

**Назустріч почуттям**

**Модуль 4**

**Витримування дистресу**

Вступ	2
План дій задля витримування дистресу	2
Мій план дій задля витримування дистресу	6
Перебування під впливом дистресу	7
Коригування переконань щодо неможливості витримувати дистрес	10
Коригування моїх переконань щодо неможливості витримувати дистрес	12
Збереження ваших досягнень	13
Емоційний добробут	13
Підсумок модуля	14
Про модулі	15

Інформація, представлена в документі, призначена суто для ознайомчих цілей.

## Вступ

Опанувавши Модулі 2 і 3, Ви ознайомилися з усіма навичками, які Вам необхідні, щоб почати витримувати Ваш дистрес. У цьому Модулі ми зберемо до купи все, чому Ви навчилися, у Плані дій задля витримування дистресу. Тепер це лише питання дуже старанної практики; ми надамо Вам деякі ідеї стосовно того, як Вам отримати необхідну практику. Як Ви побачите, якщо Ви зможете регулярно застосовувати цей план дій, то з часом зможете змінити переконання про неможливість витримувати дистрес, які знаходяться в основі Ваших труднощів щодо опанування дистресу.

### План дій задля витримування дистресу

Хороший План дій задля витримування дистресу потребує 5 кроків. Давайте розглянемо кожен з них по черзі:

#### 1. Тригери

Щоб план дій був корисним, Вам потрібно спочатку трохи усвідомити звичайні речі, які є тригерами Вашого дистресу. Краща обізнаність про те, що розпалює Ваш дистрес, дасть Вам “підказку”, коли конкретно Вам буде потрібно використовувати свій план дій. Ці тригери можуть бути зовнішніми, як-от певні ситуації, події, люди, сигнали в навколишньому середовищі тощо. Або ці тригери можуть бути внутрішніми, як-от певні думки, спогади, образи, тілесні відчуття тощо. Хороший спосіб встановити контакт з Вашими звичайними тригерами полягає в тому, щоб подумати про минулі приклади нездатності впоратися з дистресом. Тобто про минулі випадки, в яких Ви використовували свої старі методи втечі (наприклад, уникнення ситуацій, пошук або перевірка заспокоєння, відволікання і пригнічення, алкоголь або наркотики, переїдання, надмірний сон, шкідливі емоційні викиди тощо). Подивіться, чи можете Ви з’ясувати, що стало тригером або спонукало Вас до такої поведінки в першу чергу. Нижче наведені деякі загальні тригери дистресу; позначте будь-які, що стосуються Вас, або занотуйте інші, характерні для Вас, яких немає у списку.

Проблеми у стосунках	Слухання поганих новин	Інше:
Проблеми з дружною	Зустрічі з родиною	
Сімейні проблеми	Зустрічі з друзями	
Поведінка партнера/когось із подружжя	Суперечки	
Річниці	Коли люди поводяться несправедливо чи грубо	
Соціальні контакти	Прийоми у лікаря	
Фінансові проблеми	Стрес, пов’язаний з роботою або навчанням	
Безробіття	Роздуми про минуле	
Відчуття/симптоми тіла	Роздуми про майбутнє	
Вихід на публіку	Власна неорганізованість	
Неохайність	Проблеми зі здоров’ям	
Негативні роздуми про себе	Фізичні відчуття	
Порівняння себе з іншими	Зовнішність	

#### 2. Попереджувальні знаки

Крім того, щоб бути обізнаним стосовно загальних тригерів Вашого дистресу, також корисно бути обізнаним стосовно попереджувальних знаків, які говорять Вам про те, що у вас виникли проблеми з опануванням Вашого дистресу і, отже, Вам потрібно зосередитися на використанні свого плану дій. Попереджувальні знаки — це почуття, думки, фізичні відчуття та поведінкові спонукування чи вчинки, які сигналізують, що Ви відчуваєте нестерпний дистрес і Вам необхідно вирішити, як найкраще впоратися з цим відчуттям. Як і раніше, на наступній сторінці ми перелічили деякі загальні попереджувальні знаки. Підкресліть усі, що стосуються Вас, або занотуйте інші, характерні для Вас, яких немає у списку.



