

# АНТИСТРЕСОВА СКАРБНИЧКА

## ВСТУП

Шановні читачі та читачки! Раді вас вітати на сторінках нашого практичного poradnika, який стане в допомозі коли вам потрібно заспокоїтися і повернутися в ресурсний стан.

Усі ми травмовані війною. Наш неспокій напружує взаємини у родині і колективі. Часто ми не знаємо, як допомогти собі і полегшити життя тим, хто поруч. Хоча, існують доступні кожному правила психологічного відновлення.

Для їх вивчення НАДС та Вища школа публічного управління започаткували Всеукраїнський освітній марафон «Емоційна стійкість публічного службовця».

Ми підготували практичний poradnik «Антистресова скарбничка». Наша мета – навчити людей контролювати емоції та уникати стресу. Знаходити емоційні «генератори» і знімати надмірну напругу.

Згадаємо шок першого ранку війни, із відчуттям страху. Але ми прагнули налагодити життя. І за кілька днів знайшли джерела відновлення.

Сьогодні ми також можемо відновити рівновагу. Дієвим інструментом є дотримання правил «інформаційної гігієни». Новини пригнічують позитивні емоції і відволікають від корисних справ.

Аби зменшити цей тиск, варто скоротити кількість джерел інформації і зменшити час на їх перегляд. Більшість каналів передають ідентичний контент і не впливають на нашу поінформованість.

Визначте фіксований час на ознайомлення з новинами. Нехай це буде два-три телеграм-канали і 30 хвилин на їх перегляд. Відключіть від новин смарт-годинник і телефон, аби читати вдома у визначений час.

«Інформаційна гігієна» заспокоює психіку. Адже ми уникаємо подвійного стресу: від негативних новин і страху пропустити щось важливе.

Під час війни поширеним є синдром провини. Людина неспокійна через відчуття того, що комусь важче. Ця реакція виникає, коли ми перебуваємо далеко від епіцентру екстремальної події.

Аби відволіктися, варто вдатися до суспільних справ. Приміром, зібрати речі переселенцям чи допомогти волонтерам готувати їжу. Надаючи підтримку іншим, ми «спокутуємо» свою провину.

Емоційна напруга може виникати у спілкуванні з учасниками бойових дій. Мусимо навчитися амортизувати їхні емоції та реакції. Насамперед співрозмовника треба заспокоїти. Далі – визнати його право на різкі оцінки. Це встановить прийнятний градус дискусії і дозволить нам пояснити важливість місії кожного в умовах війни.

Не варто буквально сприймати різкі оцінки учасників бойових дій. Вони свідчать про накопичений біль, що мусить бути виплеснутим. Маємо вчитися емпатії і цим допомагати один одному.

Ми будемо менше відчувати стрес, якщо адаптуємося до нової реальності і навчимося приймати відповідальні рішення.

Мене часто запитують як організувати зайнятість в умовах тривог і відключень електрики. Насамперед треба діяти з позиції дорослого. Маємо зважити на наявність в офісі та вдома захищеного укриття, світла, води, інтернету... І обрати локацію, що краще відповідає цим чинникам.

Часто мене запитують, як впоратися із спустошенням від втрати близьких. Треба переключатися. Ставиш палець на уявний тумблер і вмикаєш інший вимір життя. Не замикаєшся у собі. Обійми і добрі слова лікують душевні травми.

Для подолання стресу можна малювати, займатися спортом, вдатися до здорового харчування. Опікуватися кимось – також крок від стресу. Моя родина, приміром, взяла додому собаку, що потерпав під обстрілами у Харкові.

Важливо усвідомити, який спектр емоцій в нас переважає. Прагнемо, аби було більше позитивних. Для цього – шукаємо щасливі хвилини нашого життя. І нам точно стане легше.

**Наталія АЛЮШИНА**

**ОПИТУВАННЯ**  
**проведеного у рамках**  
**Всеукраїнського освітнього марафону «Емоційна стійкість публічного службовця»**

З метою адаптації публічної служби до роботи в умовах воєнного стану та створення емоційної підтримки публічних службовців нами було започатковано проведення Всеукраїнського освітнього онлайн-марафону «Емоційна стійкість публічного службовця».

Завдання проведення марафону передбачали розвинути емоційну стійкість публічних службовців, мобілізувати почуття внутрішньої опори, надати методики самопомоги та попередження розвитку хронічного стресу, сформувати та закріпити правильне уявлення про психологічні чинники, котрі допомагають віднайти внутрішню гармонію та покращити емоційний стан.

Марафон проведено в онлайн-форматі, який тривав з 04 листопада до 02 грудня 2022 року.

Під час реєстрації на марафон учасники та учасниці мали змогу дати відповідь на два запитання:

- 1) Згадайте та стисло опишіть ситуацію, яка викликала у вас сильні переживання чи вивела зі стану емоційної рівноваги;
- 2) Відповіді на які питання ви хотіли б почути під час проведення вебінарів з психосоціальної підтримки публічних службовців.

Кількісний та якісний аналіз відповідей учасників/учасниць Всеукраїнського онлайн-марафону «Емоційна стійкість публічного службовця» дозволяє зробити такі висновки.

Як показало опитування, ситуації, які викликали у респондентів сильні переживання чи вивели їх зі стану емоційної рівноваги, умовно можна поділити на три групи:

1) день початку війни – 24 лютого 2022 року. Цю ситуацію відзначили 98% респондентів, характеризуючи її як несподівану, жахливу, невизначену, критичну, небезпечну для життя і т. п.;

2) бомбування, повітряні тривоги. Саме ці ситуації, на погляд 94,9% респондентів, викликають страх, розуміння безпорадності, неможливості щось контролювати або на щось впливати. Систематичне повторення цих ситуацій значно впливає на розвиток психосоматичних розладів, збільшує рівень агресії до інших тощо;

3) евакуація, зміни звичайного образу життя, роботи, соціальних відносин тощо. На думку 88,6% респондентів є найскладнішими для вирішення, саме вони супроводжують нас щодня і потребують компетенцій щодо їх вирішення.

У зазначеному контексті варто зауважити на переживаннях, які впливають на емоційний стан публічних службовців в умовах воєнного стану, подано на рис. 1.



**Рис. 1.** Переживання, які впливають на емоційний стан державних службовців в умовах воєнного стану

З даних наведених на рис. 1 бачимо, що більшість опитаних (35%) відчувають сильні хвилювання через ракетні удари, повітряні тривоги, вибухи, окупацію, евакуацію, втрати домівок, страх смерті. Ці хвилювання викликають паніку, сльози, невірноваженість, порушення сну, проблеми з концентрацією, виснаження, страх перед майбутнім.

Окрім цього, 20% публічних службовців зазначили, що не можуть впоратися з хвилюваннями за своїх рідних, за їх безпеку, відсутність зв'язку з рідними, розставаннями тощо. Для 13% публічних службовців дуже проблемними стали питання, що пов'язані із роботою, а саме: відсутність мотивації, постійна емоційна напруга, сумніви у власних здібностях і компетентностях, незаконне звільнення, зниження рівня заробітної плати, ігнорування роботи підлеглими, примусовий простій, напружена обстановка в колективі, булінг.

Як свідчать опитування, більшість публічних службовців виявили бажання почути відповіді на такі питання: «Як допомогти собі і колегам?», «Як навчитись зберігати спокій

для продуктивної праці?», «Як тримати себе у рівновазі, контролювати негативні емоції та керувати емоціями?», «Як підтримувати ефективну комунікацію з друзями та рідними?», «Як подолати емоційні гойдалки, відпустити тривожні думки та знайти мотивацію?»

Враховуючи потреби публічних службовців у вирішенні вищезазначених проблемних питань було сформовано таку тематику зустрічей: «Лайфхаки і корисні поради як психологічно «не зламатися» та запобігти стресовим навантаженням», «Емоційний інтелект та управління емоціями», «Особливості сприйняття та управління конфліктами», «Психологічна самопомога та підтримка у час війни», «Особливості спілкування (комунікації) в умовах війни».

До проведення занять марафону долучилися такі експертки:

Наталія АЛЮШИНА, Голова Національного агентства України з питань державної служби, кандидатка психологічних наук;

Світлана ХАДЖИРАДЄВА, керівник Центру оцінювання кандидатів на зайняття посад державної служби Вищої школи публічного управління, доктор наук з державного управління;

Галина КУДРИНСЬКА, керівник експертної групи з питань класифікації функцій і посад державної служби Генерального департаменту з питань політики оплати праці та функціонального розвитку державної служби Національного агентства України з питань державної служби, доктор філософії з психології;

Ірина ПІЛЬКЕВИЧ, психотерапевт.

Отож під час марафону учасники та учасниці у супроводі кваліфікованих експертток знаходили відповіді на запитання які їх хвилюють, розвивали уміння управляти емоціями та конфліктами, вчилися налагоджувати ефективну комунікацію, опановували методики підтримки внутрішнього ресурсного стану та запобіганню розвитку хронічного стресу.

Після завершення кожної зустрічі, учасники онлайн-марафону висловлювали подяку організаторам та спікеркам і наголошували на важливості та своєчасності проведення подібних заходів, внесли пропозицію щодо здійснення таких занять на постійній основі.

За результатами марафону було вирішено підготувати практичний посібник «Антистресова скарбничка» в якому будуть висвітлені практичні поради щодо самопомоги, підтримки себе та близьких у ресурсному стані, а також превентивні практики подолання стресу та вибудовування внутрішніх опор і стійкості.

Саме з цим посібником Ви зараз маєте змогу ознайомитися і підібрати для себе ті вправи, які підійдуть особисто вам.

## РОЗДІЛ 1 СПОСОБИ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

*Якщо ми не знаходимо спокою у собі,  
безнадійно його шукати будь-де.*

*Ф. Ларошфуко*

Щоб мати змогу допомогти та підтримати близьких і рідних людей ми маємо в першу чергу подбати про себе – про свій психоемоційний стан. У літаку, коли виникає критична ситуація, опускаються кисневі маски, і стюардеса наголошує: «Одягніть маску спочатку на себе, а потім на дитину». Коли ви навчитеся підтримувати свій ресурсний стан, ви зможете допомогти іншим.

Оскільки скарбничка антистрессова, то спочатку коротенько розберемося, що ж таке стрес і як правильно на нього реагувати.

Стрес – це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою. Невелика кількість стресу може бути корисною й мотивувати нас досягати цілей, як-от складання іспиту чи виступ. Але занадто сильний стрес, особливо коли здається, що ситуація вийшла з-під контролю, може негативно вплинути на наш настрій, фізичне та психічне самопочуття, а також стосунки.

**ПЕРША СТАДІЯ – СТАДІЯ ТРИВОГИ** (протягом 48 годин після початку відчуття подразника), під час якої опір організму знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми, відбувається мобілізація адаптаційних ресурсів організму. На цій стадії людина перебуває у стані напруженості та настороженості. Саме на цій фазі часто виникають психосоматичні захворювання. За великого впливу реакція тривоги може закінчитися загибеллю організму. Але якщо організм переніс цю стадію стресу, то настає друга стадія.

**ДРУГА СТАДІЯ – СТАДІЯ РЕЗИСТЕНТНОСТІ АБО ОПОРУ** (розпочинається через 48 годин після травматичної дії), коли за допомогою напруженого функціонування системи організм пристосовується до нових умов. На цій стадії здійснюється балансування витрат адаптаційних можливостей. Людина розвиває оптимальну енергію, пристосовуючись до обставин, що змінюються. Якщо шкідлива дія була не настільки сильною, то зростає опірність організму і в пізніший період другої стадії функції органів практично повертаються до норми. Але якщо дія шкідливого агента продовжується далі, то після цієї стадії організм втрачає свою резистентність, що призводить до третьої стадії.

**ТРЕТЯ СТАДІЯ – СТАДІЯ ВИСНАЖЕННЯ**, на якій виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення узгодженості життєво важливих функцій. На стадії виснаження енергія вичерпана, фізіологічний та психологічний бар'єри зламані. Людина не має більше змоги захищатися. На відміну від першої стадії, коли стресовий стан організму веде до розкриття адаптаційних резервів та ресурсів, стан на третій стадії більше схоже на «заклик про допомогу», яка може прийти тільки ззовні – або у вигляді підтримки, або у вигляді усунення стресора. За відсутності «допомоги» відбувається загибель організму.

Для того, щоб позбутися стресу, потрібна системна робота. Антистресові техніки повинні поєднувати в собі вплив на тіло (фізичні рухи, масаж і т.д.), емоції (викликати перемодельовання їх у протилежні), думки (мають перемикатися на інший вид діяльності). Творчість та спонтанність виконання антистресових технік допоможе швидко знімати напругу.

Можна виділити основні методи боротьби зі стресом:

- релаксація та фізичні вправи;
- надання першої допомоги при гострому стресі;
- аутоаналіз особистого стресу;
- протистресовий порядок дня.

Яким чином Ви реагуєте на стрес?

Поспостерігайте за собою протягом кількох днів або тижнів і опишіть якнайбільше ситуацій, в яких Ви відчували себе напружено. Спробуйте виявити закономірності, щось спільне для всіх цих ситуацій. Які подразники для Вас є зовнішніми, а які внутрішніми?

Через деякий час визначиться Ваш особистий «стресо-тип». Завдяки цьому Ви зможете швидше розпізнавати ситуації,

що провокують стрес, та протидіяти їм.

Так Ви зможете розробити власну антистресову стратегію.

Як часто Ви розслаблюєтеся?

Накресліть у своєму зошиті таблицю «Робота/Особисте життя» і занесіть в обидва стовпці те, що Вам доводиться робити протягом звичайного дня (нормального тижня), і скільки часу Ви на це витрачаєте. Ви можете, наприклад, спостерігати за собою протягом тижня та щовечора записувати, як Ви провели день. Детально запишіть, скільки часу Ви приділили тим речам, які приносять Вам відпочинок чи розслаблення.

Поспостерігайте протягом тижня та з'ясуйте, скільки часу Ви дійсно спите. Щодня записуйте час, а також те, чи добре Ви виспалися і чи почуваетесь здоровим.

Якщо Ви хочете швидко та ефективно подолати стадію гострого стресу, то першим кроком буде, починаючи із сьогоднішнього вечора, лягати спати на пів години або навіть на годину раніше, ніж звичайно. Дозвольте собі цю «розкіш», навіть якщо на Вас ще чекає якась важлива справа. Ваш організм віддячить Вам за це: наступного дня Ви зможете розпочати вирішення своїх завдань з новими силами.

