

Тренінг з психологічної допомоги низької інтенсивності щодо управління стресом

Проєкт USAID «Ініціатива секторальної підтримки громадянського суспільства України»

Проєкт «Мобілізація місцевих ОГС для вирішення викликів воєнного стану Львівщини»

Цей тренінг проводиться ГО «Європейський діалог» за підтримки ICAP Єднання у межах проєкту «Ініціатива секторальної підтримки громадянського суспільства», що реалізується ICAP Єднання у консорціумі з Українським незалежним центром політичних досліджень (УНЦПД) та Центром демократії та верховенства права (ЦЕДЕМ) завдяки щирій підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку.

ГНІВ	СТРАХ	СУМ	РАДІСТЬ	ЛЮБОВ
Роздратування	Переляк	Жаль	Щастя	Ніжність
Обурення	Жах	Гіркота	Захоплення	Блаженство
Неприязнь	Заціпеніння	Скорбота	Тріумф	Довіра
Зневага	Відчай	Печаль	Турбота	Безпека
Ревнощі	Тривога	Смуток	Опіка	Вдячність
Відраза	Прийиження	Відчуженість	Вболівання	Спокій
Розчарування	Ошелешення	Безпорадність	Умиротворення	Захоплення
Прикрість	Занепокоєння	Відчай	Захоплення	Пристрасть
Образа	Побоювання	Душевний біль	Цікавість	Збудження
Заздрість	Оторопіння	Розчарування	Піклування	Наснага
Злість	Провина	Потрясіння	Очікування	Гордість
Лють	Сором	Нудьга	Збудження	Повага
Істерія	Сумнів	Гризота	Віра	Самоцінність
Ненависть	Сором'язливість	Журба	Надія	Закоханість
Оскаженіння	Збентеження	Безвихідь	Передчуття	Любов до себе
	Пиха	Лінь	Допитливість	Мрійливість
	Підступ	Туга	Свобода	Щирість
	Розгубленість	Зажура	Нетерпіння	Дружелюбність
	Підозра	Горе	Щирість	Доброта
				Взаємність
				Щастя

Думки та стани, викликані гамою почуттів

Дратівливість	Безвихідь	Безвихідь	Задоволення	Співпереживання
Нехтування	Каяття	Втома	Втіха	Співпричетність
Невдоволення	Зарозумілість	Примушування	Впевненість	Врівноваженість
Засмучення	Невпевненість	Самотність	Окрилення	Насолода
Вседозволеність	Апатія	Пригніченість	Урочистість	Смиренність
Ворожнеча	Байдужість	Ворожість	Помпезність	Природність
антипатія		Онiміння	Життєрадісність	Життєлюбство
		Ошелешеність	Полегшення	Натхнення
			Бадьорість	Наснага

**ПОТРЕБА
У САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ**

ЕСТЕТИЧНІ ПОТРЕБИ

знати, вміти,
розуміти,
досліджувати

ПІЗНАВАЛЬНІ ПОТРЕБИ

компетентність,
досягнення успіху,
схвалення, визнання

**ПОТРЕБА У ПОВАЗІ
(ШАНУВАННЯ)**

належність
до спільноти,
бути прийнятим,
кохати і бути коханим

**ПОТРЕБИ В ПРИНАЛЕЖНОСТІ
І ЛЮБОВІ**

відчувати себе
захищеним,
позбутися від страху і невдач

ПОТРЕБА У БЕЗПЕЦІ

голод, спрага,
статевий потяг та ін.

ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ





“Стрес” - це відчуття перенапруження через життєві проблеми та загрози.



Перебуваючи у стані стресу, багато людей...