## Назустріч почуттям

Почуття	Думки	Фізичні відчуття	Спонування або вчинки
Розчарування, біль, відчай, провина, сором, сум, депресія, горе, почуття нікчемності	Я не можу впоратися Це безнадійно Це нестерпно	Низький рівень енергії, втома, важкість, плач  Надмірна енергія, напруга, прискорене серцебиття, прискорене дихання, пітливість, жар, тремтіння, проблеми зі шлунком, тиск у грудях, неспокій, метушливість	Ходіння, неможливо всидіти на місці  Відчуження/Самоізоляція Раптова агресія, крик, розкидування речей Уникнення, пошук заспокоєння, перевірка
Роздратування, збудження, розчарування, огида, ревності, гнів, лють, ненависть	Я втрачаю контроль Я не можу це владнати		Відволікання, пригнічення  Вживання алкоголю або наркотиків  Переїдання  Надмірний сон  Завдання собі шкоди
Схвильованість, занепокоєння, переляк, страх, паніка, жаж	Я нездара Я слабкий (-а) Я повинен (-на) це припинити		Переїдання  Надмірний сон  Завдання собі шкоди
Інше:	Інше:	Інше:	Інше:

### 3. Візьміть зобов'язання відмовитися від методу втечі та вчиняти протилежну дію

Після того, як Ви визнаєте свій дистрес завдяки кращій обізнаності про свої тригери та попереджувальні знаки, у Вас буде більше можливостей, аби взяти зобов'язання відмовитися від своїх звичних методів втечі (наприклад, уникнення ситуацій, пошук або перевірка заспокоєння, відволікання і пригнічення, алкоголь або наркотики, переїдання, надмірний сон, шкідливі емоційні викиди тощо). У Модулі 3 ми побачили, наскільки важливим є намагатися робити протилежне нашим методам втечі. Наші методи втечі – це зазвичай автоматичні звички, до яких ми швидко перестрибуємо, коли переживаємо сильний стрес, тому рішення не йти цим шляхом іноді прослизає повз нас. Коли ми краще обізнані про тригери, попереджувальні знаки та наш дистрес, ми можемо обрати інший шлях, вчинивши протилежну дію.

Зобов'язання, яке ви берете, може звучати приблизно так...

“Я намагатимусь витримувати цей дистрес, а не використовувати свою стару звичку напиватися, щоб заглушити біль”

або

“Я залишатимусь з цим почуттям, а не уникатиму ситуацій, які змушують мене почуватися таким чином”

Прийняття зобов'язання щодо відмови від звичних методів втечі та вчинення протилежного може бути чимось, що Ви робите подумки, говорите собі вголос, записуєте або розповідаєте комусь іншому. Вирішувати Вам. Найголовніше полягає в тому, щоб зробити свої вчинки свідомим вибором замість автоматичної звички.

Знайдіть час, аби записати формулювання, що відображає зобов'язання, яке Ви, можливо, хотіли б взяти, відмовившись від свого звичайного методу втечі і натомість вчинивши протилежну дію. Ви можете надихатися тим, що вже написано в розділах “Що не робити” і “Що робити” Модуля 3, сторінка 7.

---



---

#### **4. Прийняття дистресу**

По суті, цей крок пов'язаний із застосуванням всього, чого Ви навчилися в Модулі 2. Ваш персоналізований сценарій усвідомленості дистресу (див. Модуль 2, сторінка 8) тут є найбільш доречним. Сценарій, який Ви продумали та практикуєте, допоможе вам:

- i) розпізнати і дозволити емоцію;
- ii) спостерігати за емоцією, відсторонившись від неї, описуючи її та використовуючи образи;
- iii) бути присутнім (-ьою), зосередженим (-ою) на завданні або своєму диханні; і
- iv) впоратися з неминучими емоційними камбеками.

#### **5. Полегшення дистресу**

По суті, цей крок пов'язаний із застосуванням всього, чого Ви навчилися в Модулі 3. Перелічте усі заходи з полегшення дистресу (як активні, так і заспокійливі), що, як Ви виявили, працюють для Вас, слова підбадьорювання, які можуть допомогти Вам у момент дистресу, та аспекти вирішення проблеми, які можуть бути доречними, коли Ви все ж маєте певний контроль над ситуацією, яка спричинює Ваш дистрес.

Тепер ми хочемо зібрати всі 5 кроків докупи на одній сторінці, яка стане найважливішою сторінкою з усіх цих Модулів. Намагайтеся тримати цю сторінку в легкодоступному місці (Ви можете навіть зробити декілька фотокопій, щоб розмістити їх у різних місцях). Ідея полягає в тому, що, коли Ви переживаєте емоційно важкі часи, Ви можете заглядати в цей аркуш для вказівок щодо нового процесу практики витримання дистресу замість того, щоб піддаватися старим звичкам. Як завжди, на наступній сторінці наведено приклад Плану дій задля витримання дистресу, а за ним — чиста копія, яку Ви можете заповнити, використовуючи те, що Ви написали в цьому Модулі та в Модулях 2 і 3. Вкладайте час і зусилля у Ваш персоналізований План дій задля витримання дистресу, уточнюючи його щоразу, коли використовуєте, доки у Вас не буде плану, який працює для Вас по-справжньому добре.

### **План дій задля витримування дистресу - приклад**

**Мої тригери (зовнішні чи внутрішні)**

Будь-які проблеми у стосунках, з дружбою чи в родині. Суперечки. Негативні роздуми про себе, про минуле або про майбутнє.

