



Внутрішня опора: як зберегти стійкість у турбулентний час

Тренінгове заняття про розвиток психологічної стійкості та навички саморегуляції в складні часи

Емоційний чек-ін

Перш ніж почати, давайте звіримо годинники наших емоцій. Опишіть свій поточний стан одним словом або порівнянням.

Я як розряджений акумулятор

Я як спокійне озеро

Я як стиснута пружина

Легалізація емоційного стану допомагає нам краще розуміти себе та створює атмосферу довіри в групі.



Що таке резильєнтність?

Резильєнтність (від лат. *resilio* – відскакую) – це здатність особистості проходити через випробування, відновлюватись і навіть особистісно зростати. Це «психологічна пружність».

Уявіть різницю між склом і тенісним м'ячиком. Скло тверде, але крихке – від удару розбивається. М'ячик під тиском деформується, але згодом повертає форму.

Наша мета – розвивати властивості «м'ячика».

«Людина, яка має «навіщо» жити, може витримати майже будь-яке «як»

— Віктор Франкл, психолог

Вікно толерантності

Концепція Деніела Сігела пояснює, як ми реагуємо на стрес. Розуміння цього механізму допомагає повертати себе до стану рівноваги.



Гіперзбудження

Тривога, паніка, агресія. Реакція «Бий або Тікай». Ми втрачаємо здатність мислити раціонально.



Вікно толерантності

Стан спокою, коли ми можемо вчитися, приймати рішення та ефективно функціонувати.
Оптимальна зона.



Гіпозбудження

Апатія, відсутність сил, заціпеніння. Реакція «Замри». Ми відчуваємо безпорадність та відключення.

Завдання: навчитися повертати себе у «вікно» за допомогою простих технік саморегуляції.



Коло контролю

Ми втрачаємо сили, коли фокусуємось на тому, що не можемо змінити, і відновлюємось, коли діємо в зоні свого впливу.

Зона без контролю

- Новини та інформаційний потік
- Повітряні тривоги
- Думки інших людей
- Минуле та його події
- Глобальні процеси

Зона контролю

- Мій розклад дня
- Моя реакція на події
- Інформаційна гігієна
- Дихання та тіло
- Допомога близьким

Техніка «Заземлення 5-4-3-2-1»

Коли відчуваєш, що втрачаєш контроль і емоції зашкалюють, ця техніка допоможе повернутися в момент «тут і зараз».

01

5 речей, які ти бачиш

Озирнись навколо та знайди п'ять візуальних об'єктів. Назви їх собі.

02

4 речі, які відчуваєш на дотик

Торкнись парти, одягу, підлоги. Відчуй текстуру та температуру.

03

3 звуки, які ти чуєш

Прислухайся до звуків навколо. Це може бути дихання, вулиця, техніка.

04

2 запахи, які відчуваєш

Знайди два запахи або згадай улюблені аромати.

05

1 річ на смак або добре слово

Відчуй смак у роті або скажи собі одну приємну річ.

Дихання по квадрату

Ця техніка допомагає «перезавантажити» мозок і заспокоїтися. Давайте спробуємо разом прямо зараз.



Вдих

Рахуємо 1-2-3-4



Пауза

Затримка 1-2-3-4



Видих

Рахуємо 1-2-3-4



Пауза

Затримка 1-2-3-4

 **Порада:** повтори цикл 3–4 рази для максимального ефекту. Ця техніка завжди з тобою!

Моя батарейка: що мене наповнює?

Піклуватися про себе – це професійний обов'язок сучасної людини. Визначте три прості дії, які вас наповнюють енергією.



