхи?

3. КВІТКА САМОПОЧУТТЯ

Знати про свої внутрішні та зовнішні ресурси дуже важливо, щоб мати можливість використовувати їх, коли це необхідно. Зіштовхнувшись із труднощами, навчіться негайно думати про те, який внутрішній чи зовнішній ресурс може допомогти вам бути більш стійкими.

Створіть карту власних ресурсів добробуту, намалювавши квітку з сімома пелюстками. Розфарбуйте кожну пелюстку квітки у свій улюблений колір. Далі позначте кожну пелюстку такими напрямками:

- Матеріальний
- Соціальний
- Духовний
- Культурний
- Розумовий
- Емоційний
- Біологічний

Кожна пелюстка квітки представляє одну із областей вашого особистого благополуччя. Вони представляють ті аспекти життя, де ми повинні відчувати себе здоровими та задоволеними. Поміркуйте та запишіть приклади речей, людей або діяльності в кожному із семи напрямків, які дають вам позитивне відчуття здорового та гарного самопочуття. Це квітка вашого власного благополуччя.

4. Я МАЮ, Я Є, Я МОЖУ І Я БУДУ

Час від часу корисно подумати про свої ресурси. Робити це означає пам'ятати про свою стійкість і нагадувати про неї. Ця вправа для тих, кому може знадобитися розумовий заряд і нагадування про те, що мотивує вас у повсякденному житті. Для виконання вправи знадобиться папір і ручка.

- Спочатку широко розкрийте долоню і пальці. Покладіть руку на аркуш паперу і обведіть руку.
- Напишіть одним пальцем **«Я МАЮ»** і перерахуйте імена, людей, зображення, місця, тварин, на яких ви можете покластися в підтримці.
- Напишіть **«Я Є»** на іншому пальці і напишіть те, чим ви пишаєтеся.
- Напишіть на іншому пальці **«Я МОЖУ»** і напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви займаєтесь.
- Напишіть на іншому пальці **«Я БУДУ»** і напишіть, що ви будете робити, щоб заспокоїти себе у важкі часи.
- Поставте собі великий палець вгору (вподобайку) в кінці вправи!

5. ВЧИМОСЯ НА МИНУЛИХ НЕЩАСТЯХ

Це може змусити будь-кого напружитися і нервувати, коли зіштовхуєтеся з важким моментом. Це може бути складна подія, заподіяна вам шкода або несприятлива ситуація. Пригадайте з якими важкими ситуаціями ви зіштовхувалися раніше у своєму житті і як ви їх успішно долали. Зіштовхнувшись з труднощами, ми часто схильні блокувати або просто забути ті попередні успіхи. Використовуйте наведену нижче модель, щоб подумати про те, як вам нагадати про свої сильні сторони та ресурси та як застосувати їх у сьогоденні:

Спочатку подумайте про важкий момент або подію в минулому. Далі задайте собі наступні питання:

- Як я впорався/лася з цим і подолав/ла труднощі?
- Як цей досвід може допомогти мені подолати мої поточні труднощі?

ІДУ СПАТИ

Багатьом дітям і дорослим важко заснути з причин, часто пов'язаних зі стресом, занепокоєнням і тривогою. Тілесні та розумові вправи, наведені нижче, допоможуть вам заснути, активуючи парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за відпочинок, травлення та відновлення. Активація цієї реакції розслаблення допомагає заспокоїти ваше тіло та розум, а це сприяє сну. Якщо ви прокидаєтеся вночі або занадто рано вранці, ці вправи також можуть допомогти вам знову заснути. Інші вправи в цьому посібнику можуть допомогти вашому сну.

1. ПОЗІХАТИ

Позіхання є ефективним і дуже заразним рефлексом, який посилає сигнали розслаблення та направляє їх до нервової системи. Почніть цю вправу, відкривши рот і знявши напругу нижньої щелепи та язика. Потім підніміть піднебіння, щоб у задній частині рота утворилася форма «О». Почніть рухати нижньою щелепою з боку в бік і позіхніть на наступному вдиху, зберігаючи при цьому плечі розслабленими. Позіхніть пару разів і, якщо вам добре, обережно витягніть руки над головою. Знайдіть хвилинку, щоб побачити, чи ваш розум і тіло відчувають себе інакше, ніж перед виконанням цієї вправи.