Якщо Ви не зможете відразу заснути, подбайте про те, щоб Вас не відвідували думки про роботу чи інші проблеми. Почитайте книгу, що захоплює, або послушайте хорошу музику, але при цьому ляжте в ліжку і справді влаштуйте собі відпочинок.

Якщо Ви почуваетесь стомлено та знесилено, спробуйте виконати наступні дії:

Вийдіть після обіду на недовгу і по можливості енергійну прогулянку замість того, щоб випити ще одну чашку кави.

Якщо Ви відчуваєте лють, втрачаєте над собою контроль, зробіть невелику пробіжку (10 – 15 хв).

Потанцюйте 10 – 15 хв під швидку музику

Пострибайте 10 хв зі скакалкою.

А зараз пропонуємо вам перейти до ознайомлення з вправами та техніками самопомоги, підтримки себе та близьких у ресурсному стані, а також опанувати превентивні практики подолання стресу та вибудовування внутрішніх опор і стійкості.

Після ознайомлення з певною практикою/вправою/технікою виділіть час на те, щоб її виконати і дайте собі відповідь на запитання: «Як ви себе відчуваєте після її виконання: які у вас емоції та почуття, які відчуття у тілі?»

**!!! І якщо вам ця практика/вправа/техніка відгукнулася – запишіть її (наприклад у телефон). Коли ми в стані стресу, то можемо чогось не згадати. Якщо це буде записано, ви зможете це повторити.**

## РОЗДІЛ 2 ПРАКТИКИ СТАБІЛІЗАЦІЇ

У нинішній ситуації надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати й акумулювати свої сили для підтримки родини та країни. Це вкрай складно в обставинах, що наразі відбуваються.

Після фази гіперактивності (емоційного збудження) природним чином слідує фаза стабілізації, за якою настає виснаження. Щоб не дійти до фінального етапу, потрібно вчасно почати дбати про себе. Необхідно зробити все можливе, щоб можна було «відключитися» хоча б на деякий час.

### Вправа «П'ять почуттів»

**Ціль:** перехід з одного емоційного стану в інший, зняття стресу, повернення в стан «тут і тепер»

**Час виконання:** 7 хвилин

**Алгоритм виконання:**

у момент, коли ви відчуваєте напругу, стурбованість або гнів, погляньте навколо себе і назвіть:

п'ять предметів, які ви можете розглянути;

чотири звуки, які ви чуєте;

три предмети з різною фактурою, яких можна торкнутися;

два запахи, які ви можете відчувати;

один смак, який ви можете смакувати.

### Техніка «Сканування тіла»

**Ціль:** розвиток стійкої та гнучкої уваги

**Час виконання:** 5 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки до п'яток.

Закрийте очі, завчасно переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітина підіймається та опускається. Продовжуйте так до самого низу. Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуття та в думках.

### Техніка «Метелик»

**Ціль:** зняття стресових впливів

**Час виконання:** 5 – 7 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Складіть долоні хрест на хрест на грудях (це нагадуватиме метелика) та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключицях. Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, наче гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

Дану техніку можна використовувати для подолання тривоги та страху, а також під час панічних атак.

### Контроль стоп, спини, очей і рук

**Ціль:** заземлення, відчуття «тут і тепер», акумулювання власних сил

**Час виконання:** 5 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Сядьте рівно. Якщо ви опираєтеся на спинку стільця, опирайтеся. Відчуйте, як ви щільно «втиснулися» в стілець. У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки та стресу й допомогти собі не потрапити в стан травматизації.

Перше – це стопи. Що б не відбувалося, перевіряйте, наскільки стійко стоять стопи. Подивіться зараз на ваші ноги. У той момент, коли ви чуєте інформацію, що вас лякає,

постарайтеся одразу подивитися на свої ноги. Коли з'являється контакт із ногами, з'являється можливість рухатися.

Друге – спина. Якщо у вас є можливість на щось опиратися, зробіть це. У той момент, коли стає страшно, притуліться до стіни чи до спинки стільця.

Третє – очі. Огляньте свою кімнату. Подивіться, що видно навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним/нею поглядом. Коли страшно, ми говоримо «у мене в очах потемніло», тобто виходимо із зорового контакту. А ще, коли стає страшно, у нас розширюються зіниці, щоб охопити поглядом більшу кількість об'єктів. Буває, усе «пливе» перед очима, а буває, в очах темніє. Тож спробуйте покліпати очима і знайти якусь яскраву точку навкруг, аби сфокусуватися.

Четверте – руки. Стисніть і розтисніть свої руки, потріть їх. У той момент, коли ми тремо руки, допомагаємо вийти собі з фази стресу. Далі обійміть себе. Коли нам страшно й ми потрапляємо у фазу сильного стресу, втрачаємо контакт зі своїм тілом. Ми буквально «вилітаємо» з нього. Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося. Якомога частіше замотуйтеся в плед.

Покладіть ліву руку під праву пахву і праву руку – на плече. Порухайте лівою рукою, постукайте себе по правому плечу. Це допомагає повернути спокій нашому тілу.

Для дитини цю вправу треба модифікувати так: запропонуйте, аби вона поклала руку собі на плече, і скажіть, що це наче ви або янгол її захищає. Якщо ваші діти вірять у янголів-охоронців, зараз саме час це використати.

#### **Практика лобно-потиличний обхват**

**Ціль:** самостійне налаштування на будь-який вид діяльності, на успішне засвоєння нової інформації та для зняття психоемоційних стресів

**Час на виконання:** 1 – 2 хвилини

**Алгоритм виконання:**

На голову кладемо обидві руки. Можна робити цю вправу самостійно, але в особливо важких випадках буде ефективніше, якщо руки накладатиме фахівець, близька людина або просто людина, якій ви довіряєте. Виявлено, що за такої позиції зменшується гострота емоційних переживань, що дозволяє легше знімати стрес.

Дихання при виконанні цієї вправи слід робити глибоким, рівномірним (без затримок). Особливо це важливо для зняття стресу. Закінчити вправу глибоким вдихом-видихом. Після цього зняти з голови руки. Можуть бути різні варіанти виконання цієї вправи:

Налаштування на роботу:

Покласти одну долоню на лоб, а іншу на потилицю (над потиличною долею черепа). Повторюйте такий текст: «Усе погане в мене – позаду. Усе добре – попереду. Я повністю присутній/присутня тут і зараз, усіма своїми думками. Я повністю присутній/присутня на роботі. Я спокійний/спокійна і уважний/уважна. Я добре почуваюся. Я хочу отримати користь від робочого дня. Я готовий/готова працювати». Повторити 2 – 3 рази.

### РОЗДІЛ 3 ПРАКТИКИ/ВПРАВИ НА ЗНЯТТЯ НАПРУГИ З ТІЛА І РОЗСЛАБЛЕННЯ

Під час стресу наше тіло зазнає великого впливу і перебуває в надзвичайній напрузі, яка «сковує» наші рухи та дії. Тому найперше, що маємо зробити, коли відчуваємо вплив стресового подразника, – це зняти напругу з тіла.

#### Практика гімнастика для обличчя

**Ціль:** зняття інтелектуального стресу

**Час на виконання:** 5 хвилин

**Алгоритм виконання:**

1. Губи. Порушайте губами ліворуч – праворуч – по колу. В інший бік. Посміхнулися. Ще ширше. Перестали, відпочиваємо.

2. Очі. Подивилися ліворуч – праворуч – вгору – вниз. Тепер працюємо по діагоналі: догори ліворуч – вниз праворуч, потім навпаки. Тепер обертаємо очима в один, потім в інший бік. Тепер поєднуємо рухи очима та губами.

3. Мова. Намагайтеся дотягнутися язиком до кінчика підборіддя, потім до кінчика носа. Тепер лизніть праве вухо (ну хоч спробуйте!), потім ліве (гарзд, не лякайтеся, це неможливо). Тепер облизніться від душі. І посміхніться собі від душі – так, щоб напружилися всі м'язи.

А тепер не смішно – абсолютно розслабили обличчя.

Ще раз посміхніться «до вух» (так, щоб заплющилися очі!).

А тепер знову не смішно.

А тепер просто посміхніться та займіться справами.

Гімнастика для обличчя тренує рухи губ, щелеп, щік, брів у всі сторони. Гімнастика для обличчя – дуже корисна для зняття інтелектуальної напруги, тривожності, занепокоєння, страхів за майбутнє. Після разової гімнастики прояснюється голова та покращується настрій. Якщо ви робитимете її регулярно, у вас, крім цього, підвищиться рівень емоційного інтелекту, і ви почнете краще розуміти інших людей.

#### Практика «Кривляки»

**Ціль:** зняти напругу з м'язів обличчя

**Час на виконання:** 1 – 2 хвилини

**Алгоритм виконання:** потрібно зробити на обличчі різні гримаси, так щоб залучити всі частини обличчя, чим краще і старанніше виконаєте завдання – тим швидше ваш мозок отримає повідомлення про розслаблення.

#### Вправа «Розслаблення»

**Ціль:** вміти швидко розслаблятися у стресових ситуаціях

**Час виконання:** 7 хвилин

**Алгоритм виконання:** короткий вдих. І довгий-довгий видих через рот, зробивши широку щілину з губ. При цьому видихаємо все з нашого тіла. Плечі опускаються, тіло розслабляється. Так можна зробити 3 рази.

Після цього проведіть якусь активність (наприклад, практику «Кривляки»). Наслідком правильно зробленої вправи є ваша посмішка, якщо вам стало легше і приємніше.

#### Практика «Бурулька-висюлька»

**Ціль:** зняти дію стресового подразника парадоксальними командами, зміною простих тілесних дій та сміхом – зняття напруги

**Час на виконання:** 2 хвилини

**Алгоритм виконання:**

Вам потрібно сісти, стати або лягти та здійснити поперемінне одночасне напруження частин тіла, а потім повне розслаблення. Поперемінна напруга та розслаблення симетричних частин тіла призводить до загальної гармонізації всього стану організму людини.

Напружувати різні частини тіла за командою «БУРУЛЬКА», а потім різко розслаблювати за командою «ВИСЮЛЬКА». Можна «бурулька» замінити на «олівець», а «висюлька» – на «пензлик» і уявити, що ці частини тіла стають схожими на олівець або пензлик.

Команди для чергування напруження та розслаблення:

1. Кисті – бурулька, кисті – висюлька.
2. Лікті – бурулька, лікті – висюлька.
3. Плечі – бурулька, плечі – висюлька.
4. Руки повністю – бурулька, руки – висюлька.
5. Стопи – бурулька, стопи – висюлька.
6. Стегна – бурулька, стегна – висюлька.
7. і т.д.

Сміх під час вправи дозволяє нейтралізувати страхи, тривожність та перемкнути увагу.

### **Вправа «Гора з плечей»**

**Ціль:** знімає м'язове напруження в плечовому поясі та спині; підвищує впевненість у собі, поліпшує настрій.

**Час виконання:** 10 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Виконується стоячи, сидячи чи навіть під час ходи.

Максимально високо підніміть плечі, відведіть їх далеко назад і, під час видиху, опустіть (саме такою має бути щоденна постава.) Вдих – видих, розслаблення. Послухайте себе, свої відчуття. Кілька разів повторіть. Порухайте повільно плечима. Потягніться і посміхніться.

### **Практика «Тісне взуття»**

Мабуть, у вас у житті була ситуація, коли ви одягли нове взуття, а воно виявилось тісним і незручним, муляло та натирало. Уявіть собі, що ви йдете в такому взутті... Тяжко, ноги болять. А буває так, що таке «взуття» у нас на всьому тілі й на душі... Це наші переживання, хвилювання, страждання... Ми йдемо по життю, а все це нам заважає, спричиняє біль... Уявіть собі, що ви йдете по дорозі під назвою «Життя», а на вас тисне тягар минулих переживань, який ще й «натирає» вам душу. А що, якщо спробувати все це з себе зняти і пробігти не в тісному взутті, а БОСОНІЖ... Згадайте, як легко нам стає, коли після прогулянки у тісному взутті (або на підборах) ви заходите в дім і може пройтися босоніж! Уявіть собі, що ви так само знімаєте всі свої переживання... Йти по життю стає легко і приємно! Відчуйте це почуття легкості, поніжтеся в ньому! А тепер, коли ви відкриєте очі, збережіть у собі це відчуття легкості та комфорту.

### **Практика послаблення напруги в області шиї та плечей**

**Ціль:** зняти тривогу та страхи за майбутнє

**Час виконання:** 2 хвилини

**Алгоритм виконання:**

Візьміть гребінець із жорсткими зубчиками та поплескайте по плечах, дотримуючись одного стійкого ритму, доки не відчуєте себе розслабленими.

Встаньте, опустіть руки та стисніть кулаки, після чого високо підніміть плечі й обертайте головою назад та убік.

Щодня двічі повторюйте ці рухи протягом 15 – 20 секунд. Таким чином, ви робите масаж шиї та голови, який пом'якшує вузли, руйнує відкладення кальцію та вивільняє енергію, щоб вона могла проходити через цю ділянку.

### **Вправа «Поплескування»**

**Ціль:** зняття нервової напруги

**Час виконання:** 5 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Стаємо рівно. Робимо вдих-видих. І починаємо поплескувати легенько кистю або кулачком усі частини тіла поступово зверху до низу. Спочатку пальчиками плескаємо обличчя, голову, потилицю. Потім одну руку витягаємо вперед і проплескуємо другою від плеча до пальців з чотирьох боків. Потім проплескуємо плечі, боки, грудну клітку, ноги. А спину проплескуємо у парах один одному. Після поплескування завмираємо. Робимо вдих-видих і слухаємо, як енергія йде по тілу.

Робимо кілька потягувань у різні боки і кілька нешироких активних рухів усіма частинами тіла. Різко зупиняємося, відпускаємо і відчуваємо енергію і бадьорість.

#### **Техніка «Таємний таппінг»**

**Ціль:** зняття тривоги та нервової напруги

**Час виконання:** 5 – 7 хвилин

**Алгоритм виконання:** робочою областю для цієї вправи є кінцеві фаланги пальців на правій та лівій руках. По черзі натискайте на подушечки кожного пальця, доки не відчуєте, що заспокоїлися. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність.

