



Протокол надання ППД в гострих стресових ситуаціях (А. Гершанов)

1. Заспокоїтися самому. Працювати тільки в достатньо стабільному емоційному стані.
2. Вкрай важливо не говорити про емоції.
3. Не говорити такі фрази: «Заспокойтеся», «Все буде добре», «Все пройде», «Життя налагодиться» тощо. Такого роду слова замість надії нададуть людині, якій ви допомагаєте, відчуття самотності. Вона вам не повірить і відчує, що ви її не розумієте, навіть якщо на словах погодиться з вами.
4. Сповільнити темп, щоб уповільнити реакції людини, якій надаємо допомогу. Говорити в більш повільному темпі, ніж зазвичай (набагато повільніше). Для людини, якій ми надаємо допомогу, зовнішній світ зруйнований, немає нічого стабільного. Необхідно бути реальними і дати відчуття опори, впевненості та стабільності.
5. Говорити чіткими короткими фразами. Можна підвищити голос. Почати можна з фрази «Подивися на мене. Ти бачиш мене?». Людина досліджує ефект тонального зору. Потрібно розширити цю тональність.
6. Встановити контакт і дати перше відчуття того, що є ще щось, крім пережитого жаху. Спочатку варто представитись. Не говорити, що ви є психологом. Психолог, психіатр, психотерапевт – ці слова краще не озвучувати: людина може почати додатково хвилюватися, що з нею щось не так.
7. Запитайте ім'я людини: «Як вас звати?».
8. Далі запитайте «Куди Ви йшли?», «Що Ви робили?», «Що збиралися робити, коли ... (завила сирена, почалися обстріли – назвіть ситуацію, про яку раніше вам розповідала людина)?». Гострий стрес може розірвати неперервність життя. Ці запитання з'єднують ситуації в одну ціль, повертають відчуття неперервності життя.
9. Повторюйте за людиною відповідь чітко і ясно. Додайте, якщо знаєте ситуацію, без емоцій та подробиць. Ми озвучуємо порядок до того, як відбулася ситуація, потім саму ситуацію і те, що відбулося після.
10. Потрібно включити мислення, повернути відчуття контролю та особистої значущості. Цей етап потребує вашої творчості. Можна, наприклад, попросити порахувати людей, міряти комусь тиск (якщо є можливість), подивитися номери будинків довкола. Приклад

формулювання «Допоможіть, мені дуже потрібно дізнатися, які номери найближчих будинків – того і того, у мене поганий зір».

11. Нормалізація. Говоримо про реакції, які відчуває людина: «Перекажіть те, що Ви бачите та відчуваєте, наприклад: сльози, розгубленість, тривога, спустошення, заторможеність, агресія тощо» та пояснюємо, що це нормальні реакції на ненормальну ситуацію.
12. Шукаємо ресурси. Завершуємо розмову з людиною на пошуках власних внутрішніх ресурсів сили. Важливо, щоб людина згадала свої приклади, варіанти справлятися у стресовій ситуації. Будь-які можливості давати собі раду: комп'ютерні ігри, прогулянка з собакою, пробіжка, їжа – всі варіанти, крім алкоголю та наркотиків, можливі. Не наше завдання зараз оцінювати способи справлятися зі стресом. Найкращий спосіб пережити шоківі стресові ситуації – це відновлення контролю (за допомогою дій) і зв'язків з іншими людьми.
13. Ситуація, коли людина в ступорі. Якщо людина застигла та не реагує, застосовуйте голос (скажіть що-небудь впевнено та голосно), візуальні подразники (помахайте рукою перед очима). Можна спробувати дати в руки щось контрастне (якщо поряд є швидка допомога, можна у них взяти лід і дати в руки). Не потрібно бити по щоках.



Як піклуватися про власний емоційний стан

Чому іноді так важко знайти для себе час? Здається, що є речі більш важливі, ніж власний емоційний стан. Однак наше сьогодення, а особливо коли навколо війна, вимагає більш відповідального ставлення до себе, свого самопочуття. Як навчитись піклуватися про себе та нормалізувати психо-емоційний стан з мінімальними втратами для життя і нервової системи надають поради експерти МОН спільно із ГО «Підтримай дитину» та проектом «Подбай про себе», ГО «Асоціація дієвих психологів України» в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я та за ініціативою Олени Зеленської.

1. Відновлюйте внутрішні ресурси

Внутрішній ресурс – це наявність фізичних і психічних сил, енергії, потенціалів для вирішення завдань і складнощів. Тільки в ресурсному стані ми можемо бути продуктивними. Якщо не наповнюватимемо себе позитивом, є ймовірність повного виснаження.

Для відновлення ресурсу можна скористатися арттехнікою «Квітка ресурсів».

Намалюйте ромашку з пелюстками і листочками на стеблі і обов'язково, щоб квітка була заземленою, тобто мала опору – було видно землю, звідки вона проростає.

На кожній пелюстці напишіть особисту рису, якою ви пишаєтесь і яка допомагає в житті (доброта, комунікабельність, щирість, цілеспрямованість тощо). У кожного буде індивідуальний набір якостей, тому що ми всі різні.

На листках напишіть імена людей (родичів, друзів), які вас підтримують у складних ситуаціях.

Кількість листя у кожного буде своя, адже це також індивідуальні особливості.

Тепер перейдіть до опори. Це те, на чому тримається ваша квітка, з чого зростає. Що є вашою опорою в житті? Що є незмінно важливим в різних ситуаціях і з вами завжди?

Звичайно, в ідеалі, це і є ваш внутрішній стрижень, ваша опора. Її треба наповнювати і берегти.

Ваша квітка ресурсу готова!

2. Даруйте собі щоденні маленькі радощі та смійтеся

Дуже важливо, щоб навіть під час війни ви робили ті справи, які є цікавими, розслаблювальними або веселими. Не має значення, що це. Головне, щоб потім ви не звинувачували себе через них.

Є можливість насолоджуватися життям? Робіть це! Важливо відновити відчуття безперервності життя та знаходити маленькі життєві радощі щодня.

Ось техніка, яка допоможе згадати «Моменти задоволення»

Пригадайте хвилини, коли ви були щасливими. Що сприяло цьому? Можливо, філіжанка кави рано-вранці; вечір за переглядом серіалів; читання книжки; перегортання стрічки в інстаграмі тощо?

Складіть список таких моментів, у ньому має бути не менше ніж 10 пунктів.

Визначте, що дає вам задоволення найбільше.

Підкресліть те, що не потребує великих коштів, а також те, що можете робити без допомоги інших.

Тобто ви визначили речі, які можете самостійно робити тут і зараз та які допоможуть відновитися.

Після формування списку потрібно три елементи робити щодня, хоча б по 10–15 хв. Якщо не хочеться це робити, змушуйте себе. Так ви привчаєтеся турбуватися про себе.

Хочете сміятися? Не стримуйтеся – смійтеся. Це не соромно! Нині це ліки для українців. Адже сміх не лише знижує напругу, а й допомагає відсторонитися від важких думок.

Гортайте меми перед сном.



ЯК МОТИВУВАТИ СЕБЕ ДО НАВЧАННЯ?

У житті кожного з нас виникають ситуації, коли наші цілі здаються нам недосяжними. Ми постійно ставимо собі нові цілі, прописуємо заплановане. Але часом буває так складно

почати бігати зранку чи вчити англійську/німецьку/французьку. Особливо важко змусити себе вчитися тоді, коли тобі все це набридло. Тут на допомогу приходить мотивація. Мотивація, згідно з визначенням – це стан (сукупність внутрішніх і зовнішніх рушійних сил), що спонукає людину спрямовувати свою діяльність на досягнення певної мети. Тобто, простіше кажучи, якщо в нас є мотивація на якусь дію, то вона спонукає нас до її реалізації, якщо мотивації немає, то або ми нічого не робимо, або дії не приносять нам задоволення.

Як же мотивувати себе до нових звершень та до навчання? Пропоную кілька простих, але дієвих кроків.

1. Зрозуміти, для чого тобі потрібно вчитися. В першу чергу необхідно усвідомити, що це твій власний вибір, не нав'язаний кимось, а зроблений самостійно. Коли ліньки вчитися, варто подумки сказати собі щось типу: це підвищить мою кваліфікацію і відкриє нові горизонти для самореалізації.

2. Усвідом вигоди. Створи мотиваційний лист – напиши всі переваги, які тобі дасть успішне навчання (повагу викладачів та одногрупників, успішна здача іспитів, вступ до ВНЗ або захист дипломної роботи, перспективна робота, можливість переїхати в інше місто або іншу країну, шанс отримати високооплачувану спеціальність). Вигоди повинні бути конкретними, а не абстрактними.

3. Розбий великі цілі на дрібні завдання. У навчанні дуже важливо прослідковувати динаміку власних успіхів. Тому необхідно розбити велику ціль (наприклад, вивчення англійської мови) на дрібні завдання (наприклад, знання 1000 слів, часів і так далі) і досягати їх. Кожне досягнуте завдання повинне заохочуватися і якщо ти не отримуєш винагороду ззовні, то організуй його для себе самостійно.

4. Правильно розпоряджайся своїм часом. Намагайся вчитися і відпочивати за складеним режимом.

5. Розвивай у собі силу волі. Часом трапляється так, що ніяка мотивація не здатна змусити почати вчитися. У таких випадках є лише одна порада: «Збери силу волі у рученьки і почни! Не тому, що так хочеться, а тому, що ТРЕБА!» Таким чином, ти будеш розвивати у собі силу волі, яка в майбутньому ще не раз стане у нагоді. Бо багато ще буде життєвих ситуацій, хай це буде студентське життя чи робота, коли так не хочеться, а треба!

6. Найскладнішим моментом у навчанні є перший крок, початок процесу. Зізнайся собі, як часто бувало так, що ти відтягував виконання завдання до останніх годин? Напевно, дуже часто, адже завжди знаходяться справи, які здаються важливіше навчання. Почати робити домашнє завдання завжди складніше, ніж його закінчити. Адже так? Головною причиною складного старту є банальна лінь. Домашня робота може виявитися справою на 15 хвилин, але за неї треба ж сісти, почати думати, та як же цього не хочеться робити. Чим швидше ти подолаєш в собі лінь, тим швидше почнеш добре та результативно вчитися.

У підсумку зазначимо, що насамперед важливо зрозуміти, що таке психологія людини, знати свої бажання, знайти мотивацію, позбутися від прокрастинації і навчитися організовувати себе. Почни з маленьких кроків вже зараз і вже сьогодні ввечері ти відзначитимеш завершення свого першого ефективного дня.