

# **Абетка ментального здоров'я**

**33 поради для самопомоги**



Познайомимось?

**Привіт!**

Маємо до тебе одне прохання: давай одразу домовимось, що це не той блокнот чи довідник, в якому "шкода писати" і навіть не той, що обережно лежить в шухлядці чи сумує посеред книг.

Я з тобою, для тебе і про тебе. Я твій друг на шляху до розуміння основ ментального здоров'я, на шляху до відбудови життя у Великобританії, на шляху до себе. Той, що підтримає і вислухає і, навіть, дасть пораду. Той, кому можна довіряти. Хто навчить тебе жити заради себе і з розумінням себе. Хто навчить тебе любити себе. А любити себе = відноситись до себе, як до цінності.

Отже! Якщо ти помітила, я там сказала "можливо". Бо щоб почати щось змінювати, мені потрібно твоє "так" на питання:

Чи згодна ти пірнути у цікаву подорож до себе?

\*місце для твоєї відповіді\*

---

Чудово! Можемо продовжувати. Перед тобою 33 літери алфавіту = 33 теми, що допоможуть краще зрозуміти, що таке ментальне здоров'я, психологія та терапія. Також кожна тема має цікаві завдання, практикуючи і впроваджуючи ці поради в своє життя – ти відчуєш різницю, обіцяємо.

Ми вклали сюди найголовніше – любов. А любов та терапія працюють завжди, тож не сумнівайся.



**Міжнародний комітет порятунку (IRC)** реагує на найгірші гуманітарні кризи у світі та допомагає людям, чий життя та засоби до існування були зруйновані конфліктами та катастрофами, вижити, відновитися та отримати контроль над своїм майбутнім.

Заснований в 1933 році на прохання Альберта Ейнштейна для допомоги біженцям, які втікали з нацистської Німеччини, Міжнародний комітет порятунку (IRC) міцно вкоренився в Європі. Наприкінці Другої світової війни IRC був однією з небагатьох організацій, готових і здатних допомогти мільйонам біженців, які потребували притулку. Відтоді IRC став глобальною гуманітарною організацією з програмами в більше ніж 40 країнах, включно з Великобританією та Україною.

IRC UK працює у партнерстві з місцевими радами, щоб забезпечити підтримку для кращої інтеграції біженців, шукачів притулку та вразливих мігрантів з Сирії, Афганістану, України, Іраку, Судану та інших країн, які наразі проживають у Великобританії. Підтримка надається за допомогою різноманітних заходів (курси з інтеграції у суспільство, консультування з працевлаштування, наставництво і навчання лідерству).



**OPORA** – це благодійна організація, яка підтримує постраждалих від війни в Україні у відновленні життя у Великобританії. Заснована на початку повномасштабного вторгнення у 2022 році, Орога продовжує надавати надійні інформаційні ресурси, спеціалізовані онлайн-групи підтримки, адвокацію та практичну підтримку та об'єднувати українців в спільноту.

**IRC та OPORA розуміють, що підтримка психічного здоров'я та благополуччя є критично важливою для людей, які постраждали від війни.** Багато переміщених осіб можуть зіткнутися зі складними проблемами, пов'язаними з їхнім психічним здоров'ям і благополуччям. Вони можуть відчувати почуття занепокоєння, гніву, смутку, втоми, стресу. Усе це в поєднанні з труднощами інтеграції в нове суспільство може призвести до того, що людина може переживати депресію, тривогу або посттравматичний стресовий розлад.

Ми хочемо підтримати українців у Великій Британії, розробивши цей посібник, який охоплює основні теми щодо психічного здоров'я та благополуччя. Кожна розглянута тема поєднує в собі теоретичні та практичні знання в спробі оснастити людей навичками та інструментами, які можна використовувати аби управляти власним благополуччям і психічним здоров'ям. Ми віримо, що, зробивши цей посібник доступним, ми зможемо підтримати українців та їхнє психічне благополуччя.

Почнемо?



# Зміст

**33 букви = 33 актуальні проблеми та поради, як їх вирішити.**

Цю книжку можна читати послідовно, а також можна починати з будь-якої сторінки, з будь-якої літери алфавіту.