...не можуть
зосередитися



...легко
дратуються



...не можуть
всидіти на місці



...мають
труднощі зі
СНОМ



...відчувають
смуток чи
провину



...тривожаться



...плачуть

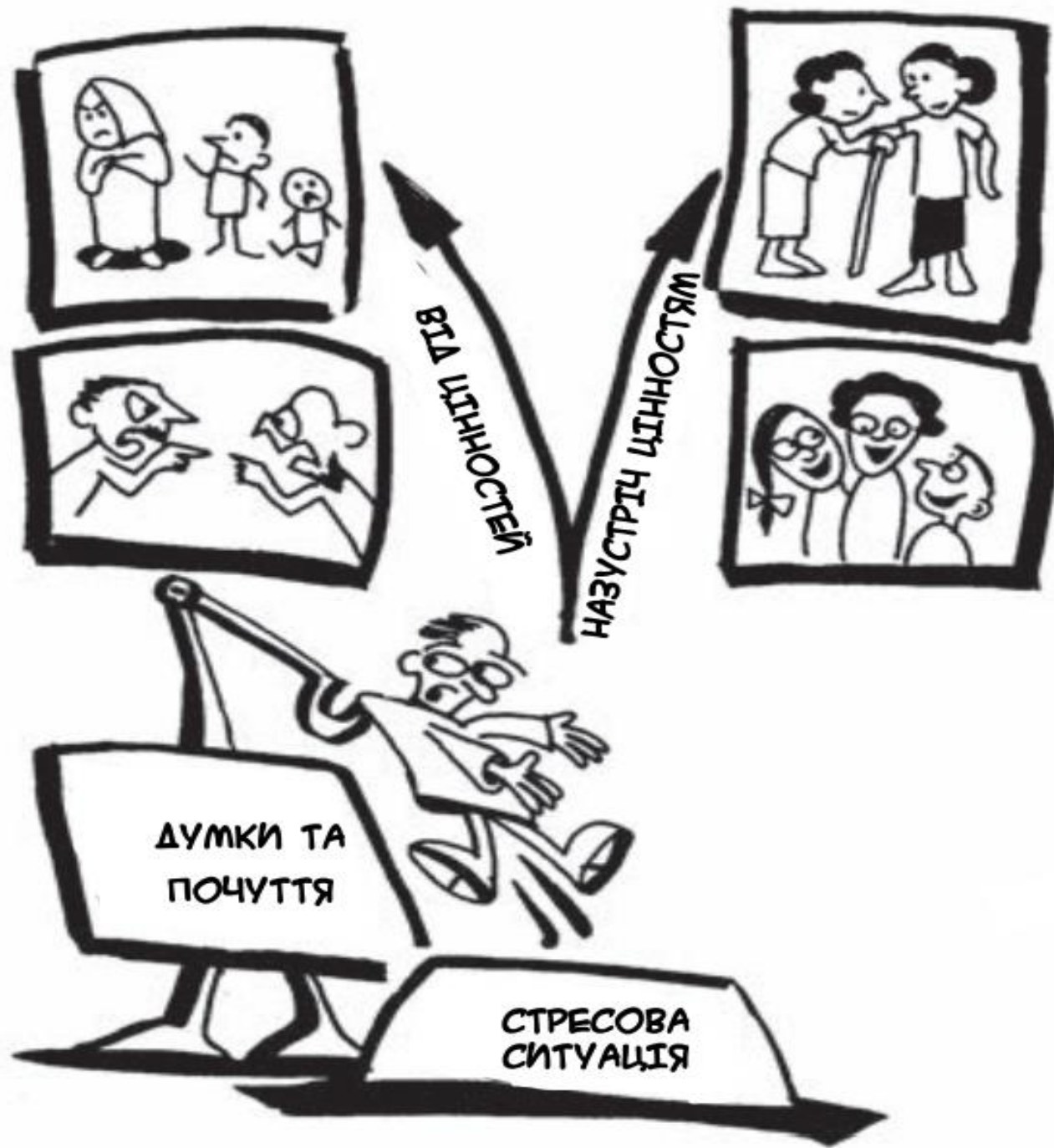


...відчувають
сильну втому



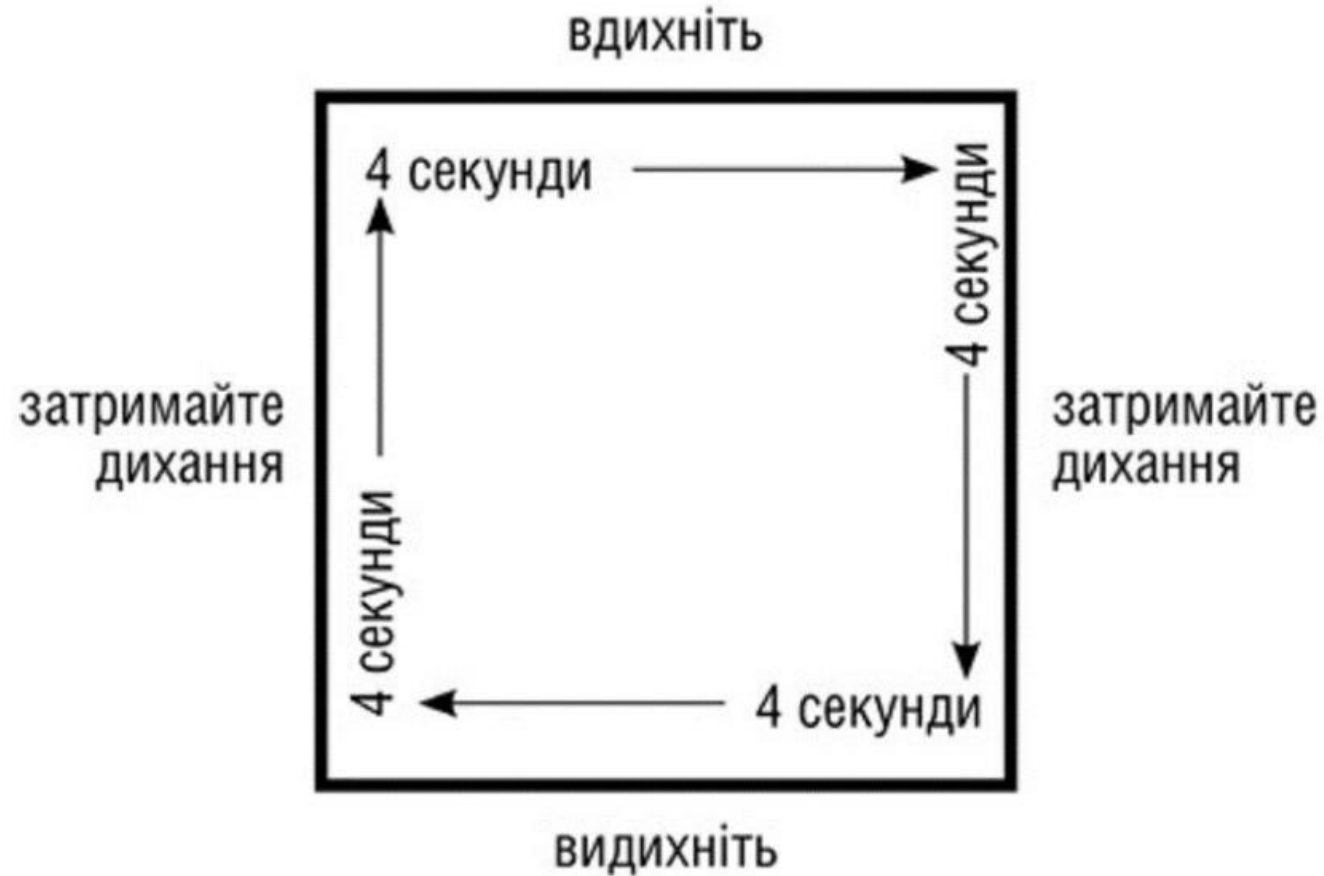
...помічають порушення апетиту







Дихання по квадрату



Мета вправ на відчіплення з гачка і заземлення - допомогти вам "включитися" у життя. Наприклад, допомогти вам приділяти всю свою увагу родині та друзям.



Заземлення

Спершу ЗВЕРНІТЬ УВАГУ на те, як ви себе почуваете і що ви думаєте.