#### **Вправа «Ледача вісімка»**

**Ціль:** зняття внутрішньої напруги в тілі

**Час виконання:** 3 – 5 хвилин

**Алгоритм виконання:** ввиступити вперед руку, стиснуту в кулак із піднятим догори великим пальцем. Потім почати повільно описувати в повітрі великий знак нескінченності (у вигляді лежачої вісімки). Далі слід повторити цю вправу по 4 рази кожною рукою, потім – зчепивши обидві руки. На останньому етапі необхідно підключити все тіло, описуючи цю вісімку вже всім корпусом. Вправа не тільки «заряджає мозок» – це відмінна корекційна вправа після роботи на комп'ютері.

#### **Вправа «Перекочування голови»**

**Ціль:** робота з позитивними емоціями, налаштування на робочий лад, створення позитивного настрою.

**Час виконання:** 3 хвилини

**Алгоритм виконання:** нахиліть голову вперед і повільно перекочуйте її від одного плеча до іншого. Опустивши плечі, повторіть те ж саме. Нахиліть голову назад і знову робіть перекочування. Це зарядка для тих, хто вирішив повернути себе в робочий стан, стати ініціатором і творцем, врівноваженою, життєрадісною людиною, повною ідей і натхнення.

#### **Вправа «Кнопки мозку»**

**Ціль:** наповнення енергією, створення гармонії, налаштування на робочий процес

**Час виконання:** 3 – 5 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Складіть долоні перед грудьми пальцями вгору, не дихайте, здавіть щосили основи долонь. Напружте м'язи плечей і грудей. Тепер втягніть живіт і потягніться вгору, начебто, спираючись на руки, визираєте з вікна. Всього 10 – 15 секунд, і стало жарко. Повторіть 3 рази.

Складіть руки в замок, обхопіть ними потилицю, спрямуйте лікті вперед. Потягніть голову до ліктів, не чиніть опору, розтягуйте шийний відділ хребта. Тягніть рівно – так, щоб було приємно, 10 – 15 секунд.

Хвилинний масаж вушних раковин: обережно повертайте вуха три рази знизу вгору. Робіть вправу, коли ви неуважні. Розітріть гарненько вуха – спочатку тільки мочки, а потім все вухо повністю долонями: вгору – вниз, вперед – назад, при цьому покладайте язиком, як конячка, 15 – 20 секунд. Вправа підготує до напруженої роботи.

#### **Вправа «Струсіть» із себе напругу**

**Ціль:** струсити з себе важкі думки, напруження, стреси, що накопичилися впродовж дня

**Час виконання:** 30 – 50 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Станьте, розставивши ноги на ширину плечей і злегка зігнувши в колінах. Струшуйте руками, ногами, головою та плечима протягом 10 хв. Просто струсіть із себе всю напругу минулих годин, звільніться від неї. На закінчення сядьте у спокійний куточок і протягом п'яти хвилин спостерігайте за своїм диханням.

При диханні застосовуйте ту техніку, яка вам найбільш приємна: поперемінне дихання через різні ніздрі; рахування вдихів і видихів; відстеження повітря, що вдихається, в тілі. Проекспериментуйте трохи та просто з'ясуйте, яка з цих технік для вас краща.

Багатьом людям легше перемкнутися із зовнішнього світу на внутрішній під час руху. Вправа на «струшування» допомагає струсити з себе тяжкі думки, контраст між рухом і зупинкою в цьому випадку не настільки очевидний, як у деяких інших вправах.

Нижче ми приведемо більш докладний варіант динамічної медитації, який ви можете варіювати на свій смак. Якщо хочете, можете оптимізувати хід заняття, записавши відповідні музичні фрагменти або створити плейлист. Тоді ви можете проводити вправу без перерви.

Вам знадобляться три різні музичні фрагменти/плейлисти. Перша фаза: живі веселі звуки. Друга фаза: музика, під яку ви любите танцювати. Третя фаза: тиха, ненав'язлива фонова музика («музика сфер») (за бажанням: четверта фаза – тиша).

Вправа: поступовий прихід до спокою

Перша фаза: близько 10 хв. струшування (як описано вище).

Друга фаза: 10 – 15 хв. танцю. Відчуйте енергію, яка стала Вам доступною завдяки струшуванню. Виразіть у русі свої почуття.

Третя фаза: 10 – 15 хв. музики. Сидіть чи лежіть спокійно і просто прислухайтеся до себе.

За бажанням: четверта фаза (те саме, що й третя, але у тиші).

Ви можете видозмінювати цю вправу: можливо, ви захочете просто струснутися, а потім насолодитися тишею, або дуже довго танцювати, а потім зовсім ненадовго прислухатися до себе, або відразу після танцю поринути в тишу.

**Практика «Цикл пральної машини» (автор Аріє Бурштейн)**

**Ціль:** повернення людини у стан «тут і зараз», відновлення контакту з тілом

**Час на виконання:** 20 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Виберіть простір, в якому ви зможете вільно рухатися. Станьте з опорою на повну стопу. Уявіть, що за час війни ви дуже забруднилися, до вас «прилипали» погані новини, ви відчували тяжкі переживання та дію стресових факторів, і тягар цих переживань зараз присутній у всьому тілі. Зараз у вас є можливість очиститися за допомогою «чарівної» пральної машини.

Ви будете прати голову, плечі, руки, грудну клітину, спину, таз зі всіх сторін, стегна, ноги, стопи.

Ну що, готові до прання? Запускаємо програму!

Починайте прати ваші руки. Руки – це як форма комунікації, з яких ви скидаєте всі негаразди. Активно трусимо руками, ніби вони у вас мокрі і вам потрібно з них струсити всю воду. Руки струшуємо легко та вільно. Далі робимо рухи, які нагадують струшування бруду.

Очищаємо бруд із ліктів, очищаємо кисті, скидаємо все зайве, що накопичилося. Намагайтеся розслабитися. Очищаємо ваші плечі, долоні, лікті. Долучаємо вашу спину, ніби ви скидаєте якісь важкі мішки. Скиньте. І у вас продовжують працювати ваші лікті, долоні, плечі, спина. Додаємо ваш таз. Ви вже можете рухатися у різні боки. Стопами та п'ятами трусите в підлогу, у вас продовжує рухатися все ваше тіло. У довільній формі, як вам зручно. Долучаємо голову. Голову потрібно також очистити. Додаємо ваші ноги.

Потрясіть ногами в різні боки. Вам потрібно струсити з себе все, що накопичилося. І ще буквально кілька секунд. Важливо, щоб це трясіння для вас було комфортним і відбувалося в тому ритмі, в якому вам подобається. Ви все це з себе скидаєте. Ще раз потрясіть на завершення ногами, скиньте все.

Зупиняємося, уповільнюємо темп. Ваша пральна машина переходить у нову фазу, яка називається «Вибивання та простукування зайвого сміття». Почніть дуже акуратно торкатися вашої голови. Дотики повинні бути легкі, приємні, так, ніби ваша «білизна», яку ви випрали, була легка, вільна.

Простукайте вашу ногу, стопу. Іншу ногу. Постукування легкі, приємні. Важливо, щоб ці дотики були для вас зручними. Простукайте всі частини тіла з заду, де вам вдасться дістати.

Переходимо до наступного етапу. Ваша «пральна машина» переходить у нову фазу – «Віджим». Віджимаємо руку (рухи – ніби віджимаєте білизну). Відіжміть своє плече. Іншу руку. Одночасно відіжміть плечі. Добре відіжміть вашу шию, щічки, личко, голову. Відіжміть корпус, сідниці, ноги, стопи, щоб вся вода, яка нам не потрібна, вийшла. Зараз відіжміть іншу ногу. Добре витискаємо.

Наступний етап «пральної машини» – «Прасування». Прасуємо, щоб білизна у вас була хороша, гладенька, все з голови і до плечей. Розгладьте руки, корпус ззаду, щоб все у вас було рівно, ноги – одну, другу, стопи.

Переходимо до нового циклу, який називається «Сушіння». Ви висихаєте, наче білизна. Станьте на одну ногу, спочатку на праву, балансуйте. Повертайте своє тіло у різні боки. Уявіть, що ви легка білизна, що колишеться від поривів вітру, балансує, повертає на всі боки. Станьте на ліву ногу. Затримайтеся, почекайте спокійно. Ваша шия розслаблена. Ваші руки обертаються, немов легкий вітерець рухає їх на всі боки. Вам добре. Зупиніться. Зробіть глибокий вдих. Глибокий видих. І поступово повертайтеся у простір вашої робочої зони.

Дайте, будь ласка, відповідь на запитання: як після вправи відчувається ваше тіло?

Вправа дає змогу зняти внутрішній стрес і напругу.

#### **Вправа «Піджак на вішалці»**

**Ціль:** зняття нервової напруги

**Час виконання:** 5 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Зняти напруження в м'язах можна не лише лежачи або сидячи, але й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом.

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверховим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишалось глибоким і повільним.

#### **Практика «Робота з рівновагою» (автор Руелла Франк)**

**Ціль:** розвиток відчуття рівноваги та балансу

**Час на виконання:** 20 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Станьте на ноги з опорою на підлогу. Займіть місце в просторі, де ви зможете рухатися вільно. Руки опущені вздовж тіла.

Відчуйте, як ви пальцями гладите вашу підлогу, килим чи будь-що, на чому ви стоїте. Порухайте п'ятами ніг всередину, назовні

й при цьому тисніть п'ятами на підлогу, наче ви намагаєтеся злитися з нею. Спочатку ви можете перенести вагу на зовнішню частину стопи, а потім на внутрішню. Так ви зможете активувати стопи.

Поверніться у вихідне положення. Постарайтесь відчутти, як ви «зливаєтесь», пускаєте коріння. Починаємо працювати з нашим тілом, з його балансом.

З вихідного положення почніть відхиляти ваше тіло вліво, не відриваючи стоп від підлоги, нахиліть тіло настільки, доки не відчуєте, що можете впасти. Наступний міліметр – це початок падіння. Балансуючи, тримайте себе. Максимальну вагу тіла, корпус, плече, голову все нахилиємо вліво. Тримайте це навантаження. Повертайтеся у вихідне положення, в центр, центруйтеся. Легко спружиньте коліна, відчуйте м'якість.

Виконуйте теж саме, тільки тепер вправо.

Так само зробити вперед – назад. Тобто якщо ви будете нахилитися вперед, і вже ваша вага тіла «на пальцях», ви рухаєтесь максимально – максимально вперед, так, щоб ще один міліметр – і падіння. Тримаємося та повертаємося на місце. Пружинимо коліна. Можна струсити ногами та повертаємось у вихідне положення.

Прийміть стійку позицію. Відчуйте, як уже зараз ваше тіло знаходиться в іншому стані. Відхиляємося назад. Відчуйте, як ваша вага давить вам у п'яти. Ви продовжуєте відхилятися назад рівно настільки, наскільки можете. Зверніть увагу! Ви відхиляєтесь рівно усім тілом. Не прогинайтесь у попереку, а відхиляйтесь рівно усім тілом назад, наскільки це можливо. Повертайтеся у вихідне положення.

Вихідне положення. Зараз ваше завдання знову нахилитися усім тілом вперед, але нахил має бути більшим, ніж першого разу. Уявіть, як ваш ніс тягнеться вперед. Повертаємось у вихідне положення.

Вихідне положення. Робимо нахил тілом назад. Відчуйте, як потилиця тягнеться назад, назад і вгору, аж до того моменту, як ви розумієте, що можете впасти, і тримайте цю лінію. Повертаємось у вихідне положення.

Вихідне положення. Робимо кругові рухи тілом за годинниковою стрілкою, малюючи своїм тілом спочатку коло в один бік, а потім в інший. Ваша ціль – бути на максимальному радіусі. З вихідного положення робимо нахил як можна далі вперед. Потім зміщуємо тіло, роблячи нахил вправо, і тримаємо це положення. Носом наче малюємо максимально велике коло, максимально рухаючись вправо. Потім переміщуємо тіло, відхиляючи його максимально назад. Уявляємо, як потилицею малюємо велике коло. Зараз уявляємо, як лівим вухом малюємо коло. Вухом разом із тілом нахилиємо вліво. Потім знову нахилиємося вперед. Повертаємось у вихідне положення.

Зробимо теж саме, тільки у лівий бік. Важливо рухатися дуже повільно.

Вихідне положення. Підніміть руки догори, зробіть вдих та видих. Закрийте очі. Опустіть руки, розслабтесь.

Практика допомагає знайти опору у своєму тілі.

### **Обов'язкова вправа**

Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть «потягушки», потягніться вверх. До того ж запропонуйте дітям, колегам потягуватися. Якщо ви вмієте займатися йогою чи стретчингом, загадайте про це саме зараз.

Пам'ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонуси. Коли ми в стані стресу, м'язи в спазмі. Нам треба повернути їх нормальний тонус – саме так ми виходимо зі стану стресу.

Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори головного мозку, щоби думати відкрито та швидко реагувати.

Скорчіть гримасу. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтесь видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Ми охолоджуємо напруженість нашої симпатичної нервової системи.

### **Вправи «4 стихії»**

### «ПОВІТРЯ»

Повільно та глибоко вдихайте та видихайте. Відчуйте, як повітря переміщується у животі та грудях. Можна покласти одну руку на живіт, а іншу – на груди, що відчути їхній рух. Повільне та свідоме дихання допоможе позбутися паніки.

### «ЗЕМЛЯ»

Стоючи, відчуйте, як міцно ваші стопи стоять на землі (підлозі). Зверніть увагу на положення тіла, особливо ніг та спини. Дозвольте собі насолодитися відчуттям стійкості та сили, яке виникає від контакту з підлогою.

### «ВОДА»

Сконцентруйте увагу на слині у роті. Можна уявити улюблений смаколик і відчути, як рот наповнюється слиною. Коли людина перебуває у паніці, у неї пересихає у роті. Виділення слини допомагає розслабитися.

### «ВОГОНЬ»

Скористайтесь вашою уявою. Уявіть або згадайте місце, людину або заняття, яке наповнить вас відчуттям душевного тепла та впевненістю.

## РОЗДІЛ 4 ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

### Вправа «Дихання за квадратом»

**Ціль:** розслаблення в стресових ситуаціях

**Час виконання:** 5 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Вдих, пауза, видих, пауза. Вдихнули, затримали дихання, видихнули, затримали дихання.

Проміжки часу вдиху, паузи, видиху, паузи повинні бути однаковими.