**Мої попереджувальні знаки (почуття, думки, фізичні відчуття, спонукання або вчинки)**

Сум, біль, розпач, депресія

Роздуми, що це “безнадійно”, “нестерпно”, “незмінно”, “який сенс у будь-чому”

Низький рівень енергії, тяжко, втомлений, хочеться плакати

Ізолюватися від усіх, спонукання пити, щоб заглушити біль

**Моє зобов'язання відмовитися від методу(-ів) втечі та вчиняти протилежну дію**

Я залишатимуся з цим почуттям, замість того, щоб ізолюватися і намагатися втекти за допомогою алкоголю

**Прийняття мого дистресу (персоналізований сценарій усвідомлення дистресу)**

**Розпізнати та дозволити емоцію:**

Ага! Мені сумно. Це нормально, коли в тебе така емоція. Я можу дозволити собі це відчуття... Мені не потрібно боятися його або намагатися його позбутися.

**Спостерігати за емоцією:**

Я можу лише спостерігати за цим почуттям... знайти для нього місце... бачити, що воно робить... мені не потрібно зациклюватися на ньому.

Я помічаю емоцію у себе в животі та на плечах. Я помічаю, що відчуваю своє тіло летаргічним і важким. Це всього лише емоція, всього лише почуття, яке потрібно прожити, ні більше, ні менше. Я не є моїми емоціями, я є спостерігачем моїх емоцій.

Я можу просто спостерігати за почуттям, наче за хмарою, що пропливає в небі, – вона буде звисати сама по собі, поки не зникне з поля зору.

**Бути присутнім (-ьою):**

Я поверну свою увагу до завдання, яке зараз виконую... помічаючи, що я можу відчувати... чути...

бачити... відчувати на запах... відчувати на смак... АБО до свого дихання – помічаючи кожен вдих і видих

**Владнати емоційні камбеки:**

Я почуваю, що сум повертається... це нормально, це те, що роблять емоції, їм подобається знову показуватися. Я просто повернуся до спостереження знову... це просто ще одна хмара в небі...

**Примітка:** пам'ятайте, якщо дистрес, який Ви переживаєте, є надзвичайно інтенсивним нестерпним емоційним болем, таким, що Ви наразі не можете застосувати стратегії прийняття, одразу переходьте до наступного кроку “полегшення”. Це особливо стосується людей, які завдають собі шкоди або вживають наркотики та алкоголь, щоб справлятися зі своїм дистресом, оскільки важливішим є уникнення поведінки, яка завдає Вам шкоди.

**Полегшення мого дистресу (активні і заспокійливі заходи з полегшення дистресу, слова самопідбадьорювання, вирішення проблем, якщо це необхідно)**

Прогоулятися по райончику	Насолоджуватися сонцем
Вийти з дому – пляж, парк, магазини, друзі	Спів
Прибрати на кухні	Душ
Полити сад	Погладити мого собаку
Випічка	Зосередитися на будь-яких позитивних аспектах мого життя
Спланувати і приготувати смачну вечерю	Голосно посміятися
Подзвонити найкращому другу	Улюблена енергійна музика

Підбадьорити себе: “Я можу пройти через це”, “Це почуття пройде”.

Чи є це ситуацією, яку я можу контролювати? Якщо так, то вирішення проблеми: у чому полягає проблема, перелічте всі можливі варіанти вирішення, подивіться на плюси та мінуси, оберіть рішення, розбийте на кроки, сплануйте, коли робити кожен крок, вживайте заходів, переосмислюйте варіанти, якщо це потрібно.

Примітка: пам’ятайте, що, якщо Ви відмовляєтеся від перерахованих методів втечі – уникнення ситуацій, пошуку або перевірки заспокоєння, відволікання і пригнічення – то краще припинити будь-які заходи з полегшення дистресу, поки Ви не зіткнетеся з дистресом і не відчуете його пом’якшення природним чином. У такий спосіб заходи з полегшення дистресу стають винагородою за те, що Ви наближаєтеся до свого дистресу, а не уникаєте його.

**Модуль 4: Витримування дистресу  
Назустріч почуттям**

Сторінка 5

**Мій план дій задля витримування дистресу**

**Мої тригери (зовнішні чи внутрішні)**

**Мої попереджувальні знаки (почуття, думки, фізичні відчуття, спонукання або вчинки)**

**Моє зобов’язання відмовитися від методу(-ів) втечі та вчиняти протилежну дію**

**Прийняття мого дистресу (персоналізований сценарій усвідомленості дистресу)  
Розпізнати та дозволити емоцію:**

**Спостерігати за емоцією:**

**Бути присутнім:**

**Владнати емоційні камбеки:**

Примітка: пам'ятайте, якщо дистрес, який Ви переживаєте, є надзвичайно інтенсивним нестерпним емоційним болем, таким, що Ви наразі не можете застосувати стратегії прийняття, одразу переходьте до наступного кроку “полегшення”. Це особливо стосується людей, які завдають собі шкоди або вживають наркотики та алкоголь, щоб справлятися зі своїм дистресом, оскільки важливішим є уникнення поведінки, яка завдає Вам шкоди.