<b>А</b> Адаптація	<b>4</b>	<b>Н</b> Низька самооцінка	<b>46</b>
<b>Б</b> Безпека	<b>6</b>	<b>О</b> Обережно! Травма	<b>50</b>
<b>В</b> Вигорання	<b>9</b>	<b>П</b> Подорож у почуття. Вивчаємо свої почуття: страх, злість, смуток, провина, сором, радість	<b>54</b>
<b>Г</b> Горе	<b>12</b>	<b>Р</b> Розлука, втрати	<b>58</b>
<b>Ґ</b> Глузд або як не з'їхати з глузду?	<b>15</b>	<b>С</b> Стосунки: чоловік-жінка, батьки-діти	<b>60</b>
<b>Д</b> Депресія та апатія	<b>17</b>	<b>Т</b> Тіло. Психосоматика	<b>63</b>
<b>Е</b> Емоційний інтелект. Емоції зашкалюють. Як їх приборкати?	<b>20</b>	<b>У</b> Українці, психологічний код нації	<b>66</b>
<b>Є</b> Єдність. Де шукати ресурс?	<b>22</b>	<b>Ф</b> Фрустрація	<b>68</b>
<b>Ж</b> Життестійкість	<b>24</b>	<b>Х</b> Хто я? Самоідентифікація	<b>70</b>
<b>З</b> Зайва вага, розлади харчової поведінки	<b>26</b>	<b>Ц</b> Цінності. На чому будуються опори?	<b>72</b>
<b>И</b> Час для тиші. Детокс	<b>28</b>	<b>Ч</b> Чесність	<b>74</b>
<b>І</b> Інфантильність. Прийшов час дорослішати.	<b>29</b>	<b>Ш</b> Шукаємо допомогу. Як просити про допомогу?	<b>76</b>
<b>Ї</b> Їжачками не народжуються, їжачками стають. Стан їжака. Злість та агресія.	<b>32</b>	<b>Щ</b> Щастя обирає тебе. Як бути щасливою людиною? Де шукати щастя?	<b>78</b>
<b>Й</b> Йой, що робити? Панічні атаки	<b>35</b>	<b>Ь</b> Занурюємося у світ безсоння	<b>80</b>
<b>К</b> Конфлікт. Як налаштувати комунікацію?	<b>38</b>	<b>Ю</b> Ювелірна справа - це твоє життя. Про відповідальність за життя	<b>82</b>
<b>Л</b> Людяність	<b>41</b>	<b>Я</b> Я-концепція	<b>84</b>
<b>М</b> Маніпуляція не в тренді	<b>43</b>		

# Адаптація

Розпочинаємо наш алфавіт з **АДАПТАЦІЇ**. Робимо вдих-видих, занурюємося у новизну, зміни та адаптуємося під нові умови, формуючи життєстійкість.

Чудово, коли ти плануєш зміни (вийти заміж, народити дитину, купити автівку, переїхати), але якщо зміни вриваються без стуку і перевертають з ніг на голову твоє життя, не питаючи чи є в тебе готовність до змін. Знаємо?

Зміни відбуваються кожен день і наша задача пристосуватися до змін, отримати новий досвід та адаптуватися.