Подихайте так кілька хвилин, і вам стане спокійно і приємно.

Під час дихання повністю фокусуємося на своїх відчуттях.

Далі – активність. Після розслаблення в стресових ситуаціях – посмішка!

### Вправа «33 Ориси»

**Ціль:** розслаблення в стресових ситуаціях

**Час виконання:** 2 – 3 хвилини

**Алгоритм виконання:** після вимовляння скоромовки «Як у лісі, на узліссі, стоять 33 Ориси» – зробити глибокий вдих і на видиху рахувати: «одна Орися, дві Ориси, три Ориси, чотири Ориси...» – до повного видиху.

### Вправа «Фокусування та концентрація уваги»

**Ціль:** розвиток вміння концентрації уваги та фокусування себе «тут і тепер»

**Час виконання:** 5 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Закриваємо очі, концентруємося на своєму диханні й відчуваємо, як грудна клітина піднімається – опускається, легені набирають повітря, випускають повітря. Тіло розслабляється, наповнюється енергією кожен раз, коли ви вдихаєте. Дихаємо 1 – 2 хв.

Переходимо в активний стан: робимо глибокий вдих, потягуємося солодко, відкриваємо очі. Зробили кілька активних фізичних рухів руками, плечима, тулубом, ногами, піднімаючи коліна, підстрибнули, присіли й завмерли. Знову послушали себе, свій стан.

Посміхнулися. Все добре, а буде ще краще! Продовжуємо жити та працювати спокійно.

### Вправа «Дихаємо щастям»

**Ціль:** перезавантаження емоційного стану, відчуттів

**Час виконання:** 5 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Концентруємося не на своєму тілі, а згадуємо подію, яка була чи буде у вашому житті, і ви про неї мрієте, ви щасливі, коли про це думаєте. Перелітаємо думками в ту подію, відчуваємо повністю все, що там відбувається, відчуваємо радість, захоплення, щастя. Тіло від радості розслабляється, і ви вже це відчуваєте. Якщо вам захотілося якось порухатися, як ви рухалися у тій ситуації, про яку думаєте, – зробіть це, перебуваючи у своїх приємних думках. Паралельно відчувайте своє тіло. Воно наповнюється позитивними емоціями, енергією, радістю. Хочеться порухатися – рухаємося. Посміхаємося. У душі радість і щастя. І в цей момент – відкриваємо очі. Повертаємося у реальність. А відчуття тіла і душі збережуть тими ж, що під час вправи. Цю вправу потрібно повторювати хоча б один раз на день (а краще – кілька) і протягом двох тижнів систематично.

### Вправа «Лічення»

**Ціль:** саморегуляція емоційного стану

**Час виконання:** 10 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

Почніть лічити від 10 до 1, на кожній цифрі роблячи вдих і повільний видих. Видих має бути довшим вдиху.

Закрийте очі. Знову лічіть від 10 до 1, затримуючи подих на кожній цифрі. Повільно видихайте, уявляйте, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

Не розплющуючи очі, лічіть від 10 до 1. Цього разу уявіть, що повітря, яке ви видихаєте, пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

Пливить м'якими хмарами доти, поки очі не розплющаться самі.

Щоб знайти потрібний ритм, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес.

Через тиждень почніть лічити від 20 до 1, ще через тиждень – від 30, і так до 50.

#### **Техніка «Зняття тривоги»**

**Ціль:** зняття тривожного стану, емоційної нестабільності

**Час виконання:** 5 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо).

Ведіть поглядом з першого кута до другого (на рахунок «1»), з другого до третього (на рахунок «2»), з третього до четвертого (на рахунок «3»), з четвертого – назад до першого (на рахунок «4») – і так по колу.

На рахунок «1» почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніс до рахунку «4».

Потім знову на рахунок «1» почніть видихати до «4».

Внаслідок штучного уповільнення вашого дихання мозок зрозуміє, що ви в безпеці і зараз можна розслабитися. Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі її варто робити 2 – 3 рази на день – протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

#### **Вправа «Відпустіть своє тіло»**

**Ціль:** опанування свого стану, зняття тілесної напруги після стресових станів та робочого дня

**Час виконання:** 5 – 10 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Ляжте на килимок або жорстке ліжко і прийміть зручне положення. Зігніть ноги в колінах, так щоб ступні ніг виявилися щільно притиснутими до підлоги (або ліжка), і закрийте очі. Переконайтеся, що вам зручно. Усвідомте своє дихання. Відчуйте, як повітря проходить через ніздрі, опускається у легені. Сконцентруйтеся на своєму тілі та дозвольте кожному органу мимоволі увійти у вашу свідомість. Які органи вашого тіла ви усвідомлюєте насамперед? Які ви відчуваєте менше? Усвідомте, які органи вашого тіла легко відчуваєте, а які майже не відчуваєте. Чи помічаєте ви якусь різницю між правою та лівою половиною тіла? Тепер зверніть увагу, чи відчуваєте ви фізичний дискомфорт. Усвідомте цей дискомфорт настільки, щоб ви могли його детально описати. Зосередьтеся та усвідомте, що відбувається з цим дискомфортом. Чи можете ви вплинути на нього? Чи слабшає він, коли ви розслаблюєте м'язи? Скануйте своє тіло на залишкову напругу або дискомфорт і відпускайте його з кожним видихом. Продовжуйте відпускати його таким чином протягом 5 – 10 хвилин, дозволяючи тілу повністю опанувати свідомість.

#### **Вправа «Діафрагмальне, або черевне дихання»**

**Ціль:** зняття напруги, стресу; розслаблення.

**Час виконання:** 10 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Ляжте на спину, обережно покладіть одну руку на живіт, іншу – на груди та стежте за своїм диханням. Зверніть увагу, як ваш живіт підіймається з кожним вдихом і опускається з кожним видихом. Можна також покласти на живіт книгу, витягнути руки вздовж тіла та стежити за диханням.

Якщо вам важко дається черевне дихання, спробуйте один з наступних варіантів:

а) зробіть сильний видих, щоб звільнити легені. Це створить вакуум, що допоможе глибоко дихати животом. Якщо ви помітите, що збиваєтеся на поверхнєве грудне дихання, потрібно повторити цю вправу ще раз;

б) притисніть руку до живота під час видиху, а потім дозвольте йому штовхнути руку вгору, коли ви зробите глибокий вдих;

в) уявіть, що ваш живіт – це повітряна куля і, вдихаючи, ви наповнюєте її повітрям.

Ляжте на живіт, поклавши голову на складені руки. Глибоко вдихніть за допомогою живота, щоб відчувати, як живіт упирається в підлогу.

Перевірте, чи рухаються ваші груди синхронно з рухами живота. Хоча при діафрагмальному диханні більшість рухів виконують м'язи живота, груди теж трохи беруть участь у процесі дихання. При вдиху насамперед живіт, потім середня, а після неї верхня частина грудної клітини підіймається в єдиному плавному русі. Можна уявити собі склянку, яка наповнюється водою від денця до країв, у той час, як ви робите вдих.

Тепер, коли ви знаєте, що означає дихати діафрагмально, ви можете використовувати цей спосіб, щоб зробити дихання ще глибшим і повільнішим. Злегка усміхніться, вдихніть крізь ніс і видихніть крізь рот. Робіть довгі, повільні, глибокі вдихи та видихи, при яких живіт підіймається та опускається. Зосередьте увагу на звуку та відчутті свого дихання у міру того, як ви все більше і більше розслабляєтеся.

Якщо думки та відчуття відвертають вашу увагу, просто відзначте те, що вони існують, і поверніться до дихальних вправ.

Практикуйте діафрагмальне дихання приблизно 5 – 10 хвилин 1 – 2 рази на день. Поступово збільшуйте час виконання вправи до 20 хвилин.

У кінці кожного сеансу діафрагмального дихання виділіть трохи часу, щоб усвідомити свої відчуття (і отримати від них задоволення).

Факультативно: ви можете сканувати своє тіло на наявність напруги на початку та в кінці кожного дихального сеансу. Порівняйте рівень напруги, яку ви відчуваєте, закінчуючи вправу, з рівнем напруги на початку вправи.

### **Вправа «Діафрагмальне дихання та уява»**

**Ціль :** розслаблення, зняття напруги, емоційне розвантаження

**Час виконання:** 10 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Наступна вправа поєднує заспокійливу дію діафрагмального дихання з лікувальною цінністю позитивного самонавіювання.

1. Плавно покладіть руки на сонячне сплетіння (місце, де ваші ребра починають відходити від черевної порожнини). Прийміть зручне положення та приступіть до релаксації, роблячи діафрагмальні вдихи та видихи протягом кількох хвилин.

2. Уявіть, що енергія з силою вривається в легені з кожним вдихом і відразу накопичується в сонячному сплетінні. Уявіть, що ця енергія розтікається до всіх органів тіла з кожним видихом. Створіть уявну карту цього енергетичного процесу.

3. Продовжуйте виконувати вправу протягом 5 – 10 хвилин щодня.

**Варіанти виконання вправи**

**Варіант 1.** Покладіть одну руку на сонячне сплетіння, а іншу – на те місце, де ви відчуваєте біль. Роблячи вдих, уявляйте, як енергія входить у вас і накопичується. Роблячи видих, уявляйте, як потік енергії спрямовується до хворого місця та активізує його. Продовжуючи вдихати нову енергію, уявіть, як потік енергії забирає біль з кожним видихом. Подумки намалуйте карту цього процесу, активізуючи хворе місце та відводячи від нього біль.

Варіант 2. Покладіть одну руку на сонячне сплетіння, а іншу на пошкоджене або інфіковане місце вашого тіла. Уявіть, що енергія входить і накопичується з кожним подихом. При видиху уявляйте, що ви направляєте потік енергії на уражене місце та стимулюєте його, усуваючи інфекцію та зцілюючи. Намалюйте цю карту подумки.

#### **Вправа «Дихання для зменшення напруги та кращого усвідомлення»**

**Ціль:** зменшення напруги, створення стану внутрішньої гармонії

**Час виконання:** 10 хвилин

**Алгоритм виконання:**

1. Зробіть діафрагмальний вдих, сказавши собі: «Вдихни».
2. Затримайте дихання ненадовго, перш ніж видихнути.
3. Зробіть повільний і глибокий видих, говорячи собі: «Розслабся».
4. Зробіть паузу перед наступним природним вдихом.
5. Коли ви робите повільний вдих, а потім на мить затримуєте подих, зверніть увагу на ті частини тіла, де з'являється напруга.
6. Видихаючи, відчуйте, як напруга природно йде з тіла. З кожним видихом ви відчуватимете все більше і більше розслаблення.
7. Якщо будь-які думки, почуття та відчуття відвертають вашу увагу, просто відзначте, що вони існують, і поверніться до дихальних вправ.

Практикуйте вправу від 5 до 20 хвилин за один раз.

Коли ви освоїте цю вправу, робіть її кілька разів на день у нейтральних, тобто не в стресових ситуаціях. Зрештою, почніть робити його у стресових ситуаціях, щоб зменшити напругу. Просто зробіть кілька діафрагмальних вдихів та видихів, вимовляючи при цьому «Вдихни» або «Розслабся», відпускаючи напругу під час видиху. Сконцентруйтеся на відчутті релаксації.

Пам'ятайте, що вам може знадобитися видихнути, перш ніж ви зробите глибокий вдих. Лічіть подумки при диханні.

#### **Вправа «Маленькі хитрощі зменшення напруги»**

**Ціль:** зменшення напруги

**Час виконання:** 10 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Протягом дня нерідко бувають хвилини, коли ви даєте собі короткий перепочинок. Наприклад, коли зітхаєте чи позіхаєте. Як правило, це є ознакою того, що вам не вистачає кисню. Оскільки зітхання або позіхання дещо знімають напругу, ви можете практикувати їх за вашим бажанням як метод релаксації. Зробіть свідоме зусилля і сядьте або встаньте прямо, коли виконуватимете цю вправу.

**Зітхання**

1. Зітхніть глибоко, щоб почувся звук глибокого полегшення, коли повітря виривається з ваших легенів.
2. Не думайте про вдих – просто дозвольте повітрю природнім шляхом поступати в організм.
3. Повторюйте кожного разу, коли відчуєте необхідність.

**Позіхання**

1. Широко розкрийте рот.
2. Витягніть руки над головою.
3. Позіхайте (голосно, якщо можете).
4. Повторюйте у разі потреби.

Іноді у вас не вистачає часу, щоб подумки відступити убік та перевірити свої відчуття. Проте ви можете позбутися зайвої напруги

за допомогою діафрагмального дихання, зробивши кілька вдихів та видихів.

1. Подумки відстороніться від того, що ви робите.
2. Зверніть увагу на те, як ви відчуваєтеся.
3. Зробіть три повільні, заспокійливі, глибокі діафрагмальні вдихи та видихи.

4. Зверніть увагу на свої почуття.
5. Повторіть у разі потреби.

**Вправа «Альтернативне дихання»**

**Ціль:** розслаблення, зняття напруги, емоційне розвантаження

**Час виконання:** 10 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Більшість людей вважатиме цю вправу корисною, але ті, хто страждає від напруги або головного болю, найчастіше вважають її найнеобхіднішою. Спочатку повторюйте вправу п'ять разів, потім поступово збільшуйте кількість повторів від 10 до 25.

1. Сядьте зручно, прийміть правильну поставу.
2. Притисніть вказівний та середній пальці правої руки до чола.
3. Закрийте праву ніздрю великим пальцем.
4. Вдихайте повільно і беззвучно через ліву ніздрю.
5. Закрийте ліву ніздрю безіменним пальцем і одночасно відкрийте праву ніздрю, прибравши від неї великий палець.
6. Видихніть повільно і беззвучно, а також, наскільки можливо, глибоко через праву ніздрю.
7. Вдихніть через праву ніздрю.
8. Закрийте праву ніздрю великим пальцем та відкрийте ліву.
9. Видихніть через ліву ніздрю.
10. Вдихніть через ліву ніздрю, починаючи наступний цикл.

## РОЗДІЛ 5 АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ (АУТОТРЕНІНГ)

Проводиться як індивідуально, так і (частіше) в групах до 10 – 12 осіб. Основний технічний прийом – уявне багаторазове повторення вербальних формул, що описують стан релаксації (на другому етапі аутогенного тренування використовуються і спеціальні формули самонавіювання залежно від характеру клінічних проявів). Навчання релаксації здійснюється шляхом освоєння шести стандартних вправ.