**Полегшення мого дистресу (активні і заспокійливі заходи з полегшення дистресу, слова самопідбадьорювання, вирішення проблем у відповідних випадках)**

Примітка: пам'ятайте, що, якщо Ви відмовляєтеся від перерахованих методів втечі – уникнення ситуацій, пошуку або перевірки заспокоєння, відволікання і пригнічення – то краще припинити будь-які заходи з полегшення дистресу, поки ви не зіткнетеся з дистресом і не відчуете його пом'якшення природним чином. У такий спосіб заходи з полегшення дистресу стають винагородою за те, що Ви наближаєтеся до свого дистресу, а не уникаєте його.

**Модуль 4: Витримування дистресу  
Назустріч почуттям**

Сторінка 6

### **Перебування під впливом дистресу**

Окрім виконання Вашого Плану дій задля витримування дистресу наступного разу (і в будь-який момент), коли Вам трапиться пережити його, є ще один спосіб здобути впевненість, що Ви можете впоратися зі своїм дистресом, який полягає в тому, щоб навмисно шукати його. Іншими словами, навмисно піддавайте себе емоційному дискомфорту і застосовуйте свій план дій. Наразі цей підхід може бути не для кожного, але це хороший спосіб отримати практику та зміцнити впевненість у своїх здібностях щодо витримування дистресу, а також зменшити будь-який страх перед негативними емоціями, які Ви можете мати.

#### **Стресогенні ситуації, до яких я можу наблизитися**

Якщо Ви хочете спробувати піддати себе дистресу, першим кроком буде подумати про різноманітні ситуації, місця, людей, заходи тощо, які можуть викликати у Вас емоційний дистрес. Головне тут те, що ми



шукаємо ситуації, які забезпечать Вам можливість практикувати свій План дій щодо витримування дистресу. Ось декілька прикладів потенційно стресогенних ситуацій. Зверніть увагу на ті, що стосуються Вас, і додайте інші, які можуть спасти Вам на думку.

- Емоційні фільми, телешоу, музика, книги
- Перегляд новин
- Перегляд старих фотографій/пам'ятних речей
- Відвідування цвинтаря
- Роздуми про минуле або майбутнє
- Емоційні розмови з родиною чи друзями
- Висловлення Ваших думок або порушення питання, яке може призвести до суперечки
- Ситуації, які викликають у Вас тривогу, як-от громадські місця, магазини, соціальні контакти, громадський транспорт тощо
- Заходи, які сприяють фізичним відчуттям чи які роблять Вас стривоженими, як-от важкі фізичні вправи, сидіння в перегрітій машині, кофеїн, прискорене дихання, крутіння на місці тощо
- Діяльність, яка мене дратує, як-от водіння автомобіля, стояння в черзі, обговорення тем тощо
- Інші: \_\_\_\_\_

### Алгоритм перебування під впливом дистресу

Тепер Ви можете створити Алгоритм перебування під впливом стресу. Це перелік заходів, що, ймовірно, будуть для Вас стресогенними, які Ви тепер можете поступово починати здійснювати в якості практики своїх нових навичок щодо витримування дистресу. Перший крок полягає в тому, щоб визначити свою мету, – тобто те, що б Ви хотіли бути спроможними зробити, але не можете, тому що боїтеся відчутти себе під впливом сильного стресу. Після цього кожен крок може бути спрямований на досягнення цієї мети.

Ваші кроки можуть включати різноманітні заходи (як-от приклад алгоритму, наведений на наступній сторінці) або можуть включати лише один захід. Якщо Ваш дистрес спричинено лише одним заходом, то кожен крок Вашого алгоритму може включати збільшення кількості **часу**, який Ви витрачаєте на цей захід, зміну того, з **ким** Ви здійснюєте цей захід, **де** Ви здійснюєте цей захід, або **коли** Ви це здійснюєте тощо. Головне полягає в тому, щоб спробувати створювати керовані кроки, які переходять від легших заходів до складніших, і щоб кожен захід породжував певний дистрес, який Ви можете використовувати, щоб практикувати свій План дій щодо витримування дистресу.

Плануючи свої кроки, напишіть рейтинг дистресу (0-100), який Ви поставили б кожному кроку, тобто скільки дистресу, на вашу думку, Ви зазнаєте, роблячи кожен крок. Ця рейтингова шкала є хорошим способом перевірити, що Ваші кроки впорядковано від найлегшого до найскладнішого, що Ви починаєте з керованого першого кроку і що Ваші кроки розподілені досить рівномірно без величезних стрибків між кожним кроком.