Улюблена кава

П'ять хвилин насолоди смаком та ароматом



Прогулянка

Свіже повітря та рух відновлюють сили



Музика

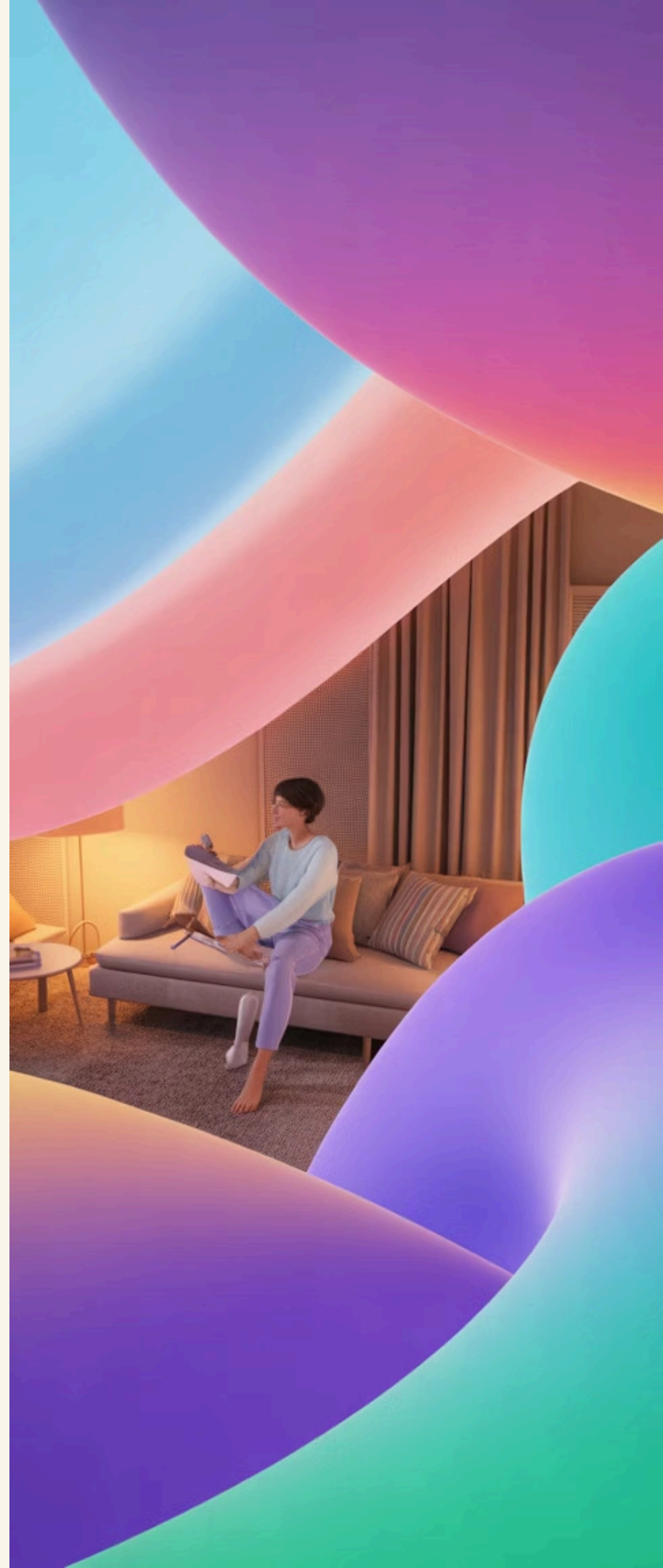
Улюблені мелодії піднімають настрій



Якісний сон

Відпочинок – основа відновлення

Завдання: виконайте одну з цих дій сьогодні. Обіцяйте собі!





Твоя психологічна аптечка

Техніки самопомоги, які завжди з тобою. Збережи цю інформацію та використовуй, коли потрібно.

1 Коли емоції зашкалюють

Використовуй техніку «Заземлення 5-4-3-2-1». Знайди навколо 5 речей, які бачиш, 4 – які відчуваєш на дотик, 3 звуки, 2 запахи, 1 смак.

2 Якщо треба заспокоїтися

Застосуй дихання по квадрату: вдих (4 с), пауза (4 с), видих (4 с), пауза (4 с). Повтори 3-4 рази.

3 Коло контролю

Запитай себе: «Чи можу я це змінити прямо зараз?» Якщо НІ – відпускай. Якщо ТАК – роби конкретну дію.

Онлайн-підтримка: чат-боти

Якщо зручніше писати, ніж говорити, ці ресурси доступні цілодобово та анонімно.



«Друг»

Telegram: @friend_first_aid_bot

Бот першої психологічної допомоги. Містить прості вправи для заспокоєння та алгоритми дій у стресі.



«Не дрібниці»

Telegram: @no_trivia_bot

Допомагає розібратися у власному стані, надає підтримку та контакти психологів. Створений для молоді.



«Розкажи мені»

Сайт: tellme.com.ua

Платформа для безкоштовних консультацій професійних психологів. Залиш заявку онлайн.

Гарячі лінії підтримки 24/7

Якщо потрібно поговорити з живою людиною, ці номери працюють цілодобово. Дзвонити можна анонімно.

Lifeline Ukraine

Телефон: 7333

Національна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я. Цілодобово, анонімно.

Національна психологічна асоціація


Телефон: 0 800 100 102

Професійні психологи допоможуть впоратися з тривогою та наслідками стресу. Працює з 10:00 до 20:00.

La Strada (для дітей та молоді)

Телефони: 116 111 або 0 800 500 225

Обговорення особистих проблем: стосунки, булінг, конфлікти. Цілодобово, конфіденційно.

 **Порада:** збережи ці контакти в телефоні – це як мати запасне колесо. Краще мати і не використати, ніж потребувати і не мати.





Головне про стійкість

Підсумуємо ключові ідеї нашого заняття про внутрішню опору та психологічну стійкість.

Резильєнтність – це навичка

Психологічна пружність розвивається через практику. Ми можемо навчитися відновлюватися після стресу.

Фокус на зоні контролю

Енергію варто витратити на те, що ми можемо змінити. Відпустіть те, що поза вашим впливом.

Техніки завжди з тобою

Заземлення та дихання – прості інструменти, які працюють завжди і всюди. Практикуйте їх регулярно.

Піклування про себе – це обов'язок

Турбота про власне ментальне здоров'я – це не егоїзм, а необхідність. Наповнюйте свою «батарею».

Пам'ятайте: *стійкість – це не стояти непорушно, а вміти підніматися після падіння. Ви сильніші, ніж думаєте!*

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