Перша вправа спрямована на освоєння формули «тяжкість» («мої руки та ноги зовсім важкі»).

Друга вправа – «тепло» («мої руки та ноги дуже теплі»).

Основна формула третьої вправи – «серце б'ється спокійно і рівно» (при кардіофобії не використовується через те, що оживляє страхи за серце).

Четверта вправа – «дихання спокійне і рівне».

П'ята вправа – «тепло в сонячному сплетінні».

Шоста – «прохолода у чолі».

### **Алгоритм виконання:**

Поза звичайнісінька: сидячи на стільці тримайте спину прямо, збалансуйте своє тіло, сядьте зручно. Ноги на підлозі, кисті лежать зручно на колінах, або так, що стикаються великі та вказівні пальці.

Відкладіть на час свої емоції та проблеми, закрийте очі.

«Я спокійна/спокійний, я абсолютно спокійна/спокійний... Моя права рука важка... Моя права рука тепла... Мій пульс рівний, ритмічний... Моє дихання рівне, спокійне... Я відчуваю тепло в області сонячного сплетіння... Мій лоб приємно прохолодний...»

Тренуємо «важкість» у правій руці 5 – 6 фазами протягом 3 днів (по 30 – 40 хв). Потім 3 дні повторюємо вправу для лівої руки.

«...Мені з кожним днем стає все краще і краще ... Моє серце б'ється спокійно і рівно .. (руку на пульс або груди) ... Тепло в лівій долоні ... тепло піднімається вгору ... тепло обволікає серце... розширюються судини ... Моє дихання рівне і спокійне ... Моє сонячне сплетіння випромінює тепло ... тепло розливається по всьому тілу ... Мій лоб прохолодний ... Я можу впоратися з будь-якою проблемою і пережити будь-яку втрату ... Я знаю, що мені потрібно робити ... Я спокійна/спокійний, і бадьора/бадьорий...»

Приділіть увагу уявленню сенсорних відчуттів і тільки потім почуттів (подумки уявляємо, що рука в теплі).

Зверніться до своєї пам'яті, спробуйте пригадати якісь моменти свого життя, коли ви відчували себе абсолютно щасливими. Виберіть якийсь із цих моментів і постарайтеся якомога яскравіше оживити його у своїй пам'яті. Пропустіть через все своє тіло відчуття абсолютного щастя, особливо спрямовуючи його на ті частини тіла, з якими у вас виникли проблеми. Уявіть, як всі хвороби та тілесні недуги зникають під впливом сил, що з'являються від переживання повного тілесного щастя. Насолоджуйтеся відчуттям повного тілесного щастя та абсолютного здоров'я. Уявіть собі своє майбутнє, активне і діяльне завдяки здоровому тілу.

Додаткові фрази: «Я вірю у свої можливості. Я можу харчуватися помірно. Я здатна/здатний до активних дій. Я здатна/здатний відкрито висловлювати всі свої почуття.»

Другий ступінь аутогенного тренування (аутотренінгу) – візуалізація, уявлення приємних, спокійних картинок для того, щоб поширити розслаблення, досягнуте тілом, у свідомість.

Візуалізація заспокійливих картинок (аутогенна медитація) починається із заочування очей вгору, ніби ви намагаєтеся розглянути свій власний лоб. Наступний крок – візуалізація одного кольору, на ваш вибір, по всьому полю зору. Потім уявіть, як з цього кольору з'являються картини. Після того, як ви виконаєте ці завдання, спробуйте уявити

предмет на темному фоні. Образ цього предмета повинен бути чітким, нерухомим і незмінним протягом тривалого часу (від сорока до шістдесяти хвилин).

Наступна стадія аутогенної медитації – візуалізація абстрактного поняття (наприклад, волі). На це може піти від двох до шести тижнів. Потім ви можете перейти до концентрації на почуттях, уявляючи себе в різних ситуаціях. Наприклад, ви можете сконцентруватися на своїх відчуттях, уявивши, що катаєтеся на хмарі.

На наступній стадії ви візуалізуєте інших людей, спочатку тих, до кого ставитеся нейтрально (наприклад, знайомого продавця), потім – членів своєї сім'ї та друзів. Передбачається, що в результаті такої візуалізації ви переживаєте якийсь інсайт щодо відносин із цими людьми. Інакше кажучи, відносини з тими, з ким ви конфліктуєте, покращаться після переживання інсайту в процесі аутогенної медитації.

## РОЗДІЛ 6 РЕЛАКСАЦІЯ

### Вправа «Створення безпечного місця»

**Ціль:** заспокоєння, відчуття спокою, безпеки та щастя

**Час виконання:** 30 – 40 хвилин

**Алгоритм виконання:**

У цій вправі ми не будемо думати про погані спогади. Натомість ми навчимося використовувати нашу уяву для створення позитивних/приємних картинок та почуттів.

Інколи, коли ми засмучені, можемо уявити місце, в якому відчуваємося спокійно та безпечно. Уявіть місце чи картинку, де зможете відчути спокій, безпеку та щастя. Це може бути справжнє місце із ваших спогадів, можливо, – із вашого відпочинку. Також це може бути місце, про яке ви колись чули, можливо, в якійсь історії, або місце, яке ви самі вигадали та створили.

Зробіть декілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющте очі та продовжуйте дихати нормально. Уявіть картинку того місця, де ви відчуваєтеся безпечно, спокійно та щасливо. Уявіть, що ви стоїте чи сидите там. Ви можете себе там побачити? Використовуючи власну уяву, роззирніться навколо. Що ви зауважили? Що бачите поруч із собою? Придивіться до деталей та до особливостей речей навколо вас. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уявіть, що простягаєте руку та торкаєтесь до них. Як ви відчуваєтеся? Тепер погляньте ще далі. Що ви бачите навколо себе? А далі, на більшій відстані? Спробуйте розгледіти різні кольори, форми та тіні. Це ваше особливе місце, і ви можете уявити все, що вам хочеться, щоб там було. Коли там перебуваєте, вам спокійно та затишно. Уявіть, що ваші босі ноги торкаються землі. Яка земля на дотик? Повільно пройдіться, спостерігаючи за довір'ям. Намагайтеся побачити, як виглядають речі навколо та які вони на дотик; які звуки ви чуєте? Можливо, це нічний подув вітру чи спів пташок, чи шум морських хвиль... Чи відчуваєте ви теплі сонячні промені на вашому обличчі? Що відчуваєте на запах? Можливо, це морське повітря або духмяні квіти, або аромати вашої улюбленої їжі? У вашому особливому місці ви можете бачити все, що забажаєте; уявляти, як торкаєтесь речей або відчуваєте їх на запах, почути приємні звуки. Ви відчуваєтеся спокійно та щасливо.

Тепер уявіть, що хтось особливий перебуває разом з вами у вашому особливому місці. Це також може бути вигаданий персонаж чи супергерой із мультфільму. Там із вами ваш добрий друг, який готовий вам допомагати, хтось сильний та добрий. Він чи вона готовий допомогти вам і піклуватися про вас. Уявіть, що ви разом неквапно гуляєте та вивчаєте довір'я, насолоджуєтесь ним. З ним чи нею ви відчуваєте себе щасливим. Ця особа – ваш помічник і добре вмє впоратися з різними проблемами.

Ще раз у вашій уяві озирніться навколо. Добре придивіться до всього. Запам'ятайте своє особливе місце. Воно завжди буде таким. Завжди можете уявити, що ви у цьому місці, якщо вам захочеться відчути себе спокійно, безпечно та щасливо. Ваші помічники завжди будуть там разом із вами, коли вони вам будуть потрібні. Тепер приготуйтеся розплющити очі та наразі залишити ваше особливе місце. Ви можете повернутися сюди, коли тільки забажаєте. Щойно розплющите очі, відчуєте себе спокійним та щасливим.

Тепер зупиняємося. Ви дуже добре сьогодні попрацювали. Я хочу, щоб ви уявляли ваше безпечне місце, як ви йдете туди й повертаєтесь, допоки ми не зустрінемося з вами знову. До побачення.

### Вправа «Безпечне місце»

**Ціль:** змістити фокус уваги від того, що відбувається зараз

**Час на виконання:** 20 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Сядьте або ляжте. Заплющте очі. Зосередьте увагу на своєму тілі та розслабте його. Зробіть глибокий вдих носом і продовжений видих ротом. Спробуйте у своїй уяві

відтворити те місце, яке у вас асоціюється з безпекою та комфортом. Це може бути реальний спогад або щось фантастичне.

Що ви відчуваєте в цьому місці? Чуєте? Бачите? Уявіть/згадайте все якомога детальніше.

Побудьте там. Вберіть у себе спокій, комфорт, позитивні переживання та емоції, які пов'язані із цим місцем.

Підтримуйте свої емоції. Дайте собі можливість проявити емоції, які відчуваєте. Якщо важливо плакати чи злитися, так і робіть. Наприклад, коли людина матюкається, виділяється гормон ендорфін. А це допомагає знеболити процес.

«Коли вранці я почула/почув сирени, то зрозуміла/зрозумів, що не можу говорити. Це для мене не властиво». Це пояснюється так: коли страшно, у нас вимикаються зони Брока, що відповідають за говоріння. Якщо ви відчуваєте те саме чи чуєте, що в дітей сиплий, нетиповий голос, співайте, кричіть, говоріть голосно.

Якщо ви ходите квартирою, краще йти перехресно: ліва рука, права нога. Коли ми перебуваємо в стресовому стані, то переважно ходимо паралельно: права рука, права нога. Це означає, що порушені зв'язки між півкулями головного мозку.

## РОЗДІЛ 7 АРТ-ТЕРАПІЯ

Арт-терапія – метод психотерапії, що використовує для психокорекції художні засоби такі як: малювання, ліплення, музика, фотографія, кінофільми, книги, акторська майстерність та багато іншого.

Забезпечує ефективне емоційне усвідомлення, надає йому (навіть у випадку агресивного прояву) соціально прийнятні, допустимі форми. Полегшує процес комунікації для замкнених або сором'язливих людей. Дає можливість невербального контакту (опосередкованого продуктом арттерапії), сприяє подоланню комунікативних бар'єрів і психологічних захистів. Створює сприятливі умови для розвитку довільності та здатності до саморегуляції. Ці умови забезпечуються внаслідок того, що образотворча діяльність вимагає планування і регулювання діяльності на шляху досягнення мети.

Чинить додатковий вплив на усвідомлення своїх почуттів, переживань і емоційних станів, створює передумови для регуляції емоційних станів та реакцій. Істотно підвищує особистісну цінність, сприяє формуванню позитивної "Я-концепції" і підвищує впевненість в собі внаслідок соціального визнання цінності продукту, створеного людиною.

Використання образотворчого мистецтва допомагає гармонізувати емоції, покращити адаптацію. Лікування образотворчим мистецтвом допомагає впоратися з важкими психологічними травмами й повернутися до нормального життя. У малюнку, пластиці чи поезії приховано значно більше, ніж видно на перший погляд. Іноді твори не просто артефакт, а неповторний спосіб відображення душевного болю чи радості авторів, котрі саме так можуть пізнати й виразити себе. Мистецтво дає кожному шанс гармонізувати свої стосунки зі світом.

### **Вправа «Розвантаження»**

**Ціль:** розслаблення, зняття напруги, емоційне розвантаження

**Час виконання:** 2 – 3 хвилини

**Алгоритм виконання:**

Закрийте очі. Покладіть на них долоні так, щоб світло не проникало в очі, але не тисніть на віки. Створіть уявну картинку, наповнену чорним кольором. Ви можете бачити інші кольори або образи, але потрібно зосередити увагу на чорному. Відтворіть образ, який допоможе запам'ятати чорний колір (чорне хутро, чорний предмет у вашій кімнаті). Продовжуйте вправу протягом 2 – 3 хвилин, думаючи та концентруючи увагу на чорному. Заберіть руки та повільно розплющіть очі, поступово звикаючи до світла. Відчуйте відчуття релаксації у м'язах, за допомогою яких ваші очі відкриваються та закриваються.

### **Вправа «Стирання інформації»**

**Ціль:** зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику

**Час виконання:** 5 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Розслабтеся. Заплющіть очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалуйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющіть очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

Такий метод використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

### **Вправа «Ворона на шафі»**

**Ціль:** зміна фокуса зі стресогенної ситуації на позитивні аспекти

**Час виконання:** 5 – 7 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Якщо певна людина викликає у вас негативні емоції, а вам доводиться взаємодіяти з нею, можна зменшити своє напруження, подумки домальовуючи реальну картину ситуації. Наприклад, уявіть цю людину дуже маленькою, у смішному вбранні або розташуйте її на значній відстані від себе, у дивному місці, змініть в уяві тембр її голосу тощо. Тобто віднайдіть такі доповнення до психотравмувальної ситуації, що зроблять її кумедною або незначущою для вас.

### **Техніка «Метафоричні образи»**

**Ціль:** розслаблення, зняття напруги, емоційне розвантаження

**Час виконання:** 10 хвилин

**Алгоритм виконання:**

Ляжте, закрийте очі та розслабтеся. Створіть образи, що викликають напругу, а потім заберіть їх, замінивши образами, які викликають у вас розслаблення. Краще, якщо ви самі створюватимете подібні образи. Однак для початку як образи, що викликають напругу, можна використовувати наступні:

червоний колір;  
скрип крейди по дошці;  
натягнутий дріт;  
виття сирени вночі;  
сліпучий промінь прожектора;  
запах аміаку;  
перебування у темному тунелі;  
стукіт відбійного молотка.

Ці образи можуть під час візуалізації пом'якшуватися, розтікатися та тьмяніти, створюючи стан релаксації та гармонії. Червоний колір потьмяніє і стане блідо-рожевим. Крейда скришить у пил. Натяг дроту ослабне. Виття сирени стихне і перетвориться на ніжне звучання флейти. Сліпучий промінь прожектора втратить свою яскравість і стане ніжно-рожевим сяйвом. Запах аміаку стане слабшим, а потім перетвориться на аромат лимона. Темний тунель відкриється виходом до світла та виведе на простір морського берега. Відбійний молоток стане руками масажистки, що розминають ваші м'язи.