## Модуль 4: Витримування дистресу Назустріч почуттям

Сторінка 7

### Алгоритм перебування під впливом дистресу - Приклад

МЕТА: Переглянути емоційний фільм за один прийом

ДИСТРЕС (0-100)  
85

	КРОК	ДИСТРЕС
1	Послухати емоційну пісню	25
2	Переглянути телевізійні новини, не перемикаючи каналів, коли починається сумна історія	35

3	Повністю прослухати емоційний компакт-диск	45
4	Переглянути емоційне телешоу	55
5	Почитати емоційну книгу – 20 хв за раз	65
6	Переглянути емоційний фільм – з інтервалами у 30 хв	70
7	Переглянути емоційний фільм за 2 прийоми	75
8	Переглянути емоційний фільм за один прийом	85

### Мій Алгоритм перебування під впливом дистресу

МЕТА:

ДИСТРЕС (0-100)

КРОК	ДИСТРЕС
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

### Вказівки щодо перебування під впливом дистресу

Тепер, коли Ви знаєте, що таке перший крок, настав час це зробити. Але перш ніж Ви це зробите, ось декілька вказівок, які слід мати на увазі, аби забезпечити Вам ефективне перебування під впливом дистресу.

1. **Застосовуйте свій План дій задля витримування дистресу.** Не забувайте застосовувати на практиці план дій, над яким Ви так старанно працювали, щоразу, коли Ви робите крок по своєму алгоритму. Зрештою, перебування під впливом дистресу є Вашою можливістю практикувати витримування дистресу та відрегулювати будь-які проблеми початкового періоду.
2. **Залишайтеся в ситуації.** Наскільки це можливо, намагайтеся продовжувати працювати над кожним із заходів, використовуючи свій План дій щодо витримування дистресу, доки Ви не відчуєте пом'якшення свого дистресу. Якщо Ви припините занадто рано, до того, як почнете відчувати спад Вашого дистресу, то почуватиметеся, наче дистрес Вас перевершив, і це може похитнути Вашу впевненість.
3. **Повторення, повторення.** З кожним кроком по алгоритму повторюйте це, поки не перестанете відчувати, що цей захід становить для вас проблему, перш ніж переходити до наступного кроку. У такий спосіб ваш прогрес буде стабільним і стійким.
4. **Винагороджуйте себе за успіхи та навчайтеся на будь-якому негативному досвіді.** Формування здатностей витримувати дистрес відбувається під час процесу навчання. Цілеспрямоване протистояння своєму дистресові з метою втілення на практиці власного Плану дій задля витримування дистресу є великою справою. Тож визнайте це та винагородіть

себе! Однак, коли ми навчаємося новій навичці, ми не можемо очікувати, що все завжди буде йти гладко. Якщо щось іде не за планом, спробуйте відсторонитися і повчитися з цього. Як би Ви могли зробити це по-іншому наступного разу? Чи потрібно Вам щось вдосконалити у своєму Плані дій задля витримання дистресу? Чи потрібно Вам повернутися до легшого кроку в алгоритмі і зробити ще декілька повторень, перш ніж знову братися за складніший крок?

## Модуль 4: Витримання дистресу Назустріч почуттям

Сторінка 8

### Щоденник перебування під впливом дистресу

Ви можете використовувати наведену нижче таблицю, щоб записувати свій прогрес у алгоритмі. Ви можете описувати те, що планували зробити, і позначити свій Рейтинг дистресу як для того, якою мірою Ви очікували опинитися під впливом сильного стресу, так і для того, якою мірою Ви були під впливом сильного стресу насправді. У останній колонці вам запропоновано записати будь-які коментарі щодо переживання – чи були Ви здатні здійснити запланований захід? Чи були Ви здатні втілити свій План дій щодо витримання дистресу на практиці? Якщо так, то як це пройшло? Якщо у Вас виникли великі труднощі, Ви можете записати, чому, на Вашу думку, це могло статися, і як Ви можете підійти до цього наступного разу, або переробити свій план дій.

Крок перебування під впливом дистресу	Очікуваний ДИСТРЕС 0-100	Фактичний ДИСТРЕС 0-100	Ви це зробили? Чи користувалися Ви своїм Планом дій задля витримання дистресу? Як це пройшло? АБО Опишіть, що ускладнювало виконання кроку і як Ви можете підготуватися до наступного разу?
---------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---

## Модуль 4: Витримання дистресу Назустріч почуттям

Сторінка 9

### Коригування переконань щодо неможливості витримувати дистрес

Як було розглянуто ще в Модулі 1, в основі неможливості витримувати дистрес знаходяться певні негативні переконання стосовно того, що означає пережити негативні емоції. Ці переконання, як правило, зосереджуються на уявленні про те, що негативні емоції:

- у чомусь є поганими (наприклад, “дистрес робить мене слабким”, “бути емоційним – це неправильно або погано”, “це нерозумно”, “це неприйнятно”);
- нестерпні (“я не можу терпіти, коли відчуваю сильний стрес, я його ненавиджу, я не можу його виносити, я повинен його позбутися”);

- призведуть до катастрофічних наслідків (наприклад, “якщо я відчуватиму негативну емоцію, я не зможу впоратися / я втрачу контроль / я збожеволю / я поводитимуся як нездара / я не зможу функціонувати / це буде небезпечно”).

