

## #миготові

# ПРАКТИКУМ СТІЙКОСТІ ДЛЯ СТІЙКИХ

Ми всі зараз проходимо навчання екстерном. Навчання болем, страхом, скорботою. Ми проходимо ініціацію — силою, після якої ми стаємо найміцнішою нацією. І кожен із нас проходить зараз ініціацію **Зрілістю**.

Життя поблизу смерті, життя у воєнний час вимагає від нас надзвичайного ресурсу. Від нього залежить наша спільна Перемога.

Ворог нас виснажуватиме невизначеністю, дезінформацією, підлістю, ми відчуватимемо спустошення при поразках і підйом при перемогах. І важливо утриматися від паніки та безсилля при першому та ейфорії при другому.

Те, що відбувається зараз, порушує нашу картину світу, ми справді вже не будемо такими, як були. Кожен із нас переживає втрату — своїх уявлень про світ, своїх надій, іноді своїх будинків, міст, звичок, ролей, іноді, на жаль, близьких.

Кожен з нас боїться — і нам дуже важливо співчуття до себе та один до одного. Якби зараз у нас не були реакції — вони нормальні. Якби не були реакції у інших — вони нормальні.

Коли ми переживаємо втрату — своєї звичної ролі, відносин, домівки, — це сприймається як справжня скорбота, коли ми втрачаємо близького. У нас може бути реакція завмирання. Може не вистачати сил на дії та контакти. Але саме контакти та будь-які дії — будуть зараз терапевтичними.

Ми вмираємо в старій якості — але народжуємось у новій.

### Кола підтримки:

1. Хто може пояснити
2. Хто може допомогти дією
3. Хто може підтримати у почуттях
4. Хто може допомагати поруч
5. Хто може розсмішити

Подивіться, скільки ми вже зробили, подивіться, як ми впораємось. Як ви справляєтесь! Будь ласка, відзначайте кожну свою перемогу. Фокусуйте увагу на кожній перемозі наших Збройних сил.

- *У чому я зараз переможець?*

Як би не було складно та невизначено під час війни, є те, що залишається незмінним. Важливо підтримувати те, що є рутинною, — чистити зуби, робити зарядку, наскільки можливо, продовжувати те, що було звичне.

- *Яка роль у мене незмінна?*
- *Що я можу зробити зараз із своєї нової ролі?*

Коли я розгублений, коли не знаю, що робити — робити крок. Будь-який крок з поточних потреб. Що я можу зробити: випити води, вмитися, зателефонувати комусь, приготувати їжу, обійняти дитину, погладити кішку.

Безпорадність відбирає сили, провокує нас на стан жертви, з якого складно діяти продуктивно. Відчувати себе безпорадним — нормально. Виходити із стану безпорадності — можливо.

Наше завдання — знайти те, в чому ми можемо бути дієвими. Спочатку для себе: що я зараз можу зробити? Спочатку для себе, потім для інших.

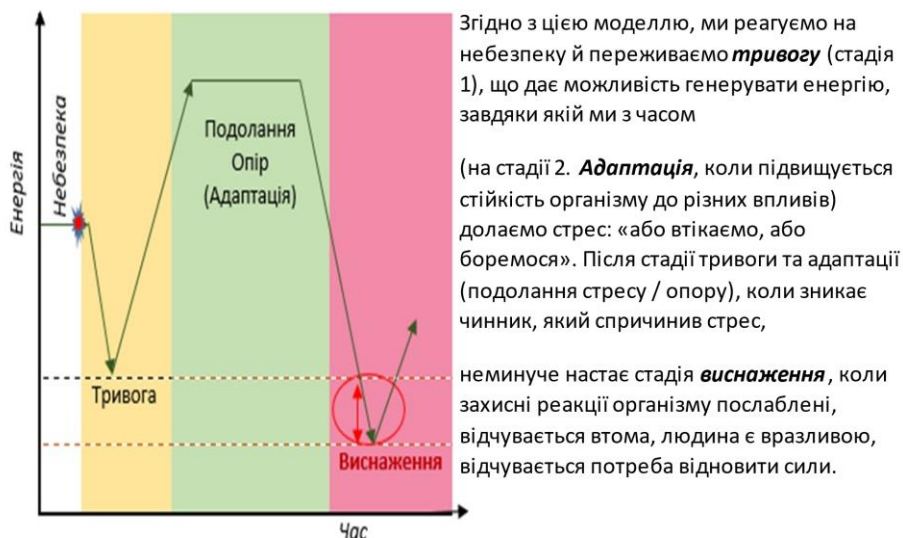
Нам важливо змістити образ з «я жертва» на «я впорався».