Скануючи тіло, використовуйте подібні образи для напруги м'язів, а потім дозвольте їм перетворюватися на образи, що викликають релаксацію. Наприклад, якщо ви відчуваєте напругу в шиї, можете уявити затягнуті лещата. Уявляйте, як вони слабшають і потім зовсім зникають, повторюючи таку афірмацію: «Розслабся» або: «Я можу розслабитися за власним бажанням». Закінчіть вправу афірмацією. Поговоріть зі своєю напругою, коли застосуєте образи для релаксації. Погляньте, що відбувається з вашою напругою.

### **Практика «Візуалізація «Думки в поїзді»**

**Ціль:** усвідомити свої думки та звільнитися від негативних нав'язливих роздумів

**Алгоритм виконання:**

Занурюватися у свої думки – нормально, але, якщо робити це занадто часто, можна втратити зв'язок із реальністю. Коли ви постійно роздумуєте над проблемою або зациклюєтеся на ній, ця вправа на візуалізацію допоможе повернутися в реальність, створивши деяку дистанцію між вами та цими неспокійними думками. Зрештою, якщо у вас з'явилася якась думка, то це ще не означає, що вона правдива.

1. Сядьте зручно та зосередьтеся на своїх думках.
2. Уявіть, що їдете у поїзді і дивитесь у вікно. Ви бачите, як повз проносяться дерева та будинки, як люди йдуть у своїх справах.
3. Уявіть, що ці образи – люди, місця та предмети, які ви бачите, – насправді думки у вашій голові. Уявіть, що ваші думки просто міста, через які ви проїжджаєте поїздом у цій подорожі.
4. Зверніть увагу, які думки викликають у вас емоційний відгук, а які – ні. Гнів може кричати: «Вони намагаються зруйнувати моє життя!» Тисячі думок крутяться у

вашій голові щодня, наприклад: «Що скаже мій керівник?», «О, червона машина», «Мій син/донька не встиг/встигла зробити домашнє завдання», «Збирається дощ», «Мої друзі мене не підтримують». Спостерігайте за ходом цих думок, ніби дивитеся на них із вікна поїзда.

5. Зауважте, як навіть найсильніші думки та емоції зрештою зникають, ніби місто розчиняється вдалині. Оскільки ви їдете поїздом, то не можете зійти, щоб прогулятися містом або поспілкуватися з людьми. Ваше завдання просто сидіти і спостерігати за пейзажем.

#### **Вправа «Скульптура ситуації»**

**Ціль:** зняти напругу, відновити гармонію, знайти рівновагу.

**Алгоритм виконання:** зробіть фігурки з глини або пластиліну і розіграйте якусь ситуацію. Можна використовувати різні предмети або іграшки.

Зобразіть себе у вигляді тривимірної фігури з глини, пластиліну або картону і розташуйте її на великому аркуші паперу, що представляє «життєвий простір», окресліть свою територію. Потім змодельуйте якусь ситуацію разом з іншими учасниками групи.

#### **Вправа «Діалоги»**

**Ціль:** зняти напругу, відновити гармонію, знайти рівновагу

**Алгоритм виконання:** зобразіть на малюнку чи скульптурі свої різні, можливо, суперечливі якості як окремих персонажів, тепер складіть діалоги між ними та розіграйте якусь сцену. Постарайтеся знайти можливість їхнього примирення.

#### **Вправи «Картини, що оживають»**

**Ціль:** зняти напругу, відновити гармонію, знайти рівновагу

**Алгоритм виконання:** намалюйте образи на певну тему, пов'язану з ситуацією, а потім розіграйте сцену. Спробуйте через драматичну дію змінити ситуацію або своє ставлення у бажаному для вас напрямку. Зобразіть сцену майбутнього, а потім розіграйте її.

#### **Вправи з кольорами**

**Ціль:** зняти напругу, відновити гармонію, знайти рівновагу

**Алгоритм виконання:**

Використовуючи один колір створіть різні форми та лінії, спробуйте визначити його смислові значення.

Виберіть кольори, які вам найбільш і найменш бажані цієї миті.

Виберіть два або три кольори, що складають гармонійну групу, або кольори, що зображають особливості вашого характеру або стану.

Виберіть кольори, що «нейтралізують» ваші негативні переживання.

Створіть зображення, використовуючи лише два або три кольори.

Виберіть два кольори – один симпатичний вам, інший несимпатичний – і створіть зображення за допомогою них.

Створіть два малюнки: один із кольорів, приємних вам, інший – із неприємних, а потім порівняйте обидва малюнки.

Використовуючи великий пензлик, із заплющеними очима зафарбуйте всю поверхню аркуша. Розплющивши очі, спробуйте побачити образ або оцінити особливості зображення. Потім зробіть те саме, використовуючи інший колір.

Створіть серію зображень на папері різних відтінків. Перед тим як малювати, спробуйте викликати в себе асоціації з кольором паперу для формування вихідного образу.

#### **Вправа «Лінія життя»**

**Ціль:** відновити гармонію, знайти рівновагу, пошук внутрішніх ресурсів

**Алгоритм виконання:** зобразіть своє життя у вигляді лінії чи шляху на місцевості. Позначте символами або словами найбільш значні події та віхи свого життя: зобразіть свій життєвий шлях у вигляді лабіринту чи спіралі із позначками; зобразіть не лише минуле та сьогодення, а й майбутнє; проілюструйте малюнок вирізками з журналів. Зверніть

особливу увагу на напрямок «лінії життя», її мету, моменти, пов'язані з подоланням перешкод тощо.

### **Вправа «Минуле, сьогодні та майбутнє»**

**Ціль:** відновити гармонію, знайти рівновагу, пошук внутрішніх ресурсів

**Алгоритм виконання:** створіть три малюнки, що зображують ваше минуле, сьогодні та майбутнє. Використовуйте вирізки з журналів. Проілюструйте ті чи інші сторони вашого майбутнього (роботу, місце проживання тощо). Зобразіть себе на перехресті доріг з позначенням напрямків подальшого руху. Зобразіть можливі труднощі у найближчому майбутньому. Проілюструйте, звідки ви прийшли, де перебуваєте і куди рухаєтеся. Проілюструйте свої втрати в минулому і те, що вам хотілося б знайти у майбутньому. Зобразіть людей, найбільш значущих для вас у минулому та сьогодні.

### **Вправа «Кольорові повітряні кульки»**

**Ціль:** відпустити негативні переживання, зменшити рівень тривожності

**Алгоритм виконання:**

Заплющте очі і зробіть три глибоких вдихи та видихи. Подумайте про те, що зараз викликає у вас найбільший стрес, і підберіть для цього подразника ключове слово (наприклад, «конференція»).

Якщо йдеться про якусь людину, нехай таким словом буде її ім'я. Уявіть собі, що ви запишете це слово на маленькій дошці – темним кольором, незграбними кривими літерами. Потім у своїй уяві почніть змінювати елементи цього напису. Нехай літери набудуть м'якшого окреслення і пастельних кольорів, стануть заокругленими і приємними. Нехай вся дошка забарвиться в яскраві життєрадісні кольори, а записане на ній слово поступово втратить зв'язок зі своїм неприємним змістом.

Потім прикріпіть до дошки безліч різнокольорових повітряних куль і дайте їй просто полетіти.

Якщо хочете, з'єднайте дві останні вправи разом, прикрасивши повітряними кулями раму для картини, надавши їй можливість полетіти геть. Використовуйте силу своєї уяви! За бажання ви можете навіть вигадати власні прийоми на основі запропонованих нами.

Такі вправи допомагають справлятися з маленькими буденними прикростями, які окремо нібито і не залишають великого осаду, але в сумі часто перетворюються на сильний стрес. Якщо зовнішні подразники йдуть один за одним, «останньою краплею» може стати будь-яка дрібниця. Саме в таких ситуаціях Ви можете вдаватися до подібних прийомів, повертаючи безтурботний і спокійний стан.

Питання для зворотного зв'язку: Що ви відчували, виконуючи вправу? Що ви отримали, виконавши вправу?

### **Практика «Малюємо гнів»**

**Ціль:** ми часто стримуємо гнів, вважаємо емоцією, яку варто приховувати від оточення. Він збирається, мучить і гризе нас зсередини, що відбивається на настрої та самопочутті. А життя – воно одне, і проживати його як контейнер для власного гніву надзвичайно прикро.

**Алгоритм виконання:**

Вам знадобиться два аркуші щільного паперу А3 (папір для акварелі, креслення або білий картон), фарби «гуаш» або фарби для пальчикового малювання, широкі кисті, скотч.

Візьміть аркуш паперу розміром із половинку зошитового аркуша і спробуйте зобразити на ньому свій гнів. Малюйте почуття, яке ви відчуваєте до конкретної людини, або намалюйте своє типове переживання гніву.

Використовуйте фарби, до яких тягнеться рука.

Малюйте так, як малюється, адже завдання «зробити красиво» перед вами не стоїть. Якщо ви відчуєте, що вам не вистачає простору, наклейте за допомогою скотчу «заповнений гнівом» аркуш у центр чистого аркуша А3 і продовжуйте.

Виконуйте завдання, поки не відчуєте, що ваш гнів зображений точно і повно, навіть якщо потрібно приклеїти ще один аркуш.

Погляньте на зображення: що воно вам нагадує?

Які асоціації народжуються, які історії спадають на думку?

Чим Ви можете відгукнутися, дивлячись на «портрет» свого гніву?

Запишіть історію, що вийшла. Після цього ви можете зробити з картини, що вийшла, щось інше: запустити її літаком або повісити в темний кут, використовувати як фон для нової картини, порізати або порвати на дрібні шматочки – проявіть вашу уяву.

Якщо вам вдасться зробити щось корисне, буде зовсім прекрасно, адже в гніві зазвичай у нас багато сил, і цю енергію можна видобувати і реалізовувати в благих цілях!

### **Практика «Помічаємо життя» (А.І.Копитін, модифікація Олени Тараріної)**

**Ціль:** робота з внутрішніми міжособистісними конфліктами. Освоєння, реалізація нових позицій, методів комунікації.

**Завдання:** занурити людину у стан «тут і зараз», допомогти відчутти контакт зі своїм тілом; дати можливість проговорити не прийняті моменти нових умов життя, висловити негативні почуття у зв'язку з ситуацією, що склалася.

**Інвентар:** фотоапарат або мобільний телефон з фотокамерою.

**Час виконання:** 15 хвилин

#### **Алгоритм виконання:**

1. Пропонуємо Вам щодня робити 7 – 10 (можливо 15) фотографій, які називаються «Помічаємо життя». Завдання помічати життя у різних його проявах, у різних формах: тварини, люди, діти, люди похилого віку, рослини, ранок, вечір, природні явища, щось побудоване людиною.

2. Наприкінці дня напишіть невелике есе, невеликий свій висновок за підсумками цього дня.

Ця практика має два важливі моменти. По-перше, під час її виконання підключається найпотужніша «духовна подорож» – подорож у пошуку об'єктів життя. По-друге, свідомість у цей момент фокусується на тому, що життя є навіть під час війни. Практика допомагає встановити контакт із тим місцем, де ви зараз живете, де «Я є». Відновити реконструкцію оптимістичного світогляду, готовності та можливості до бажання жити.

## РОЗДІЛ 8 МАНДАЛА-ТЕРАПІЯ

Мандало-терапія є однією з різновидів арт-терапії, поєднуючи в собі елементи психотерапії, що допомагає краще зрозуміти себе і проникнути в глибини своєї підсвідомості.

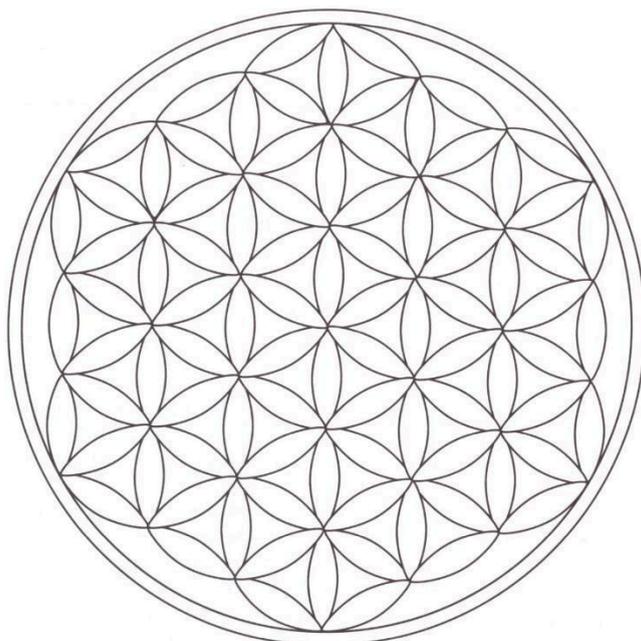
Мандала – це абстрактний малюнок в колі. Кругла форма символізує погляди людини на життя, його внутрішній світ, думки і почуття в даний момент. Малювання мандали допомагає людині знайти себе, вирішити внутрішні конфлікти, зняти стрес і позбутися страхів. Після малювання потрібно дистанціюватися від мандали і подивитися на неї з боку. Для кожної мандали можна придумати специфічний сенс. Наприклад, «взаємовідносини в сім'ї», «любов», «страх» і т. д.

### Мандала «Квітка життя»

**Ціль:** перетворити будь-які почуття, що травмують: образи, гнів, страхи – в позитивні і світлі почуття.

#### Алгоритм виконання:

Зробіть копію цієї універсальної мандали. Сконцентруйтеся на своїх почуттях. Візьміть кольорові олівці та, розфарбовуючи мандалу, спробуйте передати ці почуття у кольорах та формах. Якщо мандала, що вийшла, вам не подобається, можете її спалити. Якщо подобається, продовжуйте працювати з нею. Сконцентруйтеся на ній, прислухайтеся до відчуттів у своєму тілі. Нехай нові образи наповнять вас зсередини.

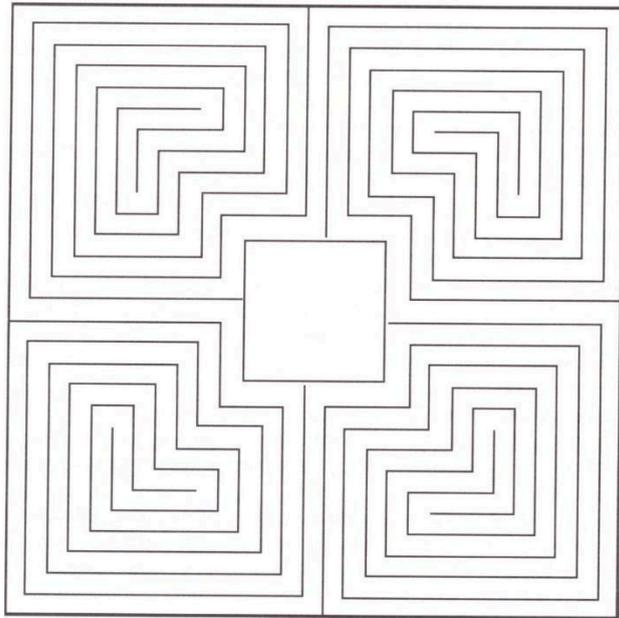


### Мандала «Робота з майбутнім»

**Ціль:** навести лад у системі сприйняття.

**Алгоритм виконання:** після того, як ви прикрасите лабіринт, зробіть в центрі крапку. Зосередьтеся на цій крапці. Відстежте найменші зміни у ваших почуттях і те, як на них реагує ваше тіло. Коли почуття заспокоюються, заспокоюється розум, тіло розслаблюється. Ви потрапляєте в ресурсний стан, в якому можете приймати важливі рішення.

Лабіринти – це такі будівлі, в яких тільки за допомогою точної роботи розуму можна досягти центру. Центр усередині вас. І ваш розум може стати як вашим помічником, так і вашим руйнівником. Наведіть порядок у своїх думках, і ви знайдете гармонію у своєму житті.

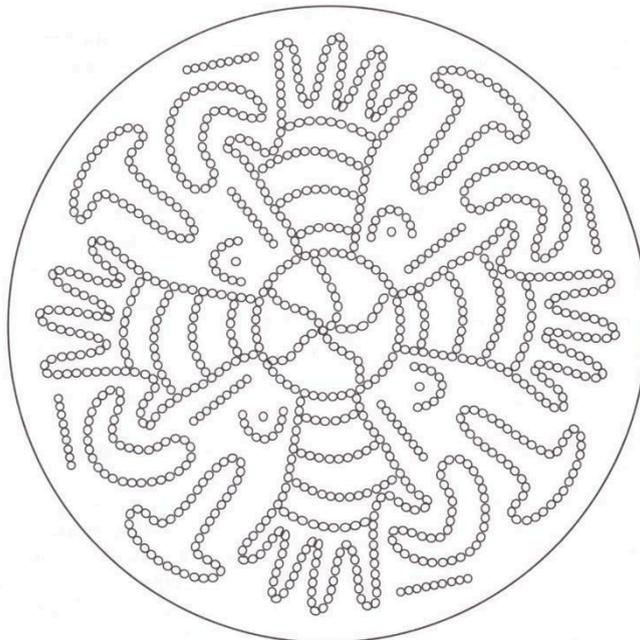


### **Мандала «Робота з минулим»**

**Ціль:** опрацювати прив'язки до минулого. Емоції, які супроводжують спогади про минуле, це сумніви, почуття самотності та розчарування, образи та переживання горя. Ця мандала допомагає відпустити минуле, повернутись у стан «тут і зараз». Зафіксувати своє сприйняття життя у позитивному ключі.

#### **Алгоритм виконання:**

Ця мандала допоможе через творчість опрацювати минуле. Якщо вам не сподобається те, що вийшло, спалить її. Це буде трансформація енергії минулого через вогонь у світ.



## РОЗДІЛ 9 ЕМОЦІЙНА ГІГІЄНА

Емоції та почуття притаманні кожній людині. Але чи замислювалися ви, що це таке і в чому різниця між цими поняттями? Їх часто використовують як синоніми, хоча не всі психологи, психіатри та інші представники науки згодні з цим.

З різними підходами до емоцій ми стикаємося вже на етапі визначень. Залежно від теорій, поглядів і ідей, психологи, психіатри та інші фахівці подеколи дають дуже різні відповіді на питання про те, що значить емоція. Наприклад, такі визначення :

емоції – особливий клас психічних явищ, що виявляється у формі безпосереднього, упередженого переживання суб'єктом життєвого сенсу цих явищ, предметів і ситуацій для задоволення своїх потреб (Велика психологічна енциклопедія);

емоції – стани, пов'язані з оцінкою вагомості для індивіда діючих на нього факторів і виражаються насамперед у формі безпосередніх переживань задоволення або незадоволення актуальних потреб. Є одним з головних регуляторів діяльності (Психологічний словник);

емоції – це психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання відносин явищ і ситуацій до потреб (Г. Вербина. Психологія емоцій).

Всі ці визначення об'єднує сприйняття суті емоцій як реакції на зовнішні події і явища. Потреби в такому контексті розглядаються максимально широко: це як потреби в прямому сенсі слова, так і бажання, плани, уявлення про що-небудь і т.д.

Почуття ж – це стійке емоційно забарвлене ставлення до будь-якого об'єкта / суб'єкта, яке не є реакцією на конкретні ситуації або події. Наприклад, любов до близьких та рідних, ненависть до ворога, роздратування від ситуації в якій зараз перебуваєте, гнів і т.д. – вони постійні в часі, хоча також здатні змінюватися (як тут не згадати, що від любові до ненависті лише один крок). Ще одна відмінність почуттів і емоцій – в їхньому характері. Почуття, як правило, стосуються соціальної сфери (відносин з іншими людьми), тоді як для емоцій це необов'язково. Крім того, почуття прив'язані до певного суб'єкта / об'єкта, а для емоцій це, знову ж таки, не обов'язково. Неможливо абстрактно любити чи ненавидіти – тільки когось чи щось конкретного.

Для початку спробуємо визначитися з поняттями «емоції та почуття», їх роллю у вашому житті.

### Вправа «Всі почуття»

**Ціль:** ознайомитися з поняттями «емоції та почуття»; визначити їх ролі в житті людини; визначити корисну та шкідливу частину емоцій.

#### Алгоритм виконання:

В кожній людині є емоції та почуття, кожна людина відчуває страх, радість, злість, щастя, задоволення, тривогу тощо.

Емоції – це те, що ми відчуваємо короткочасно, вони можуть змінювати одна одну. Почуття ж більш довготривалі, вони показують наше відношення до людей, тварин, предметів, явищ.

Наступним завданням буде розмалювати карту почуттів.

П.І. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## Чарівна країна почуттів

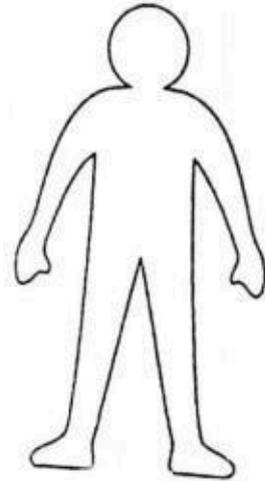
Будиночки



Жителі

Радість  
Страх  
Тривога  
Агресія  
Депресія  
Провина  
Сором  
Задоволення

Карта країни



Представляємо чарівну країну – «Країну почуттів». В цій країні є жителі, будинки, свої кордони, свої правила та закони, свій король. Уявіть собі, що одного разу в цій країні трапився буревій, який спричинив безлад. І ось потрібно відновити будинки після буревію. Для цього у вас є кольорові олівці та вісім будиночків, які потребують допомоги.

Працюємо з першою колонкою, де зображені будиночки.

Тепер потрібно заселити у відновлені будиночки жителів країни почуттів: Радість, Страх, Тривогу, Агресію, Депресію, Провину, Сором та Задоволення. Замалюйте або підкресліть назви почуттів тим кольором, який відповідає кольору будиночка.

Працюємо з другою колонкою, в якій перераховані назви почуттів. В результаті ми дізнаємось, з яким кольором асоціюється у вас певне почуття.

Тепер у вас є будиночки та жителі цих будиночків, і залишається тільки розфарбувати карту країни почуттів. Зробіть це.

Працюємо з картою, яка нагадує силует людини.

Питання для міркувань:

- Кого з жителів було складніше за все поселити на «Карті почуттів»?
- Кого приємніше та/або легше заселити?
- Якому почуттю відповідає кожний колір?
- Уявіть, що в цій країні є місце короля. Це місце зараз порожнє і кожен житель має можливість його зайняти. Яке з почуттів займе місце короля у вашій країні? (Обране почуття, яке є важливим для вас у цей час)

*Завдання:* Вправа «Користь та шкідливість емоцій»

1. Подумайте про те, які є корисні та шкідливі сторони в кожній емоції та почутті, та запишіть їх у запропоновану таблицю.

Емоція	Її користь	Її шкода

2. Поспостерігайте за собою протягом тижня. Прослідкуйте, як часто вибране почуття стає «королевою»? В яких ситуаціях це почуття ставало «королевою»? Як ви при цьому почувалися?

Техніка заповнення порожнечі – виявлення автоматичних думок, що в конкретній ситуації визначають емоційну і поведінкову «відповідь». Складається з 4-х компонентів: ситуації, емоції, поведінки, автоматичної думки.

Тут використовується метод сократівського діалогу – оцінювання правдивості автоматичної думки та ступеня інтенсивності викликаних нею емоцій. Проводиться за наступною схемою:

1. З'ясувати ситуацію, де постійно виникають негативні думки.
2. Яку негативну емоцію Ви відчуває в цій ситуації.
3. Яку дію Ви здійснює, коли відчуває дані емоції.
4. Які автоматичні думки передують цим негативним емоціям і дії.

Після перерахування автоматичних думок обирається одна і подальша робота проводиться саме з нею.

- Наскільки ви довіряєте цій думці?
- Є докази, що підтверджують дану автоматичну думку?
- Є докази, що суперечать цій ідеї?
- Чи існує альтернативне пояснення?
- Що найгірше може статися?
- Чи зможете ви це пережити?
- Який результат є найбільш реалістичним?
- Які наслідки вашої віри в автоматичну думку?
- Які можуть бути наслідки зміни вашого мислення?
- Що ви можете зробити у зв'язку з цим?
- Що ви могли б порадити іншому в подібній ситуації?
- Що ви можете порадити собі в цій ситуації?
- Наскільки ви тепер довіряєте цієї думки?

Потім разом формулюють кілька позитивних тверджень, які є заміною дисфункціональної думки.

### **Вправа зміна «гарячих думок»**

**Ціль:** знаходити підтвердження вашим «гарячим думкам»; виявляти факти, що суперечать «гарячим думкам»; формувати реальну картину того, що відбувається.

#### **Алгоритм виконання:**

Крок № 1. Виберіть «гарячу думку»

Виберіть одну «гарячу думку», визначте ту, яка найсильніше впливає на ваш настрій і виникає у вашій свідомості найчастіше. Для цього оцініть кожен думку за столбальною шкалою. Та, що набрала найбільше балів і стає тією «гарячою думкою», над якою ви зараз працюватимете.

Крок № 2. Визначте факти, які говорять на користь вашої «гарячої думки».

Зараз у вас з'явився шанс записати випадки та факти, які виступають «за» вашу «гарячу думку». Не варто перераховувати ваші відчуття, враження та підозри щодо реакцій інших людей, так само як і безпідставні переконання. Нехай у цій колонці, названій «Факти „за“», будуть лише об'єктивні факти. Обмежтеся тим, що конкретно було сказано, зроблено скільки разів, і так далі.

Дуже важливо дотримуватися лише фактів і визнавати їх – і минулі, і справжні.

Крок № 3. Визначте факти проти «гарячої думки»

Швидше за все, цей етап вдасться вам найскладнішою частиною цієї методики. Легко назвати факти на підтримку гарячої думки, але набагато важче знайти свідчення проти неї. Думаємо, вам знадобиться певна допомога.

Тому пропонуємо до вашої уваги десять ключових питань. Відповівши на них, ви зможете по-новому оцінити свої думки.

#### Десять ключових питань

1. Чи існує інший погляд на ситуацію, відмінну від вашої «гарячої думки»?
2. Чи справді ваша «гаряча думка» вірна чи це — узагальнення? Іншими словами, чи можна стверджувати напевно, що ваш висновок безпосередньо впливає із ситуації?
3. Чи існують винятки із вашого стійкого переконання?
4. Чи існують факти, що пом'якшують негативні аспекти ситуації?
5. Які можливі наслідки ситуації? Відповідь на це питання допоможе вам усвідомити різницю між вашими суб'єктивними побоюваннями та тим, чого дійсно варто очікувати.
6. Чи мали місце в минулому реальні випадки, які дають підстави вірити в істинність вашої «гарячої думки»?
7. Чи існують об'єктивні факти, які можуть спростувати перелічені вами пункти у стовпці «Факти „за“»?
8. Які реальні шанси, що ваші побоювання справді виправдаються? Думайте, як букмекер. Яка ймовірність: 1:2, 1:50, 1:1000 чи 1:500000? Подумайте, скільки людей вже побувало в подібній ситуації: чи багато хто з них отримав той катастрофічний результат, якого ви так боїтеся?
9. Чи маєте ви навичкою прийняття рішень, щоб знайти інший вихід із ситуації?
10. Чи спроможні ви розробити конкретний план дій, щоб змінити ситуацію? Що б зробив ваш знайомий у такому разі?

Запишіть відповіді на всі запитання на різних аркушах паперу. Безсумнівно, знадобиться час, щоб знайти заперечення вашої «гарячої думки», продумати ймовірність катастрофічного результату подій чи згадати випадки з життя, які вселять у вас упевненість та надію. Але повірте, зусилля, які ви зараз прикладете, дадуть реальні плоди у боротьбі з вашою «гарячою думкою».

#### Крок № 4. Запишіть урівноважені (або альтернативні) думки

Настав час узагальнити все, що ви для себе відкрили, заповнюючи стовпці «Факти за» і «Факти проти». Повільно та уважно прочитайте обидві колонки. Не намагайтеся заперечувати або ігнорувати факти, що спростовують. Тепер запишіть свої нові — врівноважені думки, які враховують усі обставини, які ви вказали як докази. При цьому, безумовно, важливо визнавати те, що ви перерахували в колонці «Факти за», але не менш важливо і резюмувати положення зі стовпця «Факти проти».

Підсумкові твердження не повинні бути довгими. Але в них обов'язково потрібно враховувати основні положення «за» та «проти». Не бійтеся переписувати свої врівноважені (або альтернативні) думки кілька разів до тих пір, поки ваш висновок не стане твердим і переконливим. Як тільки вас задовольнить точність формулювання, оцініть свою впевненість в істинності нової думки за стобальною шкалою або у відсотках. Якщо ваше нове переконання заслуговує на менше ніж 60% довіри, то вам слід ще попрацювати над ним — наприклад, піддавши більш ретельному аналізу дані зі стовпця «Факти проти». Можливо, що докази, які ви в ньому зібрали, недостатньо переконливі, і вам потрібно краще опрацювати цю колонку.

#### Крок № 5. Переоцініть свої почуття

А зараз настав час з'ясувати, чого ви досягли завдяки виконаній роботі. У «Журналі думок» ви серед іншого визначали свої хворобливі почуття та оцінювали їх інтенсивність за шкалою від 0 до 100. Ви повинні оцінити інтенсивність того ж почуття знову, щоб побачити, чи змінилося щось після того, як ви сформулювали нову, врівноважуючу думку.

Відчуття того, як змінився ваш настрій, стане потужною підтримкою для продовження роботи з «Журналом думок та доказів». Журнал дозволив вам за короткий час успішно спростувати свої «гарячі думки» та досягти позитивних змін самопочуття.

#### Крок № 6. Запишіть та збережіть альтернативні думки

Ми радимо вам записувати всі висновки у процесі перевірки доказів та розробки врівноважених (або альтернативних) думок. Буде корисним занести цю інформацію до карток, які ви можете носити з собою та читати, коли забажаєте. На одному боці картки опишіть проблемну ситуацію та свої «гарячі думки». На іншій запишіть альтернативну думку. Перечитуючи картки, ви згадуватимете ці нові думки щоразу, коли знову опинитесь в полоні причин, що засмучують.

**Крок № 7. Не забувайте повторювати альтернативні думки**

Заповнені картки можна використовувати для виконання простої вправи. Спочатку прочитайте той бік картки, де описано проблему і вашу «гарячу думку». Намагайтеся візуалізувати ситуацію: уявіть місце дії, кольору та форми, подумайте, хто знаходиться поруч і як ці люди виглядають. Почуйте голоси та інші звуки. Зверніть увагу на погоду. Подумайте, чи доторкаєтеся ви до чогось і що при цьому відчуваєте.

Коли ви ясно уявите картину, прочитайте свою «гарячу думку». Постарайтеся сконцентруватися на ній настільки, щоб викликати в себе емоційну реакцію. Якщо ви ясно уявили ситуацію і пережили емоції, переверніть картку і прочитайте врівноважені думки. Обміркуйте їх, продовжуючи подумки представляти сцену доти, доки емоційна реакція не вщухне.

**Ваш план дій**

А тепер поверніться до стовпця «Факти „проти“». Зверніть увагу на пропозицію, в якій йдеться про застосування навичок розв'язання проблем та пошук іншого виходу із ситуації. Позначте пропозицію (пропозиції), у яких заявлено план дій. Запишіть три конкретні кроки, які ви повинні зробити, щоб привести свій план до виконання.

### **Практика «м'яч»**

**Ціль:** дисоціація з негативним почуттям, розвиток навички управління цим почуттям.

**Час на виконання:** від 20 хвилин

**Алгоритм виконання:**

1. Виберіть людину, з якою у вас зараз є конфлікт.
2. Уявіть цей конфлікт у вигляді м'яча. Опишіть м'яч. (Наприклад, конфлікт із сином. Цей м'яч середнього розміру. Він дуже здутий. Він дуже старий. Він неприємний уже на дотик. Він вже не функціонує, як м'яч).

Важливо під час опису уявляти конфлікт буквально як м'яч і давати опис цього м'яча.

3. Дайте відповідь на питання: яким має бути цей м'яч, щоб спілкування було комфортним для вас обох? (Наприклад, якби це був м'яч комунікації з сином, він був би більшим, він був би з тоншої тканини, він був би дуже легким, триколовим (жовтим, зеленим, помаранчевим). М'яч був би наповнений повагою замість повітря. До такого м'яча я б ставилася з величезною вдячністю, за те, що він є, але не утримувала б його).

На цьому етапі виконання техніки ми запрошуємо підсвідомість намалювати інший образ. Всі рішення беруть початок з уяви, а потім вони стають частиною життя людини.

Практика дозволяє підвищити рівень усвідомленості проблемної ситуації, дає можливість відчути, що вона контрольована і може бути вирішена.

### **«Рецепти» керування емоціями**

**Рецепти від злості:**

Глибоко подихайте.

Перш ніж почати діяти, порахуйте до десяти.

Уникайте ситуації, коли відчуваєте, що от-от вибухнете.

Якщо злитесь на певну людину, подумайте, чому вона так вчинила.

Припиніть думати про те, що злить, і займіться чимось іншим.

Скажіть собі: «Спокійно! Воно того не варте!».

Займіться спортом чи іншою діяльністю, куди можна спрямувати енергію своєї злості.

Заспокоївшись, розкажіть близькій людині про те. Чому злилися.

Якщо вибуху не вдалося уникнути, попросить пробачення.

#### **Рецепт подолання страху:**

Випростайтеся, розправте груди й глибоко подихайте.

Намагайтеся не думати про те погане, що може статися. Скажіть собі: «малоймовірно, що це справдиться!».

Щосили видихніть свої страхи, наче дмухаєте на кульбабку, і спостерігайте, як вони розлітаються геть.

Робіть маленькі кроки що, допоможуть подолати страх. Наприклад, якщо ви боїтеся купатися в морі, спробуйте спершу змочити ноги, потім зайти у воду по коліна, тоді – по пояс. Нічого страшного не трапилось? І так поступово занурюйтеся, доки не почуватиметеся як риба у воді.

Вірте в себе. Погляньте в дзеркало і скажіть: «Ти можеш! Ти сміливий / смілива!».

#### **Рецепт вираження любові:**

Цілуйте того, кого любите, а також приймайте поцілунки від нього.

Обійматися з тим, кого любите.

Робіть своїми руками маленькі подаруночки тим, кого любите.

Говоріть щонайменше раз на день: «Я тебе люблю!».

Знайдіть спільні захоплення.

Скажіть собі: «Як мені пощастило, що поруч зі мною люди, яких я люблю!».

#### **Список способів вивільнення емоцій**

1. Намалювати, як я себе відчуваю.
2. Випити склянку води.
3. Записати ситуацію, яка викликає емоції, і все, що відчуваю.
4. Розірвати лист паперу на маленькі шматочки.
5. Побити подушку.
6. Покричати у простір або на якусь річ.
7. Сказати вголос про свої почуття.
8. Написати на основі своїх емоцій розповідь або вірш.
9. Згадати найприємнішу або найсмішнішу історію зі свого минулого.
10. Пригадати, що хорошого зі мною трапилось за останні два місяці.
11. Переглянути старі фотографії.
12. Подивитися фотографії природи, наприклад, океану або гір.
13. Зробити гарні фотографії.
14. Розвісити фото, картини або малюнки у своїй кімнаті.
15. Поприбиратися в кімнаті.
16. Перебрати старі речі.
17. Звільнити простір від непотрібних речей.
18. Змінити постільну білизну.
19. Приготувати для себе улюблену страву.
20. Зробити собі каву або заварити трав'яний чай.
21. Скласти список способів, як я можу вирішити свою проблему, навіть найпричудливіших.
22. Скласти список своїх сильних сторін.
23. Скласти список того, що я добре вмію робити.
24. Подумати, які якості своєї близької людини я люблю.
25. Написати листа близькій людині і гарно його оформити.
26. Прочитати інтерв'ю з людиною, якою я захоплююся.
27. Скласти список місць, які б мені хотілося побачити.
28. Спланувати, що я зроблю після закінчення війни.
29. Уявляти протягом 15 хвилин, яким був би мій ідеальний день.
30. Подивитися випадкові місця в Google Maps.
31. Подивитися смішні відео.

32. Подивитися список української лайки.
33. Подивитися комедію.
34. Подивитися фільм або мультфільм, який подобався мені в дитинстві.
35. Почитати книгу.
36. Послухати музику, аудіокнигу або подкаст.
37. Пограти в гру.
38. Скласти пазли.
39. Розпочати безкоштовний цікавий курс на Coursera, Udemy або Prometheus.
40. Пограти з домашнім улюбленцем.
41. Прийняти душ або ванну з піною.
42. Придумати невеликий подарунок для близької людини.
43. Знайти відео в YouTube і зробити оригамі.
44. Сплести браслет.
45. Запалити ввечері свічки і посидіти в тиші або слухаючи улюблену музику.
46. Заспівати пісню.
47. Обійняти себе.
48. Попросити когось просто посидіти зі мною.
49. Попросити когось щось зробити разом.
50. Попросити когось про допомогу, яка вам потрібна

### **Джерела**

1. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Посібник / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / бюро перекладів deir.dp.ua; літературна та наукова редакція Олени Черненко, Мирослави Лемик та Катерини Явної. Львів – «Інститут соціальної та політичної психології НАПН України», 2014. – 96 с.
2. Стресс побеждается любовью / Тетяна Дугельна. К. – «Час Успіху». – 76 с.
3. Радуга открытого сердца. Духовные практики управления эмоциями / Тетяна Дугельна. К. – «Ника-Центр», 2013. – 432 с.
4. Как победить стресс и депрессию / Мэтью МакКей, Марта Дэвис, Патрик Фэннинг. СПб. – «Питер», 2011. – 288 с.
5. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации / Роланд Гейссельхарт, Кристиане Хофманн-Бур-карт. М. – «Омега-Л», 2015. – 126 с.
6. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. СПб. – «Питер», 2002. – 368 с.

### **Корисна література**

1. Емоційні гойдалки війни / Володимир Станчишин. К. – «Віхола», 2022. – 228 с.
2. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією / Володимир Станчишин. К. – «Віхола», 2020. – 192 с.
3. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл / пер. з англ. О. Замойської. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. – 160 с.
4. Радість. Магія простих речей / Інґрід Фетелль Лі / пер. І. Павленко. – К. – «Наш Формат», 2020. – 328 с.
5. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів – «Галицька Видавнича Спілка», 2022. – 108 с. URL: [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children\\_and\\_War\\_2022\\_Book.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children_and_War_2022_Book.pdf)  
Додаток “BetterMe: Ментальне здоров’я” — інструмент для зняття стресу та сповільнення. Вже зараз спробуйте візуальну медитацію та розкажіть нам, що ви думаєте.



## ТЕСТ

Наскільки швидко та сильно Ви реагуєте на стрес? Вирішальним є те, чи відчуваєте Ви себе в напруженій ситуації під тиском або ж сприймаєте її швидше як виклик, як можливість довести, чого насправді варті.

Прочитайте твердження, наведені нижче, і вирішіть для себе, чи сприймаєте ви подібні ситуації як стрес: завжди (3 бали), часто (2 бали) або швидше рідко (1 бал).

Ситуація	Кількість балів
Ви запізнилися на автобус, поїзд тощо	
Вас викликає до себе начальник	
На роботі Вам доручають нове завдання	
Після роботи Вам ще треба робити покупки	
У Вас сварка з Вашим партнером	
Ви усвідомлюєте, що на Вас лежить велика відповідальність	
У Вас великі фінансові проблеми	
Ви вважаєте, що недостатньо добре виконуєте свою роботу	
У Вас такий стан, ніби починається грип	
Вам надходить лист із фінансового управління	
На вулиці Ви проїжджаєте повз ДТП з пошарпаними машинами	
Вам потрібно сконцентруватися на терміновій та важливій роботі, але несподівано дзвонить телефон	
Ваш телевізор ламається саме під час вечірніх новин	
Вашого партнера звільняють із роботи	
Вже пізно, а Вам до завтрашнього дня треба підготувати важливу презентацію	
Ви помічаєте, що та робота, якою Ви займаєтеся, за Вашими відчуттями ще не доведена до досконалості	
Ви відчуваєте конкуренцію з боку іншої людини	
Вам потрібно розподілити важливі справи, але Ви нічого не бажаєте відкладати	
Ви прокидаєтеся вночі та не можете більше заснути, хоча дуже втомилися	
Ваш начальник просить Вас попрацювати понаднормово через те, що навалилося багато роботи	

Ви хочете завершити важливий і трудомісткий проєкт, але в жодному разі не бажаєте відмовлятися через це від свого дозвілля	
Ви відчуваєте себе у полоні тих уявлень, які має щодо Вас Ваше оточення, та тих вимог, які воно до Вас висуває	
Загальна кількість балів	

Оцінка результатів: Як Ви справляєтеся зі стресом

22-36 балів — вітаємо! Найчастіше Ви тримаєте стрес під контролем і вмієте розподіляти свої сили. Ви інстинктивно відчуваєте, коли внутрішня напруга для Вас сприятлива та корисна, а коли не варто напружуватися, оскільки це нічого не змінить. Проте іноді свідомо дозволяйте робити собі невеликі перепочки.

37-57 балів — з одного боку, Ви явно схильні до стресу, а з іншого – маєте достатньо мужності та впевненості в собі. Намагайтеся не пропускати той момент, коли проблем накопичується дуже багато і вони загрожують Вам перевантаженням. Не забувайте постійно робити маленькі паузи та, за можливості, швидко реагуйте на незначні симптоми стресу та нездужання.

52-66 балів — Ви дуже чутливі до стресу і швидко опиняєтеся у стані, в якому відчуваєте, що навантаження досягло і навіть перевищило межі Вашої витривалості. Для Вас важливо усвідомити: Ви робите все можливе, щоб відповідати всім вимогам. Робити більше, не знищивши при цьому своє здоров'я та здатність радіти життю, Ви не можете при всьому бажанні. Найкращий спосіб збереження або відновлення Вашої працездатності – не ставити себе так часто у рамки з бажанням робити все завжди ідеально.

## **ЗМІСТ**

РОЗДІЛ 1 СПОСОБИ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ	
РОЗДІЛ 2 ПРАКТИКИ СТАБІЛІЗАЦІЇ	
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИКИ/ВПРАВИ НА ЗНЯТТЯ НАПРУГИ З ТІЛА І	
РОЗСЛАБЛЕННЯ	
РОЗДІЛ 4 ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ	
РОЗДІЛ 5 АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ (АУТОТРЕНІНГ)	
РОЗДІЛ 6 РЕЛАКСАЦІЯ	
РОЗДІЛ 7 АРТТЕРАПІЯ	
РОЗДІЛ 8 МАНДАЛА-ТЕРАПІЯ	
РОЗДІЛ 9 ЕМОЦІЙНА ГІГІЄНА	