Потім УПОВІЛЬНІТЬСЯ і З'ЄДНАЙТЕСЯ зі своїм тілом. Зробіть повільний видих. Повільно потягніться. Повільно притисніть свої ступні до підлоги.



А тепер добре потягніться.
Включіться в світ навколо вас. Зверніть увагу на те, де ви знаходитеся, хто є поруч з вами і що ви зараз робите.

А тепер ПЕРЕНАПРАВТЕ увагу на світ навколо вас. З цікавістю спостерігайте за тим, що ви можете...



БАЧИТИ



ЧУТИ



СМАКУВАТИ



НЮХАТИ

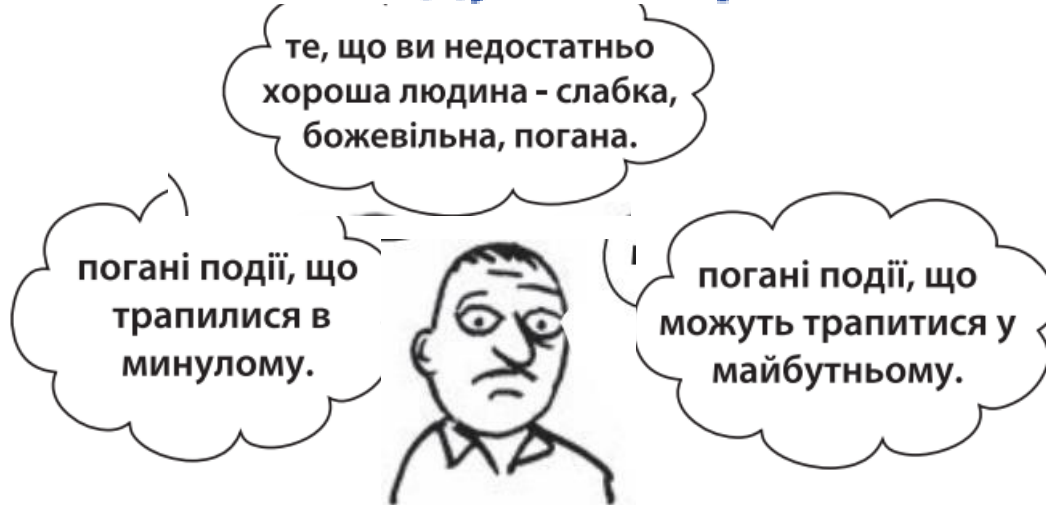


ТОРКАТИСЯ



Відчіплюємось з гачка

Вас чіпляють думки про...



Вас чіпляють на гачок відчуття у тілі?
Відзначте де вони знаходяться:



Задумайтесь на хвилину про всі ті способи, за допомогою яких ви вже намагалися позбутися цих думок та почуттів.



Відчіпляємось з гачка

Щоб “відчепитися з гачка” необхідно, по-перше, **ЗВЕРНУТИ УВАГУ** на те, що ви зачепилися, а, по-друге, **НАЗВАТИ** те, що зачепило вас. Ви подумки говорите...

Ось з'явилася важка думка.

Я звертаю увагу на те, що мене зачепили спогади.



А потім потрібно **ПЕРЕНАПРАВИТИ УВАГУ** на те, що ви робите: готуєте ви чи їсте, граєте, перете чи розмовляєте з друзями, і повністю включитися в цю діяльність; **ПРИДІЛИТИ ВСЮ СВОЮ УВАГУ** тим, хто поруч з вами, і тому, що ви робите.

