

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДАЙДЖЕСТ



Випуск №5-6,
січень-лютий 2024 рік

У випуску:

- Як вберегти власний ресурс?;
- Гормони, завдяки яким ви відчуваєте себе добре, та як їх отримати?;
- Як турбуватися про себе системно?;
- Гостра реакція на стрес. Що варто знати про можливі наслідки ворожих обстрілів?;
- Яким має бути відпочинок?;
- Як турбуватися про себе?;
- Як пережити кризу і не збожеволіти?;
- Чому плакати корисно?;
- Віктор Франкл про сенс життя: кращі цитати.



«Я відчуваю постійну втому»: як вберегти власний ресурс

Інколи через стрес і психологічне навантаження ми відчуваємо постійну втому. І одразу ставимо собі запитання: «Де взяти ресурс?». Але чомусь часто ігноруємо інші, не менш важливі: «Як це — бути в ресурсі — для мене» чи «Як берегти свій ресурс?»

✓Зрозумійте, що для вас означає бути в ресурсі

Ви в ресурсі — це НЕ тоді, коли ви НЕ втомлені. Ми не можемо прагнути до чогось «не». Бути в ресурсі — це з легкістю братися за завдання, відчуваючи при цьому спокій, задоволення і азарт. Навіть проговорюючи замість слова «втома» слово «задоволення», ми вже можемо почуватися краще.

✓Не витрачайте ресурс на речі, які не приносять користі

Подивіться: на що зараз витрачаєте свій ресурс? Складіть список і знайдіть те, від чого можна відмовитися. Наприклад, вам не потрібні суперечки в інтернеті, спілкування з людьми, з якими нудно, і щоденне читання новин.

✓Віднайдіть власні способи відпочинку

Ваше завдання — точно розуміти, що наповнює вас енергією та позбавляє напруги. Для кожного це буде щось своє. Тож важливо достеменно знати, як це працює саме для вас.

✓Плануйте відпочинок

Навіть якщо це звучить дивно, все одно плануйте відпочинок. І йдеться не тільки про мандрівки. Планувати можна (і варто) час (чи день) без справ, денний сон, прогулянку, відпочинок перед телевізором чи медитативні практики відновлення, а також перерву на чай.

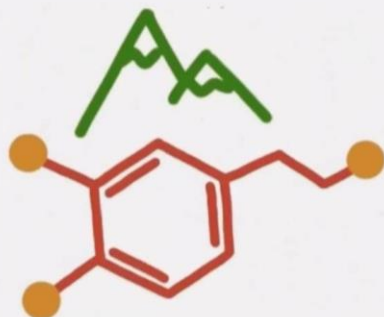
✓Розвивайте в собі культуру відпочинку

Навчіться сприймати відпочинок не як щось вимушене, «бо ви так далі не можете», а як щось прекрасне і бажане. Пробуйте нові способи відпочивати. Створюйте «відпочинкові» традиції для себе і близьких.

Гормони, завдяки яким ви відчуваєте себе добре, та як їх отримати

ДОФАМІН

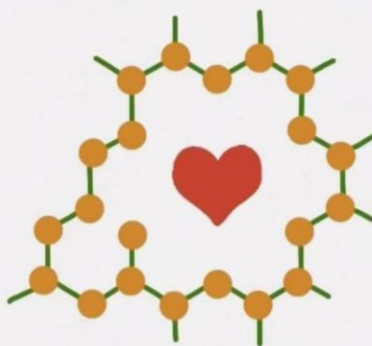
(мотивація та досягнення цілей)



- дізнатися щось нове
- досягти ціль
- розв'язати кросворд або головоломку
- зробити щось корисне

ОКСИТОЦИН

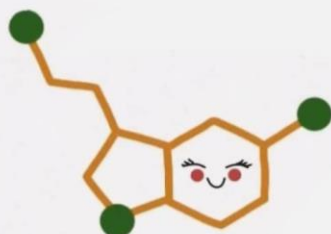
(гормон любові)



- обійми
- масаж
- час з дітьми
- вечір удвох

ЕНДОРФІН

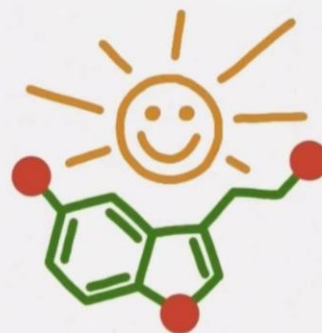
(знеболююче)



- регулярні тренування
- медитація, йога
- творчість
- сміх

СЕРОТОНІН

(стабілізатор настрою)



- соціальне визнання (похвала)
- здоровий сон
- прогулянка
- правильне харчування



Війна впливає на наше фізичне і психічне здоров'я. Тому зараз критично важливо дбати про себе. Клінічна психологиня Надія Браницька радить, як турбуватися про себе системно.

👉 **Щодня**

відстежуйте, яке навантаження ви в силі взяти на себе, а також плануйте, як ви будете поновлювати енергію. Це може бути дві-три ресурсні справи: кава з улюбленого горнятка, улюблена пісня, прогулянка

мальовничою вулицею.

Створіть список занять, які приносять вам задоволення, щоб швидко знаходити те, що допомагає поповнювати ваш ресурс.

👉 **Щотижня**

знайдіть час для однієї великої улюбленої справи. Це може бути масаж, цікава лекція, зустріч з друзями, фізичні навантаження. Або, навпаки, влаштуйте собі день «нічогонероблення», щоб набиратися фізичних та моральних сил.

👉 **Щомісяця**

заплануйте масштабніше відновлення. Поїдьте кататися на конях, відвідайте сусіднє місто або ж друзів.

👉 **Щороку**

організуйте максимальне відновлення. Це може бути тривала поїздка, ретрит з практикою мовчання. Якщо ви одружені та маєте дітей, заплануйте відновлення лише вдвох з вашим партнером. Щорічна відпустка не обов'язково передбачає подорожі, але цей досвід відновлення має бути винятковим.

👉 Пам'ятайте, відсутність бодай короткострокових планів - ще один стресовий фактор для нашого організму. Щоб не погіршувати свій психічний стан та самопочуття, варто вчитися будувати плани, зокрема бодай маленького, але відпочинку.

Гостра реакція на стрес



Що варто знати про можливі наслідки ворожих обстрілів

Через ракетні атаки, які здійснює ворог, масові руйнування та сцени жорстокості тисячі українців зазнають **гострої реакції на стрес** (або ж Гострих стресових розладів).

Це тимчасова реакція, що розвивається у людини у відповідь на незвичайний (потужний) фізичний або психічний стрес. Подібний розлад важко ідентифікувати, але **вжити вчасних заходів вкрай важливо**.

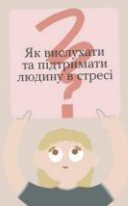
Гострий стресовий розлад може стати наслідком травматичної події та призвести до:

- безсоння, порушення пам'яті, дратівливості, труднощів із концентрацією;
- надмірної тривожності;
- відчуття безпорадності та безнадії;
- втрати інтересу до звичних справ;
- бажання відмежуватися від інших;
- нездатності відчувати позитивні емоції;
- симптомів повторного переживання травматичної події.

Через гостру реакцію на стрес можуть спостерігатися:

- прискорене серцебиття, підвищена пітливість;
- паніка, істерика;
- втрата орієнтації у просторі, стан шоку.

Знаходьте на сторінці підказки, як підтримати людину в стресі та запропонувати їй допомогу



Пам'ятайте: будь-який із цих станів **є нормальною реакцією на ненормальні події**, а не ознакою слабкості чи патології.

Подібні стани необхідно проживати та не намагатися самотужки загасити емоції. Якщо ваші рідні чи знайомі постраждали від гострої реакції на стрес, не зволікайте, зверніться до спеціаліста, який допоможе постраждалій людині та **не дасть симптомам розвинутися** до розладів.

Як ви відпочиваєте?

Якщо ваша відповідь — щось на кшталт «дивлюсь кумедні відео про котиків перед сном», то цей допис для вас.

Постійно жити у війні, понаднормово працювати, піклуватись про родину — усе це потребує енергії, резерв якої без повноцінного відпочинку вичерпується. І хоча ми також дуже любимо кумедні відео про котиків, у цьому разі вони навряд зможуть допомогти.

Тож яким має бути відпочинок, щоб повноцінно зарядити нашу внутрішню батарейку? Про це читайте в цьому дописі



РОЗУМОВИЙ ВІДПОЧИНОК

Відпочинок, під час якого ми «вимикаємо» мозок. Займайтесь чимось, що не потребує розумових зусиль: миття посуду, прогулянка, прибирання тощо. Дихальні вправи також є чудовим способом перевести мозок у режим відпочинку.



ФІЗИЧНИЙ ВІДПОЧИНОК

Він може бути пасивним або активним. Пасивний — це сон, активний — відновлювальні заходи типу йоги, розтяжки, масажу тощо.



СЕНСОРНИЙ ВІДПОЧИНОК

Яскраве світло екранів, фоновий шум і численні звуки робочих чатів перенапружують наші сенсорні системи. Посеред робочого дня просто заплющте очі на хвилину. Після роботи дайте собі час без гаджетів, вимкніть сповіщення в робочих чатах.



ТВОРЧИЙ ВІДПОЧИНОК

Насолоджуйтесь красою природи, витворами мистецтва або займіться мистецтвом самі. Малюйте, співайте, ліпіть з глини — обирайте будь-що, що вам подобається.



СОЦІАЛЬНИЙ ВІДПОЧИНОК

Оточіть себе людьми, які підтримують і живлять вас, поряд з якими вам комфортно. Також не забувайте бути наодинці, щоб відновитись. Це теж може бути різновидом відпочинку.



ЕМОЦІЙНИЙ ВІДПОЧИНОК

Знайдіть час і простір для висловлення своїх почуттів. Займіться активностями, які дарують вам позитивні емоції або почуття спокою. Здорові довірливі стосунки з іншими людьми також можуть приносити емоційне полегшення й розрядку.

Якщо ви
«не маєте» часу
для турботи
про себе...



...то це не зовсім правда.

Вам вистачить
3 хвилини на день,
аби

- заплющити очі і подихати
- випити додаткову склянку води
- виконати просту щоденну вправу чи техніку

Вам вистачить
10 хвилин на день,
аби

- пройтися навколо дому чи офісу
- зробити руханку чи кілька простих вправ для м'язів
- увімкнути музику і потанцювати

Вам вистачить 30 хвилин на день, аби

- смачно і повноцінно пообідати
- виписати свої думки та емоції на папір
- помедитувати

Вам вистачить 1 години на день, аби

- побути в режимі «офлайн»
- запросити друга чи подругу на каву
- позайматися улюбленою справою

Вам вистачить 2-3 години на день, аби

- вчитися чомусь новому
- бути туристом у своєму місті
- поспати на пару годин довше

Ментальне здоров'я — завжди на часі 

Як пережити кризу і не збожеволіти?

Криза – це конфлікт між нашим уявленням про навколишній світ і тим, яким він є насправді. Переживаючи кризу, варто пам'ятати, що стресова ситуація триває, і, крім адаптації до нового, доведеться навчитися дбайливо ставитися до себе.

У цьому сенсі корисними будуть наступні поради.

✔ Паніка, особливо масова, дуже заразлива. Щоб їй не піддаватися, потрібно вміти тверезо оцінювати ситуацію. Замість свого страху фокусуйте увагу на тому, що відбувається навколо. Тут і зараз. Це допоможе заспокоїтись.

✔ Обмежте доступ до негативної інформації. Перечитування тривожних заголовків і перегляд моторошних фото не дасть вам жодної користі, навіть інформаційної.

✔ Нормальна кількість сну зберігає психіку здоровою та уберігає від неадекватних реакцій.

✔ Правильне харчування та помірні фізичні навантаження теж важливі. Заняття спортом збільшує кількість гормонів щастя: ендорфіну та дофаміну. Якщо сил на біг та прогулянки немає, то легка практика йоги чи медитація – теж чудові варіанти.

✔ Культурне життя в кризу важливе як ніколи. Кіно, музика, театр, виставки, фестивалі їжі та інші світські радощі не тільки відволікають, а й дають можливість трансформувати негативну енергію в позитивні переживання. Так само, як і хобі.

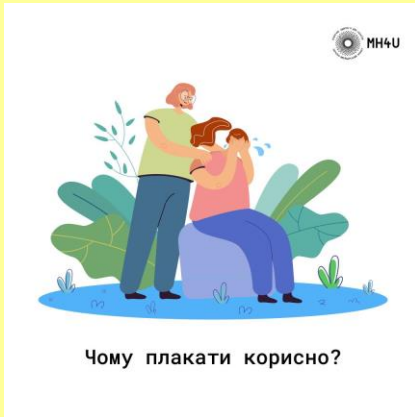
✔ Важливо робити те, що має сенс для вас. Якщо душа розривається від переживань, то важливо розуміти, що із цими переживаннями можна зробити. В'язання шкарпеток військовим, допомога хворим та нужденним, волонтерська діяльність – те, що знімає тривожність у кризовій ситуації та дає відчуття власної корисності.

✔ Підготуйте план Б. Є такий психологічний трюк: потрібно зрозуміти, чого ти найбільше боїшся в цій конкретній ситуації, а потім уявити, що робитимеш, якщо це станеться. Це дає відчуття підготовленості до гірших сценаріїв та звільняє від страхів, пов'язаних із ними.

✔ Якщо вам тотально не подобається вся ситуація, в якій ви опинилися, – рухайтесь. Міняйте своє життя на краще так, як самі вважаєте за потрібне.

✔

Джерело: Юлія Зуєва



Часто люди намагаються стримати сльози, бо вважають їх ознакою слабкості. Однак наука доводить зворотнє. Плач може бути корисним. І от чому 🙋

😓 **Сльози — це спосіб самозаспокоєння.**

Дослідники виявили, що плач активує парасимпатичну нервову систему, яка допомагає вашому тілу розслабитися. Однак ефект від сліз не миттєвий. Може знадобитися кілька хвилин плачу, перш ніж ви відчуєте заспокоєння.

😓 **Сльози — це спосіб отримати підтримку.**

Якщо ви почуваєтеся пригніченими, то плач — це спосіб повідомити іншим, що ви потребуєте їхньої турботи і допомоги.

😓 **Сльози допомагають зняти біль та покращити настрій.**

Коли ми плачемо, в нашому організмі виділяються окситоцин і ендорфіни. Ці хімічні речовини змушують нас почуватися добре, а також можуть полегшити фізичний та емоційний біль.

😓 **Плач відновлює емоційну рівновагу.**

Іноді ви можете плакати, коли ви дуже щасливі, налякані або напружені. Дослідники з Єльського університету вважають, що такий плач допомагає відновити емоційну рівновагу.

😓 **Плач здатен знизити рівень стресу.**

Коли у стресових обставинах люди плачуть, їхні сльози містять низку гормонів стресу та інших хімічних речовин. Таким чином плач може знизити рівень цих речовин та зменшити стрес. Однак, щоб підтвердити це, необхідні додаткові дослідження в цій галузі.

😓 **Сльози допомагають оговтатися від горя.**

Скорбота — це періоди смутку, заціпеніння, провини та гніву. Плач особливо важливий у періоди горювання. Це необхідний етап у переживанні втрати близької людини.

💖 **Не соромтеся плакати, якщо відчуваєте в цьому потребу.**

Однак пам'ятайте, якщо ви плачете дуже часто і ваш стан заважає повсякденній діяльності, зверніться за допомогою до фахівця з психічного здоров'я.

Віктор Франкл про сенс життя: кращі цитати

◆ Ті, у кого є "заради чого" жити, можуть витримати майже будь-яке "як".

◆ Щойно людина знаходить сенс свого життя, вона не тільки стає щасливою, але й також здобуває здатність впоратися зі стражданнями.

◆ У людини можна відібрати все, крім одного: останньої з людських свобод — вибирати своє ставлення до будь-яких обставин, вибирати власний шлях.

◆ Немає потреби соромитися сліз, бо сльози свідчать про те, що людина має найбільшу мужність - мужність страждати.

◆ Ненормальна реакція на ненормальну ситуацію є нормальною поведінкою.

◆ Прагнення знайти сенс життя є головною мотивуючою силою в людині... Я не побоюся сказати, що в світі не існує більш дієвої допомоги для виживання навіть в найжахливіших умовах, ніж знання, що твоє життя має сенс.

◆ Я вважаю, що моя вада тільки посилює мою здатність допомагати іншим. Я знаю, що зростання, якого я досяг, було б неможливим без мого страждання.

◆ Страждати без потреби — швидше мазохізм, ніж героїзм

◆ Якщо в житті взагалі є сенс, то має бути сенс і в стражданні. Страждання є невід'ємною частиною життя, так само як доля і смерть. Без страждань і смерті людське життя не може бути повноцінним.

◆ Не ставте собі за мету успіх: чим більше ви будете прагнути до нього, зробивши його своєю метою, тим більша ймовірність, що ви пропустите його. Успіх, як і щастя, не можна «знайти». Він приходить як незапланований результат відданості справі, більш значної, ніж ти сам.

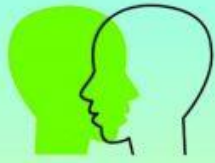
◆ Коли ми більше не в змозі змінити ситуацію, нам потрібно змінити себе.

◆ Між стимулом і нашою реакцією на нього завжди є час. За цей час ми вибираємо, як реагувати. І саме тут лежить наша свобода.

Віктор Франкл — австрійський психотерапевт і філософ єврейського походження, засновник логотерапії та екзистенційного аналізу. Він не лише пройшов пекло концтаборів і вижив сам, але і допомагав іншим віднайти силу духу, і показав, що ця сила не тільки присутня в кожній людині, а є результатом внутрішнього вибору.

Підбірка: Інкурсія

Безкоштовна психологічна допомога українцям у період війни



Гаряча лінія
психологічної підтримки
м.Кривий Ріг

з 9⁰⁰
до 21⁰⁰

0 800 300 265

Безкоштовна та анонімна допомога фахових психологів



ДОР КП – Криворізька
багатопрофільна лікарня
з надання психіатричної
допомоги



Високом
Криворізької
міської ради



Департамент
освіти і науки
високому Криворізької
міської ради

Управління
охорони здоров'я
високому Криворізької
міської ради

Телефони безкоштовної психологічної допомоги від Національної психологічної асоціації

Україна 0-800-100-102 (з 10.00 до 20.00 без вихідних)

Чехія +420 800 012 058

Польща +48 800 088 141

Румунія +40 800 400 597

Словаччина +421 800 182 399

Угорщина +36 68 -98 1580

Франція +33 805 080 466

Португалія +351 800 780 756

Швеція +46 20 160 46 46

Ірландія +353 1800 817 519

Італія +39 800 939 092

Австрія +43 800 017 967

Великобританія +44 808 164 2432

Іспанія +34 900 861 441

Болгарія +359 800 46 160

Іспанія +34 900 861 441

Данія +45 80 82 08 61

Дзвінки на зазначені номери – безкоштовні з національних операторів країн.

Лінія працює з 10.00-20.00 за Київським часом.

Також на сайті **Хабу стійкості resiliencehub.com.ua** можна обрати спеціаліста і безкоштовно отримати психологічну консультацію у вигляді відеоконференції.