2. РОЗСЛАБТЕ ГОЛОВУ

Вивчіть цю вправу, де ви зосереджуєтеся на розслабленні м'язів усієї голови, щоб уповільнити розумову діяльність, оскільки напруга м'язів у голові супроводжує будь-яку діяльність мислення. Вправа також дуже ефективна для зняття головного болю, викликаного напругою.

- Розслабте м'язи на маківці, уявляючи більше простору між кожним пасмом волосся на маківці, вниз по потилиці та з боків шкіри голови.
- Уявіть собі лоб гладким, без зморшок і збільшуйте простір між бровами.
- Дайте очам зануритися в очні западини.
- Розслабте м'язи навколо і за очима.
- Розслабте щоки, щоб були без виразів.
- Розслабте щелепи, щоб губи та зуби ледве торкалися.
- Язик лежить розслаблено, як човен, кінчик язика торкається внутрішньої сторони зубів.
- Уявіть, що простір у горлі розширюється, створюючи простір для проходження повітря при вдиху і видиху через ніс.
- Якщо всередині голови відчувається стиснення, уявіть, що воно розчиняється, як пігулка, повільно у воді.

3. МАЛЮЙТЕ ПОТИЛИЦЕЮ

Напружені очі, шия та плечі заважають розслабитися, що є необхідною умовою, коли хочеться заснути. Зняти напругу у верхній частині тіла можна, роблячи малюнки потилицею. Ляжте на спину в ліжку, щоб вам було зручно. Тримайте обличчя в нейтральному положенні, звернене до стелі. Ваше підборіддя має бути паралельно матрацу. Якщо шия напружена, може знадобитися трохи витягнути шию. Помалу закрийте очі і послабте щелепи. Далі повільно обертайте потилицю, як при створенні каракулів на аркуші паперу. Затримайтесь на цьому кілька хвилин, створюючи випадкові малюнки маленькими та великими, не докладаючи жодних свідомих зусиль, щоб рухати головою. Завершіть рух головою і трохи полежіть, помічаючи, як наразі почуваються шия, плечі та обличчя.

4. ПОДЯКА

Подяка — це сильне почуття, яке також допоможе вам розвинути стійкість. Зосередження на тому, за що ви вдячні, також позитивно впливає на ваше фізичне та психічне здоров'я. Це проста, але потужна вправа радіти позитивним речам в житті. Це важливе нагадування для того, щоб посміхатися тим речам, що у вас є, незважаючи на труднощі, з якими ми всі зіштовхуємося в житті. Ця вправа також корисна для дітей.

Зосередження на вдячності полегшує заснути, а також, як було показано, покращує психічне здоров'я. Спосіб розумової детоксикації наприкінці дня та покращення настрою протягом певного часу, полягає у тому щоб практикувати виклик почуття подяки. Перед сном виділіть час, щоб подумати про день, який щойно пройшов. Виберіть три епізоди, неважливо малі чи великі, які викликали у вас вдячність протягом дня. Зупиніться на цих хороших спогадах і помітите, як вони наповнюють вас приємними відчуттями вдячності. Дозвольте всьому тілу наповнитися почуттям вдячності.

5. ФОКУСУВАННЯ НА ОБ'ЄКТІ

Зосередження на зовнішньому об'єкті тренує здатність зосередитися і бути повністю присутнім. Водночас можна використовувати цю вправу фокусування на об'єкті для того щоб легше заснути. Якщо це допомагає вам зосередитися, виберіть предмет, наприклад, невеликий камінь або невеликий м'яч, щоб тримати в руці або між обома руками.

Ляжте в ліжко в зручній позі. Помалу закривайте очі і помалу вдихайте і видихайте. Тепер "проскануйте" тіло, дозволяючи увазі рухатися навколо тіла. Зверніть увагу, як одна область за іншою привертає вашу увагу. Далі зосереджуйтеся на об'єкті. Зосередьтеся на відчуттях утримання каменю рукою або між руками. Зверніть увагу на вагу, поверхню, текстуру, а також ділянки долонь і пальців, які торкаються об'єкта. Продовжуйте скільки забажаєте або поки не заснете... і, зрештою, будете спати міцно.

IFRC

Psychosocial Centre

Міжнародна Федерація Товариств
Червоного Хреста і Червоного Півмісяця
Довідковий центр психосоціальної підтримки
Блегдамсвей 27, DK-2100 Копенгаген, Данія

Телефон: +45 35 25 92 00
psychosocial.centre@ifrc.org
www.pscentre.org
www.facebook.com/Psychosocial.Center
Instagram: ifrc_psychosocialcentre
@IFRC_PS_Centre