У Модулі 1 (сторінки 6 і 9) Ви визначили свої переконання щодо неможливості витримувати дистрес. Перевіримо ці переконання ще раз, відповівши на наведені запитання.

Якщо я відчуваю емоційний дистрес, то...

Що станеться? \_\_\_\_\_

Як це буде? \_\_\_\_\_

Що це означатиме відносно мене? \_\_\_\_\_

Що мені потрібно буде зробити? \_\_\_\_\_

Подивіться, чи можете Ви узагальнити свої відповіді, наведені вище, в одне ключове переконання щодо неможливості витримувати дистрес, якого Ви твердо дотримуєтеся.

Емоційний дистрес – це погано, тому що...

---

Важливо усвідомити, що, якщо Ви продовжуєте використовувати свій План дій задля витримання дистресу і продовжуєте справлятися зі своїм дистресом, а не намагаєтеся втекти від нього, то з часом Ваші переконання щодо неможливості витримувати дистрес ослабнуть і розхитаються. Це пояснюється тим, що завдяки самому вчинкові витримання свого дистресу Ви будете збирати свідчення і переживання, які показують, що ці переконання не відповідають дійсності. Цей процес коригування все ж залежить від часу та вашої наполегливості у практикуванні того, чого Ви навчилися протягом цих модулів. Проте давайте подивимося, чи зможемо ми трохи допомогти цьому процесові, попрацювавши над таблицею на наступній сторінці. Як завжди, ми розмістили заповнений приклад, після якого йде порожня таблиця для того, щоб Ви над нею попрацювали. Таблиця проведе Вас через серію запитань, які кинуть виклик Вашим переконанням щодо неможливості витримувати дистрес. Це дозволить Вам розпочати їхнє коригування та розвивати переконання, що Ви стійкіші до дистресу. “Що таке переконання щодо неможливості витримувати дистрес?” Чую, що Ви питаєте. Це може звучати чимось на зразок...

Негативні емоції – це нормально; боятися нічого  
Переживання сильного стресу аж ніяк не повинно призводити до катастрофи  
Негативні емоції минають, якщо Ви не боретеся з ними або не уникаєте їх  
Я можу витримувати некомфортні емоції

**Модуль 4: Витримання дистресу**  
**Назустріч почуттям**

Сторінка 10

### **Коригування переконань щодо неможливості витримувати дистрес - приклад**

**Переконання щодо неможливості витримувати дистрес, яке я хочу відкоригувати:**  
Я не можу впоратися з жодним емоційним дистресом

**Чи є в мене будь-які свідчення чи переживання, які суперечать цьому переконанню, зокрема, з тих пір, коли я використовував свій План дій задля витримання дистресу (спонтанно або через заплановане потрапляння під вплив дистресу):**

Я зміг (змогла) використати свій план дій для владнання дистресу у декількох випадках:

- Після поганої оцінки на іспиті
- Після сварки з мамою
- Після перегляду сумного фільму
- Після суперечки з моїм партнером
- Коли мені доводилося проводити публічний виступ
- Після багатьох випадків, коли я просто сидів (-ла) зі своїми негативними думками про все
- ...

Друзі звертаються до мене за підтримкою, коли вони засмучені, і це показує, що я можу бути емоційно сильним (-ою). Мені доводилося справлятися з багатьма емоційними речами протягом свого життя, і я все ще тут, тому я мабуть маю певну емоційну силу, яку не завжди усвідомлюю.

**Чому дистрес не обов'язково є чимось поганим і навіть може бути важливим? (див. Модуль 2, сторінка 2)**

Негативні емоції, як-от сум, страх і гнів, є нормальними і важливими для виживання людей; вони можуть захищати нас, тримати нас у безпеці і показувати, що певні речі в нашому житті є важливими для нас. Якби ми не відчували негативних емоцій, ми були б схожі на нечутливих роботів. Переживання дистресу може дозволити мені бути більш чутливим до дистресу інших людей.

**Що таке реалістичні очікування людей, коли доходить до переживання дистресу?**

Усі люди переживають дистрес. Було б неприродно, якби люди не відчували негативних емоцій, коли щось пішло для них не так.

**Якби мій друг погоджувався з таким переконанням щодо неможливості витримувати дистрес, що б я йому порадив (-ла)?**

Так, ти можеш витримати період дистресу, просто ти не віриш, що можеш... дистрес мине, просто приймай його по одній миті за раз і згадуй всі випадки, коли ти справлявся зі стресогенними емоціями

**З яким новим Переконанням щодо можливості витримувати дистрес я хотів (-ла) би погоджуватися?**

Дистрес є незручним, але я можу з ним впоратися

**Що мені потрібно зробити, щоб жити своїм життям відповідно до цього нового переконання?**

Продовжити використовувати свій План дій задля витримання дистресу, коли відчуваю сильний стрес, і занотовувати, коли я використовую його ефективно, аби пам'ятати, що я можу це зробити.

Кидати собі виклик, навмисно роблячи те, що змушує мене відчувати сильний стрес, щоб підкріпити себе в переконанні, що я можу впоратися зі стресогенними емоціями.

Не уникати дистресу шляхом вживання наркотиків або уникнення емоційних ситуацій.

### **Коригування переконань щодо неможливості витримувати дистрес**

**Переконання щодо неможливості витримувати дистрес, яке я хочу відкоригувати:**

**Чи є в мене будь-які свідчення чи переживання, які суперечать цьому переконанню, зокрема, з тих пір, коли я використовував свій План дій щодо витримування дистресу (спонтанно або через заплановане потрапляння під вплив дистресу):**

**Чому дистрес не обов'язково є чимось поганим і навіть може бути важливим? (див. Модуль 2, сторінка 2)**

**Що таке реалістичні очікування людей, коли доходить до переживання дистресу?**

**Якби мій друг погоджувався з таким переконанням щодо неможливості витримувати дистрес, що б я йому порадив (-ла)?**

**З яким новим Переконанням щодо можливості витримувати дистрес я хотів (-ла) би погоджуватися?**

**Що мені потрібно зробити, щоб жити своїм життям відповідно до цього нового переконання?**

### **Збереження Ваших здобутків**

Вітаємо! Ви дійшли до кінця цих Модулів. Вам слід пишатися собою, що Ви старанно попрацювали над цим. Тепер, зрештою, важливо **продовжувати!** Очікуйте, що для зміни способу опанування дистресу знадобляться час, практика, наполегливість і терпіння. Очікуйте, що у Вас будуть хороші і погані дні. Очікуйте, що у Вас будуть дні, коли Ви відчуватимете, що справді добре витримуєте свій дистрес, і дні, коли Ви відчуватимете, що знову стали “нездатними витримувати”. Стара приказка “два кроки вперед,

один крок назад” є дуже слушною. Якщо Ви очікуєте на затримки, коли записуєтеся в подорож для навчання витримувати свого дистресу, то, зіткнувшись із нерівністю на дорозі, Ви будете менш схильні критикувати свої зусилля і здаватися. Відповідно, Ви будете краще здатні продовжувати виконання свого Плану дій щодо витримувати дистресу, який допоможе Вам повернутися на правильний шлях.

Якщо Вам важко... не здавайтеся! Перегляньте попередні Модулі, виділіть час та знайдіть когось, хто може підтримати Вас у розвитку цих нових навичок щодо витримувати дистресу. Якщо Ви виявите, що продовжуєте використовувати свої старі методи втечі, зокрема вживання наркотиків або алкоголю та нанесення собі шкоди, ми наполегливо радимо звернутися за професійною допомогою. Зверніться до свого сімейного лікаря, щоб знайти фахівця з психічного здоров'я, який може допомогти.

## Емоційний добробут

Хоча ці модулі сфокусовані на тому, щоб допомогти Вам навчитися краще витримувати емоційний дистрес, ми сподіваємося, що вони принесуть набагато більше, ніж просто «витримування» емоційного дискомфорту. Зрештою, ці модулі спрямовані на формування почуття **емоційного добробуту та стресостійкості**. Ця подорож спрямована не на зміну того, ким Ви є як особистість, але натомість на віднайдіння простору і сили всередині себе, щоб зустрітися зі своїми почуттями. Розвиток впевненості в тому, що Ви можете краще справлятися зі своїми емоціями, застосовуючи навички, представлені в цих Модулях, імовірно, вплине на відчуття більшого задоволення у Вашому житті та відчуття себе здоровішою людиною в усіх сенсах.

Ключове повідомлення цих модулів полягає в тому, що емоційний дискомфорт не є проблемою; питання в тому, як ми реагуємо на свої емоції. Якщо ми можемо розглядати емоційний біль як звичайний і неминучий людський досвід, якого нам не потрібно боятися і уникати, але натомість який ми можемо опанувати, тоді наш дистрес більше не має влади над нами. Дистрес є лише тим, що потрібно витримати, балансувати між прийняттям нашого дистресу та полегшенням нашого дистресу. Пам'ятайте, що Ваші нові навички та переконання щодо витримувати дистресу спочатку будуть “у стадії розробки”. Але якщо Ви будете наполегливо продовжувати робити це протягом деякого часу, то незабаром зможете зустріти свої почуття з новим ставленням... “Я можу це витримати!”

Я МОЖУ ЦЕ ВИТРИМАТИ!

**Модуль 4: Витримувати дистресу  
Назустріч почуттям**

Сторінка 13

### Підсумок модуля

- План дій задля витримувати дистресу вимагає 5 ключових кроків:
  - Виявлення тригерів дистресу
  - Виявлення попереджувальних знаків дистресу
  - Взяття зобов'язання відмовитися від методів утечі та вчиняти протилежну дію
  - Прийняття дистресу шляхом використання навичок усвідомленості
  - Полегшення дистресу за допомогою заходів із полегшення дистресу (наприклад, активних і заспокійливих заходів), самопідбальорювання та вирішення проблем.
- Ваш план дій задля витримувати дистресу можна використовувати в моменти, коли у Вас спонтанно виникає дистрес, або в моменти, коли Ви активно шукаєте дистрес – це те, що ми називаємо потрапляння під вплив дистресу.
- Потрапляння під вплив дистресу є навмисним зіткненням з ситуаціями, що викликають у Вас емоційний стрес. Це робиться поступово, у вигляді алгоритму. Коли Ви стикаєтесь із цими ситуаціями, від Вас вимагається застосовувати Ваш План дій задля витримувати дистресу, залишатися в ситуації, поки Ваш дистрес не пом'якшиться, повторювати кроки, щоб здобути

впевненість, перш ніж переходити до наступного кроку, винагороджувати себе за успіхи та навчатися, використовуючи будь-які труднощі. Призначення потрапляння під вплив дистресу полягає в тому, щоб допомогти Вам здобути практику та впевненість у Ваших нових навичках із витримування дистресу.

- Якщо Ви продовжуєте використовувати свій План дій задля витримування дистресу і продовжуєте сміливо дивитися на свій дистрес, а не намагаєтеся уникнути його, то з часом Ви послабите Переконавання щодо неможливості витримувати дистрес, які є основою Ваших труднощів, пов'язаних із опануванням дистресу.
- Вітаємо з тим, що Ви впоралися з цими Модулями; тепер настав час для практики та наполегливості!

**Кінець!**

**Назустріч почуттям**

**Про модулі**

## **СПИВАВТОРИ**

**Доктор Ліза Соулсмен (Lisa Saulsman)** (MPsych<sup>1</sup>; PhD<sup>2</sup>)  
Центр клінічних втручань (Centre for Clinical Interventions)

**Пола Натен (Paula Nathan)** (MPsych<sup>1</sup>)  
директор, Центр клінічних втручань (Centre for Clinical Interventions)  
ад'юнкт-доцент, Школа психіатрії та клінічної нейронауки, Університет Західної Австралії (School of Psychiatry and Clinical Neuroscience, The University of Western Australia)

<sup>1</sup> Магістр психології (Клінічна психологія)

<sup>2</sup> Доктор філософії (Клінічна психологія)

## **ПЕРЕДУМОВИ**

Концепції та стратегії в цих модулях були розроблені на підставі доказових психологічних практик, передусім когнітивно-поведінкової терапії та терапії на основі усвідомленості. Ці модулі ґрунтуються на підході, згідно з яким складнощі регуляції дистресу є результатом проблематичних когніцій (думок) та поведінки.

## **БІБЛІОГРАФІЯ**



Ось деякі з професійних посилань, дані з яких використовувалися під час розробки модулів у цьому інформаційному пакеті.

Allen, L.B., McHugh, R.K. & Barlow, D.H. (2008). Emotional disorders: A unified approach. In D.H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (4th ed., pp. 216-249). New York: Guilford Press.

Leahy, R.L. & Tirsch, D., & Napolitano, L.A. (2011). *Emotion Regulation In Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.

## **“НАЗУСТРІЧ ПОЧУТТЯМ”**

Ми хотіли б подякувати Брюсу Кемпбеллу (Bruce Campbell) за назву цього модуля.

Saulsman, L., & Nathan, P. (2012). *Facing Your Feelings: Learning to Tolerate Distress*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.

**ISBN: 0 9757995 7 6      Створено: Травень 2012 р.**

**Цей документ носить виключно інформаційний характер.**

Це переклад матеріалів Центру Клінічних Інтервенцій (CCI, Western Australia) Олексієм Коваленко та волонтерською групою “Спільна Мова.” Редакція Languages of Care. Оригінали матеріалів на сайті [www.cci.health.wa.gov.au](http://www.cci.health.wa.gov.au)

**This translation was not reviewed/endorsed by the CCI.**