- *З чим я впорався / впоралася?*

Зараз ми входимо до нової фази проживання стресу — адаптації. Ми же переважно вийшли з реакції завмирання, чи афекту, зараз ми можемо думати більш виважено. Приймати рішення більш критично.

Будь ласка, дозуйте інформацію. Робіть паузи у перегляді телевізора та читання стрічки в соцмережах. Будьте уважні з перепостами інформації. Дайте собі час на усвідомлення того, що відбувається, на рефлексію.

Саме в цій фазі нам треба бути уважнішими до всього, що стосуються нашої тілесності.



Згідно з цією моделлю, ми реагуємо на небезпеку й переживаємо **тривогу** (стадія 1), що дає можливість генерувати енергію, завдяки якій ми з часом

(на стадії 2. **Адаптація**, коли підвищується стійкість організму до різних впливів) долаємо стрес: «або втікаємо, або боремося». Після стадії тривоги та адаптації (подолання стресу / опору), коли зникає чинник, який спричинив стрес,

неминуче настає стадія **виснаження**, коли захисні реакції організму послаблені, відчувається втома, людина є вразливою, відчувається потреба відновити сили.

**НАМ НЕОБХІДНІ ЧАС ТА УМОВИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ**

На цій фазі втома накопичується. Ресурс виснажується. Саме зараз можуть проявитися соматичні (тілесні) симптоми.

- За будь-якої можливості важливо відпочивати.
- Потрібна вода, хоч полоскати та змочувати рот, їжа, жувальні гумки, дитячі пюре.
- За будь-якої можливості — розтирати тіло, обійматися.
- Дивіться у дзеркало — розминайте м'язи, гримасуйте, розтирайте обличчя.

- Робіть мімічні розминки (травматизація, на яку ми всі піддаємося, блокує м'язи, ми можемо помічати травматичну маску на обличчі).

Коли у зовнішньому просторі ми не можемо відчути стабільність та безпечне місце, нам важливо позначати це місце всередині. Важливо повертати собі ідентифікацію:

*Я Світлана, дочка Галини та Анатолія, дружина Анатолія, мама Михайла та Дарії*

Це дає відчуття стабільності.

## ДОПОМІЖНІ ПРАКТИКИ

### Заземлення:



**ЗАЗЕМЛЕННЯ** – це фізичний контакт тіла з іншим фізичним предметом або іншою частиною тіла.

Це – віднайдення стабільності у власному тілі через зосередженість на його фізичній підтримці.

- Зосередьтеся на прямому контакті предмета з тілом.
- Пошукайте приємне або нейтральне самовідчуття й можливе відчуття підтримки та стабільності.



### Дихання:

#### ДИХАЛЬНІ БАЛАНСУВАЛЬНІ ВПРАВИ



МОЄ НЕ МОЄ



ДИХАННЯ В «ЧОВНИК»  
Для знімання тривоги та напруження

## Що вас стабілізує:



Стабілізує

Рух

Розтягування

Дихання (видих довший, ніж вдих)

Гримаси

Спів

Вправи для коренця язика (як можна далі висовувати язика)

Стиснути щось у лівій руці

Заземлення

практики уважності

Імітація «полоскання горла»

Гімнастика для очей – дивитися праворуч до упору, не повертаючи голови, дивитися прямо, дивитися ліворуч до упору

Дозвіл собі відпочинку

Події зі швидким результатом (поробки, моделі, кулінарія)

## «Рятувальні круги» виходу із кризи:

- тіло (рух, їжа)
- реалізація (у чому зараз може бути корисний / корисна)
- соціум (контакти)
- творчість
- інтелект – навчання, критичне осмислення
- віра

## Як накопичувати ресурс:

**САЛЮТОГЕННИЙ ПІДХІД:** ми спираємося на здоров'я.

Аарон Антоновський – SENSE of coherence – особистісна риса, яка відображає схильність людини бачити світ осмисленим і керованим

**BASIC PH –**  
Mooli (Shmuel) Lahad

**B**elief and values  
**A**ffect and Emotion  
**S**ocial Support  
**I**magination  
**C**ognition  
**P**hysiology

**Ч.У.В.С.Т.Во**

**Ч**увства (емоції)  
**У**м (логіка)  
**В**ера  
**С**оціум  
**Т**ело  
**В**оображення

**С.В.І.Т.У.Почуттях**

**С**оціум  
**В**іра  
**І**нтелект  
**Т**іло  
**У**ява  
**П**очуття

А ще наш ресурс – цінності, оптимізм, почуття гумору та віра у перемогу!

Допомагаючи іншим, ми маємо пам'ятати: перебуваючи поруч із страждаючою людиною, емпатуючи їй, ми отримуємо вторинну травматизацію. Нам важливо відчувати: я дуже тобі співчуваю, але я не ти. Я з тобою. Але я не ти.

Ми прочистилися, об'єдналися, висвітлилися.

Ми повернули собі свою первісну Силу.

Зараз ми собою змінюємо світ. ❤️

### ПРОТИДІЯ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ

- Покладіть руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння, та постукайте по цьому місцю.
- Потріть кінчик носу.
- Надавіть не сильно на очні яблука з двох боків.
- Якщо є, де лягти, ляжте на спину і зробіть рухи ногами, як велосипедні.
- Сконцентруйтеся на диханні — одну руку складіть як човник і накрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт. Видих — рука йде вниз до грудей, вдих — рука підіймається до рота.
- Допомагає ще вода із содою — гаряча вода й одна чайна ложка соди. Зробіть один-два ковтки, більше не треба.
- Змащуйте губи, сполощіть рот водою.
- Витягуйте якомога далі язика, ніби намагаючись торкнутися грудної клітини.
- Подивіться праворуч, не повертаючи голови, якомога далі на 15-20 секунд, потім переведіть погляд прямо, потім подивіться ліворуч, якомога далі, потім знову прямо.
- Розітріть тіло.
- Точка паніки знаходиться між підмізинним пальцем та мізинцем — розітріть цю точку.
- Покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони при диханні розширюються, підіймаються.
- Розітріть руки, прикладіть до нирок.

Необов'язково робити всі ці дії — достатньо вибрати ті, що найбільше підходять для вас. Більше ідей тут:

<https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny>

### ЯКЩО ШОК У ЛЮДИНИ, ЩО ПОРУЧ:

- Ти мене бачиш? Кивни
- Мене звати...
- Як мене звати?
- Я тобі допоможу
- Як тебе звати?
- Дихай зі мною

- Куди ти йшов, що робив (нам важливо відновити ланцюжок подій) ти почув звук? Побачив щось?
- Нині все закінчилося
- Зараз ти в безпеці
- Не питати про емоції
- Пояснення, що всі реакції зараз нормальні
- Якщо людина у ступорі — дати щось стиснути в руках
- Дати в руки пляшку-чашку з водою (щоб людина сама діяла)
- Як ти раніше справлявся зі стресом? Ти зараз справляєшся!
- Було дуже складно, але ти впорався
- Розтерти тіло
- Стимулювати будь-яку дію

### **ДОПОМОГА ДІТЯМ**

- Як подбати про дитину, якщо ви знаходитесь в укритті?
- Як краще говорити з дитиною під час евакуації?
- Як підібрати слова, якщо хтось з батьків пішов на війну?

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLFVSJgZgf7h8rXg9TTyevxZkdfxAQXodS>

### **ОЗНАКИ «ЗДОРОВИХ ВНУТРІШНІХ ЧАСТИН»**

- здатність відкрито сприймати реальність
- здатність адекватно висловлювати почуття
- хороша здатність до згадування
- довіра до інших людей
- здатність створювати емоційні зв'язки
- здатність звільнитися від більш нерелевантних відносин
- зрілий підхід до сексуальності
- готовність до рефлексії своїх дій
- готовність до пропорційного прийняття відповідальності
- любов до правди та ясності
- надія на гарне вирішення проблем
- надія на майбутнє!

### **КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ**

Допомога від психологів НПА

<https://www.facebook.com/645017952595504/posts/1391715561259069/>

Чат бот при тривозі та паніці

[@friend\\_first\\_aid\\_bot](#)

«Розкажи мені», велика платформа психологів <https://tellme.com.ua/>

Перша допомога в шоковому стані

<https://www.facebook.com/108912897259781/posts/497914748359592/>

Чат безпеки для вагітних <https://t.me/bezpekavagitnihua>

Робота на місцях з біженцями, з евакуйованими. На сайті УСП можна брати контакти філій УСП, і давати запити на них:

<https://usp.community/14-advertisement/446-kontakty-holiv-filii-usp>

Коли це все скінчиться нашою Перемогою, це вже буде зовсім інший світ. Світ більш ціннісний, більш гідний, більш безстрашний, більш гуманний, більш відповідальний.

І це вже зробила Україна й українці.

**МИ ТОЧНО ВПОРАЄМСЯ**

**МИ ТОЧНО ПЕРЕМОЖЕМО!**

**#МИГОТОВІ**

**Авторка Світлана Ройз**