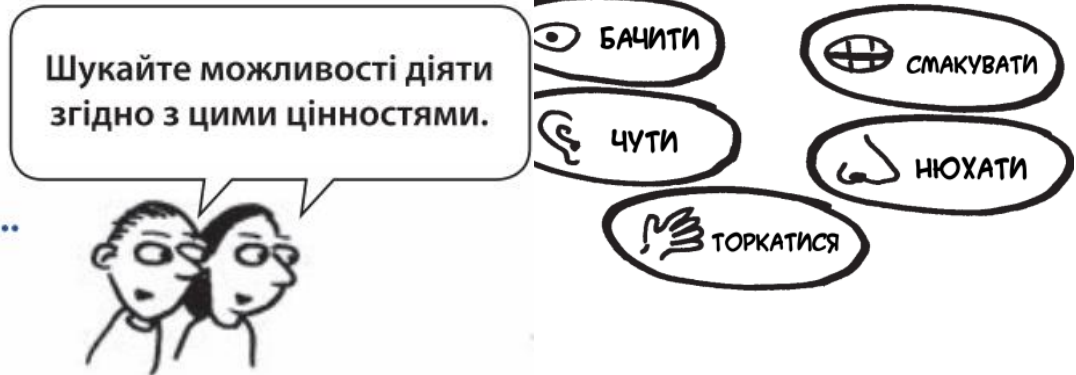


Діємо згідно власних цінностей



І ВКЛЮЧІТЬСЯ у світ, що вас оточує.

І протягом усього дня...



Проявляємо доброту



Якою б складною
не була ваша
ситуація

... ви завжди справлятиметеся
краще, якщо поруч із вами є друг.



Кожен
маленький
добрий
вчинок має
значення.

Хтось, хто скаже добре слово,
коли вам боляче.

А якщо ви добрі до себе...



... у вас буде більше енергії,
щоб допомагати іншим, і
більше
натхнення, щоб
проявляти до
них доброту.
Отже користь
отримають усі.



Пам'ятайте: як і всі цінності, доброта діє в обох напрямках.



ІНШІ

Я

Створюємо простір



Зосередьтеся на важкій думці чи почутті. ЗВЕРНІТЬ УВАГУ і НАЗВІТЬ її, а потім поспостерігайте за нею з цікавістю.



Коли ви це робите, повільно видихайте. Видихнувши все повітря з легень, долічіть до трьох.



Потім зробіть повільний вдих і уявіть, як ваше дихання проникає у ваш біль і обволікає його.



Уявіть, що воно має розмір, форму, колір і температуру.



А важку думку корисно уявляти словами чи малюнками на сторінках книги.



.. уявіть, що ця книга спокійно лежить у вас на колінах.



А після СТВОРЕННЯ ПРОСТОРУ, ви ВКЛЮЧАЄТЕСЬ у світ навколо вас.





ФОРМУЛА ЩАСТЯ

$$\text{Щ} = \text{У} + \text{О} + \text{З}$$

У – успадковані фактори

О – обставини життя

З – залежні від нас фактори

<https://iris.who.int/handle/10665/362780>

ЯК ДОПОМОГТИ ІНШИМ І НЕ НАШКОДИТИ

Слід	Не слід
Діяти обережно і в межах своєї компетентності	Наражати людей на небезпеку заподіяння більшої шкоди в результаті ваших дій
Бути чесним та надійним	Зловживати своїм становищем помічника
Поважати право особи ухвалювати власні рішення	Змушувати людей отримувати допомогу або ж втручатися в їхнє життя
Бути толерантним, усвідомлювати свої упередження та стереотипи, утримуватися від оцінок	Засуджувати особу за вчинки і почуття
Надавати інформацію про наявність доступних ресурсів, пояснювати, що в разі відмови від допомоги, людина зможе отримати її в майбутньому	Давати марні обіцянки та надавати неправдиву інформацію
Поважати приватність та забезпечувати конфіденційність	Переповідати історію особи іншим
У своїй поведінці враховувати особливості культури, віку та статі особи	Порушувати традиційні норми спілкування, ігнорувати заборони і приписи, дотримуватися яких вимагає від постраждалого його релігія



ДЯКУЮ!

Цей тренінг проводиться ГО «Європейський діалог» за підтримки ICAP Єднання у межах проєкту «Ініціатива секторальної підтримки громадянського суспільства», що реалізується ICAP Єднання у консорціумі з Українським незалежним центром політичних досліджень (УНЦПД) та Центром демократії та верховенства права (ЦЕДЕМ) завдяки щирій підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку.