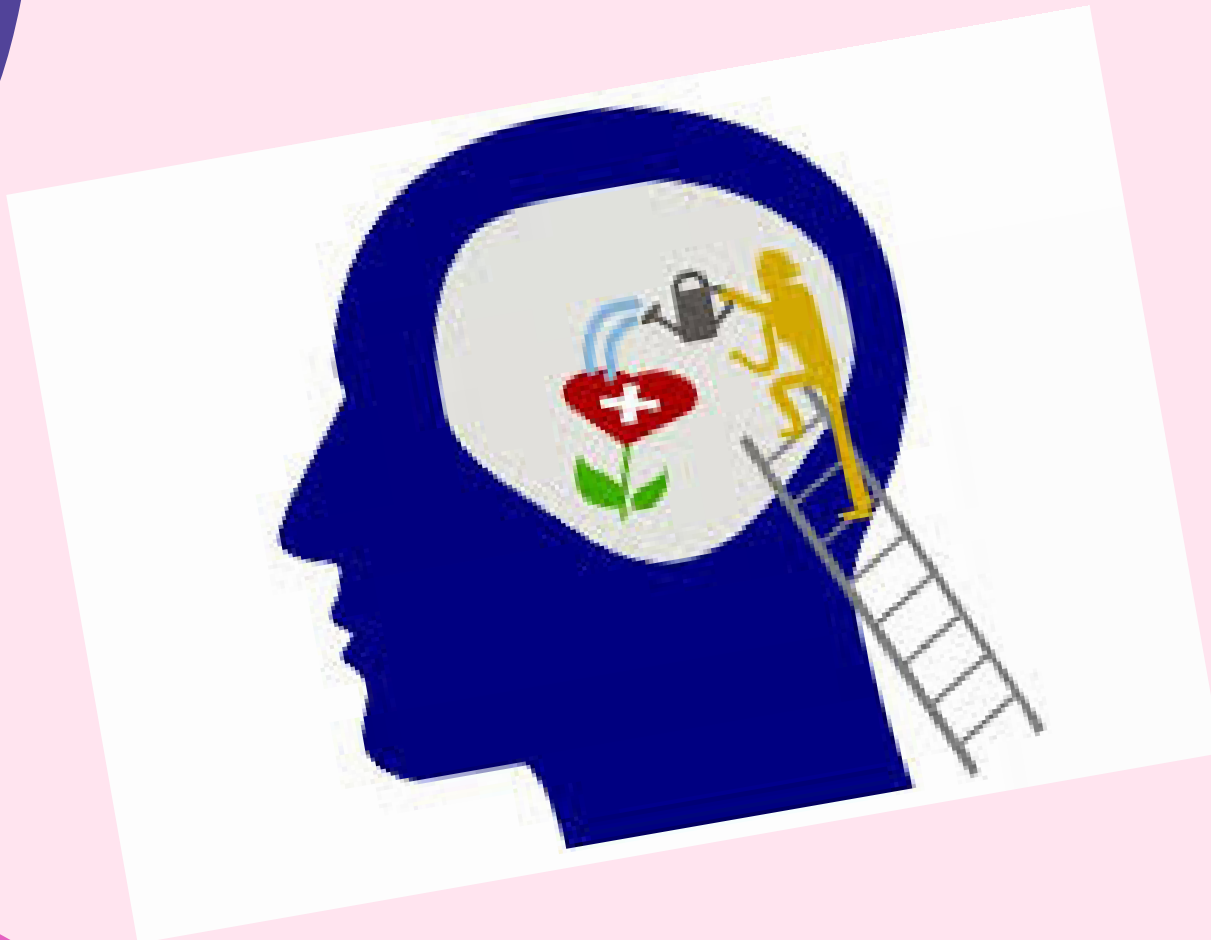


КОЛИ СТРЕСИ РУЙНУЮТЬ НАШЕ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я



Як собі допомогти?

Практичні навички самодопомоги в умовах стресу



МИ НЕ МОЖЕМО ЗМІНИТИ ОБСТАВИНИ, АЛЕ....

Є ситуації в яких ми не можемо змінити обставини. Вони просто є, їх нам створили. Комуś здається, що це – початок кінця і він пливе туди, куди несе течія. Інший – у тій же самій воді може розслабитись і протриматися на плаву певний час, щоб виріши змінити свій напрямок. Вся суть — у внутрішній реакції. У тому, як ми сприймаємо ситуацію і що вирішуємо з нею робити. Часто саме наша тривога, страх чи звичка драматизувати робить склянку з водою океаном небезпеки.

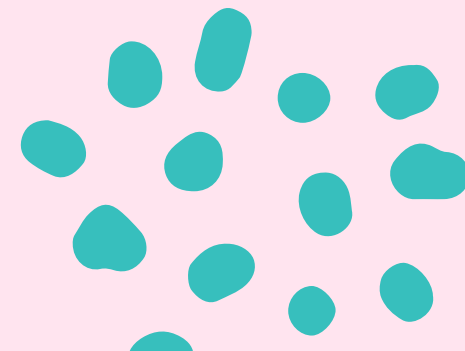


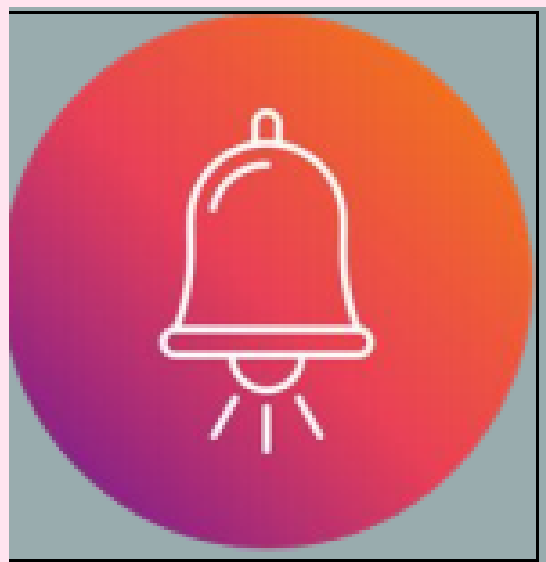
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

І цілком природно протягом життя переживати певні стресові ситуації, які розхитують психологічний ресурс. Але кожна людина народжується зі здатністю протистояти стресу

Ментальне (психологічне) здоров'я — це стан організму, у якому людина може продуктивно працювати, справлятися зі звичайними стресовими ситуаціями, саморозвиватися, реалізовувати свій потенціал, вносити позитивні внески у сім'ю та суспільство. Розуміти свій внутрішній емоційний стан, керувати ним, а також взаємодіяти з оточенням, розвивати з людьми здорові стосунки.

Як бачимо, ментальне здоров'я дає усвідомлення власної цінності і є прямою запорукою успішного життя, найкращого, чого ми прагнемо досягти.





ПРОЯВИ СТРЕСУ У ТІЛІ



коли постійно відчуваєте втому або напруження;

без причини болять частини тіла (спина, шия, руки тощо);

важко дихати;

відсутній апетит

Проблеми з травленням



САМОДОПОМОГА ПРИ СТРЕСІ У ТІЛІ



Спробуйте короткі паузи на відновлення протягом дня

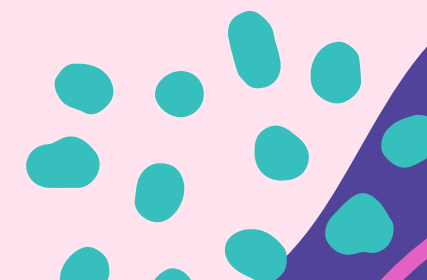
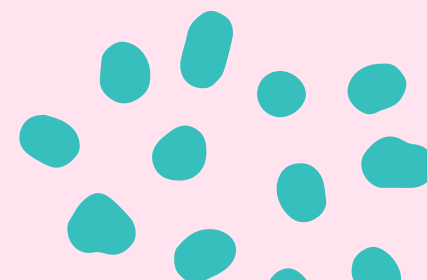
Легка розтяжка, масаж шиї та плечей

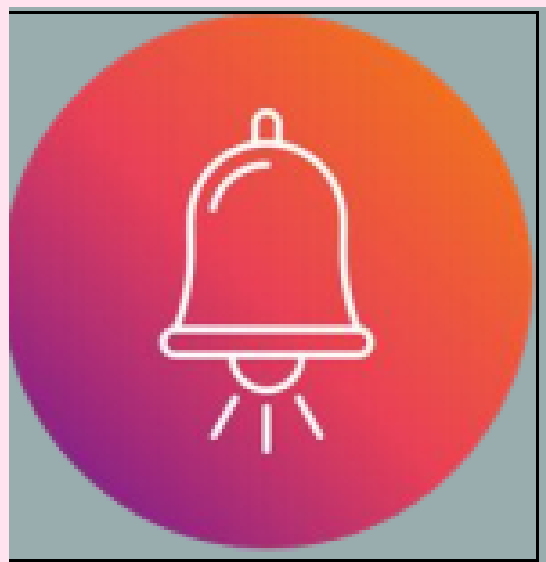
Ритуал “ відключення” за годину до сну (без телефону, тепий напій, книга)

Дрібні прийоми їжі, уникання переїдання

Дихання “ 4- 4-4”

(вдих – 4 с., затримка – 4 с.,видих – 4с.”





ПРОЯВИ СТРЕСУ У ПОВЕДІНЦІ



погано спите;

плачете;

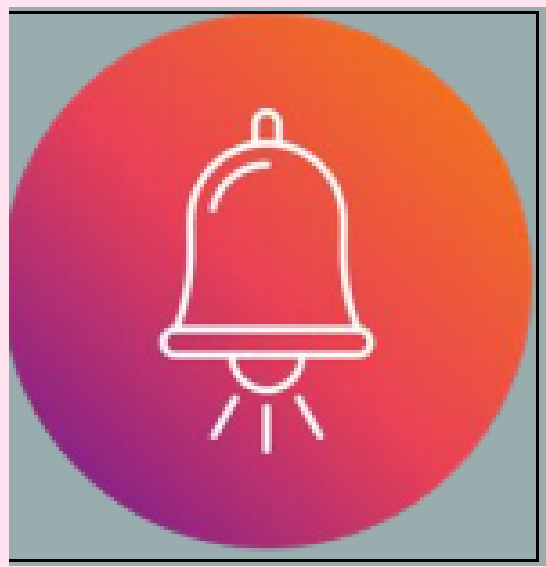
легко дратуєтеся, кричите;

зловживаєте алкоголем, кавою

Проявляєте агресію



ЕММОЦІЙНІ ПРОЯВИ



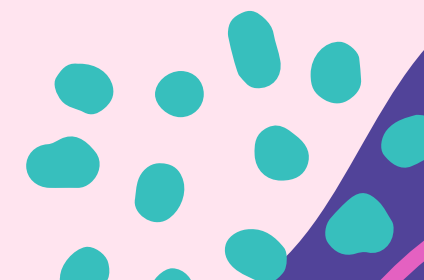
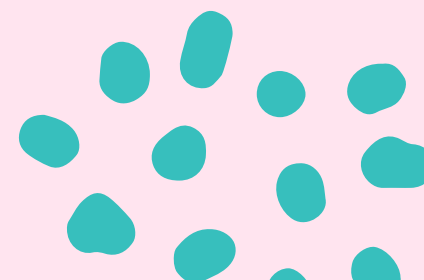
Сум

страх

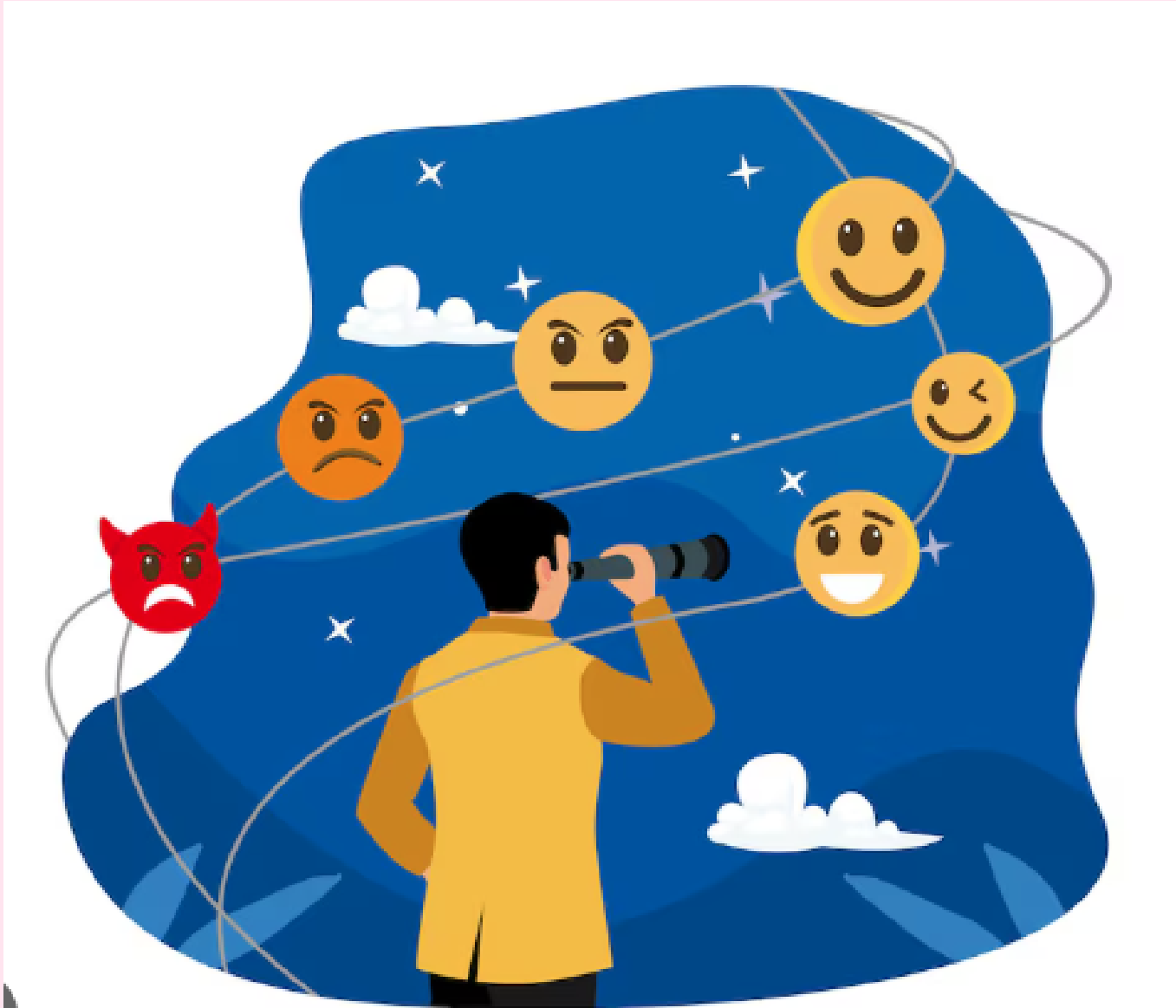
відчуття безнадії

ГНІВ, ЛЮТЬ

тривога



САМОДОПОМОГА ПРИ ЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВАХ СТРЕСУ



Розуміти і приймати свої почуття і те, що їх провокує

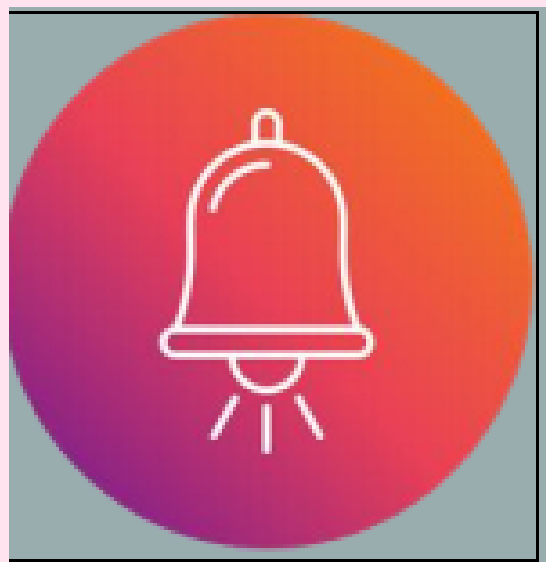
Розуміти причини свого суму, гніву, або тривоги

Прийняти свої почуття, як природню реакцію, не критикуючи себе

Шукайте способи розібратись з причинами почуттів, якщо ви самі не можете справитись – зверніться до психолога, або психотерапевта



Пр



ПСИХОЛОГІЧНІ СИМПТОМИ СТРЕСУ



немає мотивації щось робити, навіть те, що раніше приносило задоволення

не можете всидіти на місці.

Не можете зосередитись;

важко приймати будь-які рішення.

САМОДОПОМОГА ПРИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВАХ СТРЕСУ



Розбивайте завдання на маленькі кроки,
ааписуйте план

бПауза перед реакцією (рахуйте до 10),
фізична активність для вивільнення енергії

“Острівці безпеки”: час без новин, слухайте
музику, робіть те, що приносить задоволення

Невеликі досяжні цілі на день, щоб відчувати
контроль

Обмежте кількість новин, особливо перед
сном



Що відбувається всередині нас?

- Тіло постійно в режимі стресу → кортизол «з'їдає» ресурси, ви швидко втомлюєтесь.
- Мозок фокусується на загрозах → звужується кут бачення, складніше помічати можливості.
- Психіка шукає контроль → народжуються ритуали, прокручування думок, безсоння.

І тут виникає головне питання: як залишитися в силі, коли світ такий нестійкий?

**Відповідь — у внутрішній опорі.
Зовнішня стабільність сьогодні ілюзія. Але внутрішня стабільність — реальність, яку можна створити.**

Згадайте себе останнім часом:

- Чи відчуваєте, що постійно «напоготові»?
- Чи ловите себе на думці: «А раптом завтра буде ще гірше?»
- Чи стало важко планувати наперед і довіряти майбутньому?

Це не «з вами щось не так» — це нормальна реакція психіки на ненормальні умови. Але є нюанс: тривала нестабільність змінює нас на глибинному рівні.



НАШІ ОПОРИ

Опори можуть бути зовнішні — це оточуючі люди, які підтримують нас та навколишня ситуація, у якій ми перебуваємо. Але ці опори не завжди стабільні, тому є більш надійні — внутрішні.

Внутрішні опори — це той психологічний фундамент, який допомагає встояти у складні періоди.

З чого вони складаються?

Вміння розраховувати на себе.

Світогляд та усвідомлення своїх цінностей. Це є орієнтиром, ґрунтуючись на чому ми приймаємо рішення та діємо.

Набутий досвід (досвід справляти у важких ситуаціях, досвід успіхів).

Знання та навички. Це розуміння того, що ми вміємо, з чим можемо впоратися.

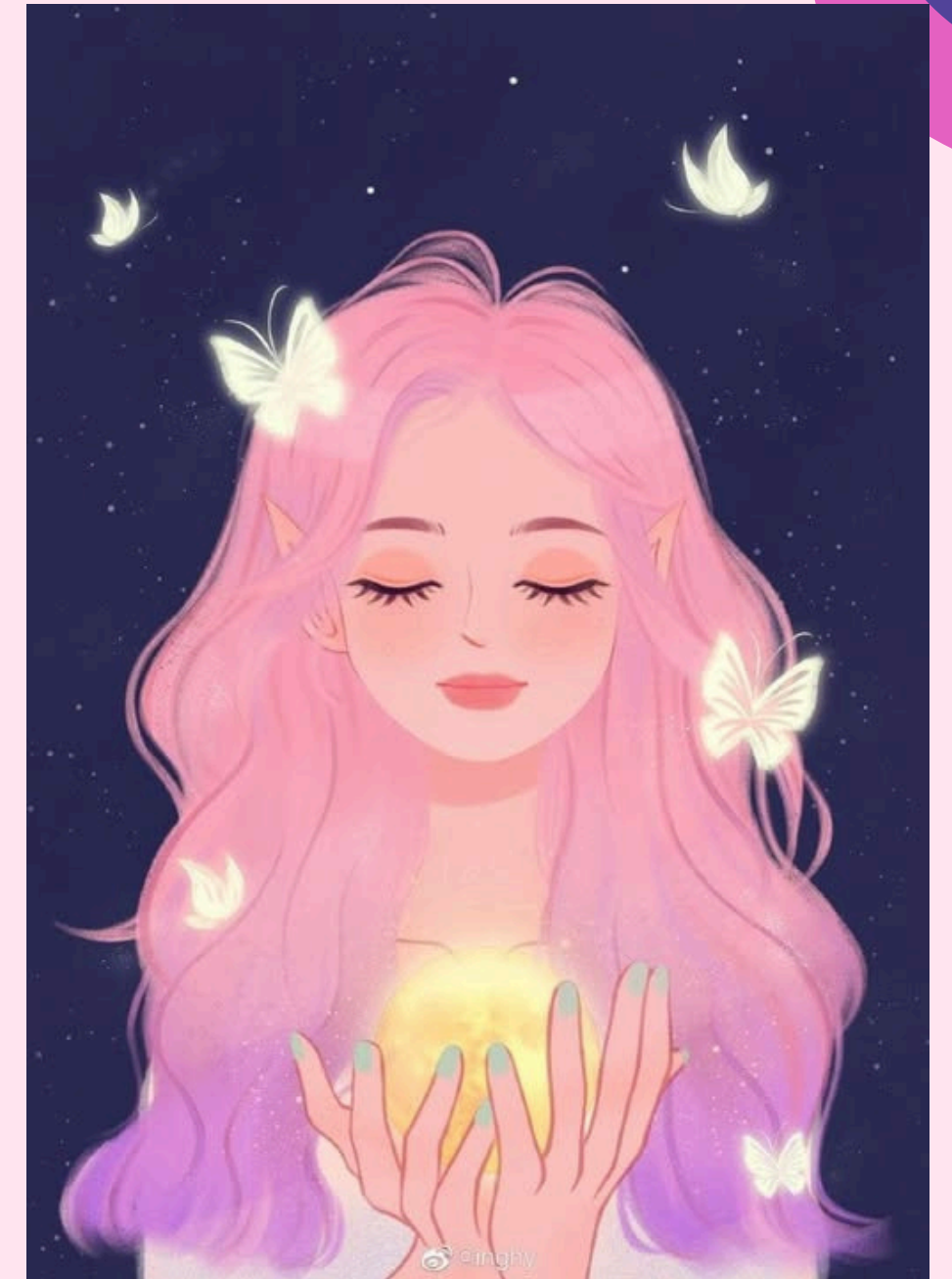
Знання про свої емоції, почуття та довіра до собі. Це дозволяє орієнтуватися у ситуації та діяти виходячи з усвідомленості.

Віра в себе та внутрішня сила.

Взяття відповідальності за своє життя, що дозволить не залежати від іншого і вибирати те життя, яке хочеться.

Збудовані власні межі.

Баланс життєвих сфер, що виконує роль страховки. Якщо в якійсь із частин життя негаразди, то можна спертися на іншу для того, щоб були ресурси на подолання їх.



Тіло (фізична опора, наше піклування про своє здоров'я, як основа повноцінної життєдіяльності).

Внутрішні цінності (+ віра і сенси).

Життєвий досвід (вміння планувати свою діяльність, аналізувати досвід, долати викликів і труднощів, навчання, наш розум).

Емоції і переживання (додавання позитивних емоцій і вражень).

Соціальні зв'язки і підтримка.



ЯК ВІДНАЙТИ СВОЮ ВНУТРІШНЮ ОПОРУ?

Тут помічною буде міні-практика:

- Сядь зручно, спрись спиною об стіну чи спинку крісла.
- Зроби кілька спокійних вдихів і видихів.
- Дай собі відповідь на два питання:
 1. Що я можу? Почни з простого – я можу плакати, їсти, ходити, планувати свій день, просити про допомогу і т.д. Перелічи все що спадає на думку.
 2. На що я можу вплинути? Тут треба зняти з себе корону всевладдя і визначити реальні кордони свого впливу. Наприклад, ти не можеш своїм бажанням завершити війну або змінити силу тяжіння, але цілком можеш обирати своє ставлення до ситуації, піклуватись про себе, волонтерити, донатити, обирати їжу і справи на сьогодні, розвивати свої таланти і таке інше.



ПИТАННЯ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗНАЙТИ СВІЙ РЕСУРС

1. Блок “Внутрішні опори”

На що я можу спиратись в собі?

Які мої сильні сторони?

Що у мене добре виходить?



2. Блок “Зовнішні опори”

На що я можу спиратись зовні?

У кого я можу попросити допомоги і підтримки?

Стосунки з якими людьми для мене цінні і можливі?

Чи є у мене друг/друзі? Наскільки якісні та глибокі у нас стосунки?

3. Блок 3 “Радощі життя”

Що мені приносить задоволення?

Як я можу зробити собі

приємність вже зараз?

В яких випадках я відчуваю радість?

Що робить мене щасливим? Які мої моменти щастя?

4. Блок 4 “Тіло”

Як відчуває себе моє тіло в цей момент?

Чи є напруження? Де саме?

Як я можу зараз розслабитись?

Як я дихаю?

*Тут важливо звернути увагу на те чи не поверхнево ти дихаєш зараз і чи немає напруження, затримки дихання (інколи ми навіть не помічаємо цього). Зроби глибокі вдихи та видихи, кілька циклів з концентрацією уваги на цьому.

Блок 5 “Сенси”

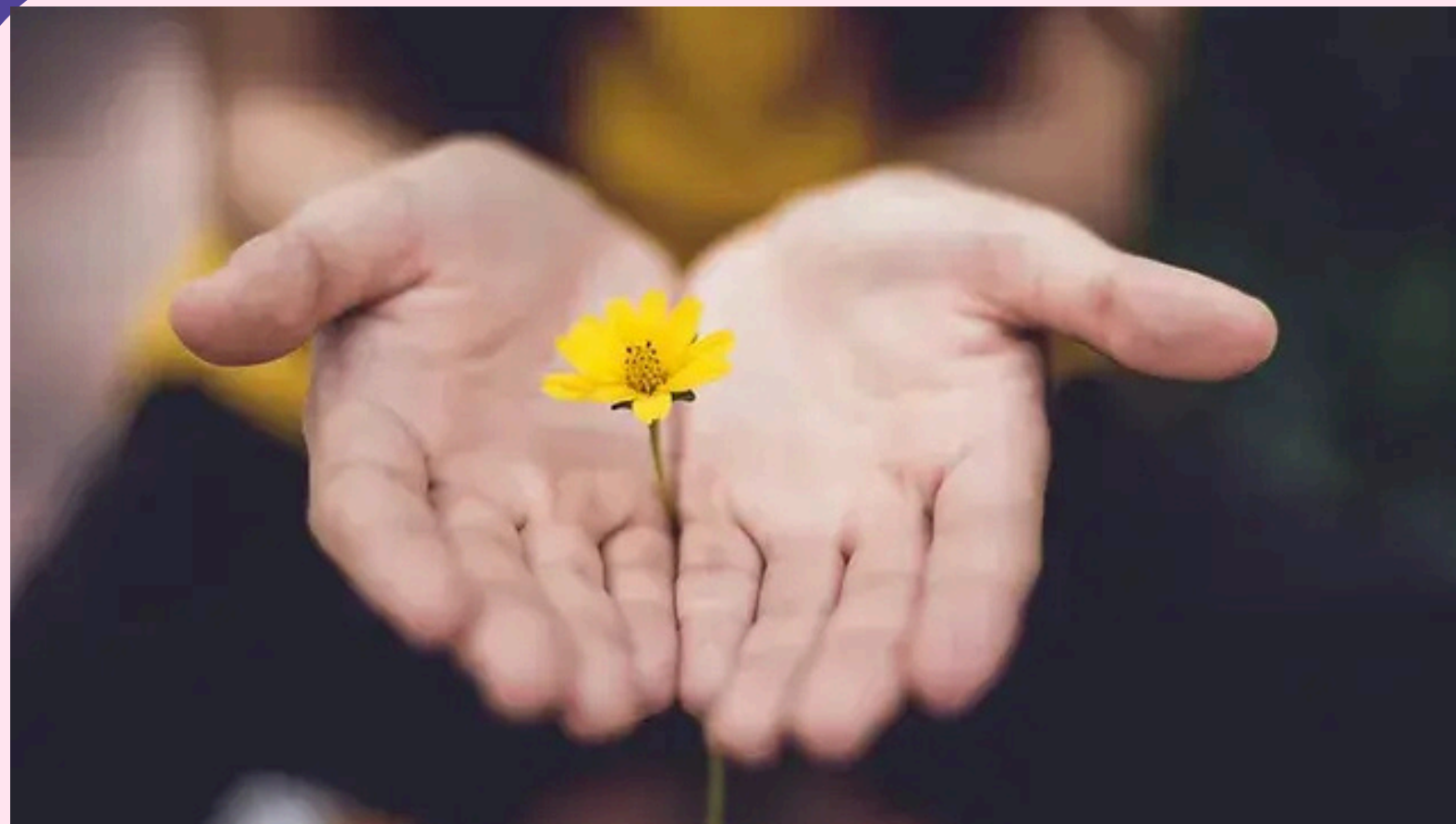
Що для мене важливо в житті?

Які мої цінності?

Як співвідноситься проблема, що зараз тривожить мене з тим, що для мене цінно?

Чи має вона таке величезне значення?

Як я можу підтримати себе, щоб впоратись?



«Першими ламались ті, хто вірив,
що скоро все закінчиться.
Після них — ті, хто не вірив в те, що
це колись закінчиться.
Вижили ті, хто фокусувався на своїх
діях, без очікувань про те, що може
чи не може статися.»
Віктор Франкл

Щиро бажаю кожному і
кожній бути в ресурсі і
вибудувати саме свою
внутрішню опору