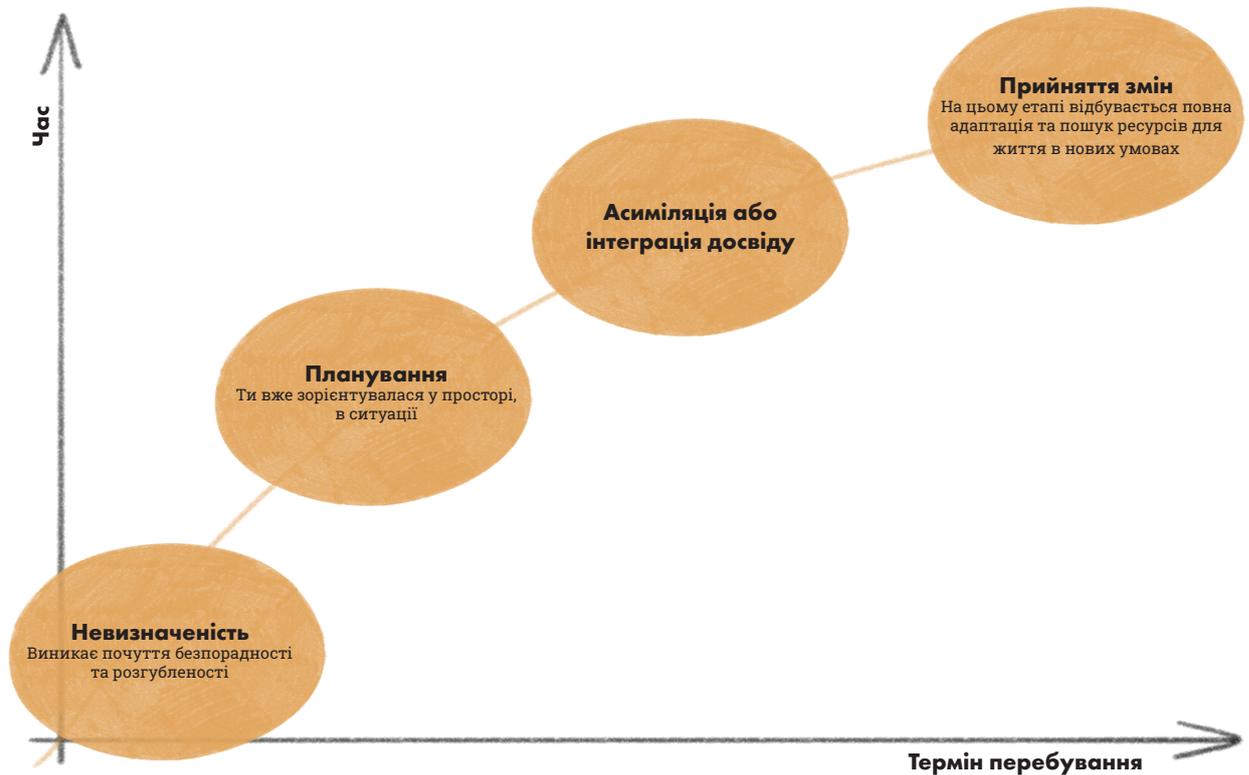
**Виживає не найсильніший і не найрозумніший, а той, хто найкраще пристосовується до змін.**

Чарльз Дарвін

**Адаптивність** – це готовність і здатність швидко і без фрустрації перебудуватися під нові виклики та умови, створюючи та освоюючи нові шаблони поведінки. Іншими словами, це певна пластичність мозку, яка допомагає нам набувати нового досвіду, знаходити нові рішення, формувати нові нейронні зв'язки.

Як показали дослідження, ні ментальний, ні емоційний інтелект не можуть зробити тебе успішним і щасливим, якщо ти не вмієш адаптуватися. Тільки за високого рівня адаптивного інтелекту ти виграватимеш у будь-якому випадку. Адаптивність – не унікальна властивість, яка дається при народженні, її можна розвивати постійно. Також адаптивний інтелект (AQ) не пов'язаний із віком – він прив'язаний до звички працювати над собою.

## ЕТАПИ АДАПТАЦІЇ:



## Самопідтримка. Впровадження у життя

**Створи безпечне середовище:** важливо зробити все можливе, щоб почувати себе безпечно і захищено.

**Говори:** знайди спосіб висловити свої емоції та почуття, наприклад, через малювання, музику або письмо, терапевтичні групи.

**Підтримуй свої культурні традиції:** це допоможе почуватися більш зв'язаними зі своєю культурою та сприятиме самовизначенню.

## Розвивай адаптивний інтелект (AQ):

- Вчися виконувати абсолютно невласиві тобі нові дії.
- Вибирай щось невідоме для себе, навіть у дрібницях.
- Впроваджуй нові звички. Не забувай, що вони формуються не 21 день, а 60-90 днів.
- Розширюй коло знайомств, на тиждень 2-3 нових знайомства з людьми абсолютно різних професій та соціального статусу.
- Читай біографію відомих людей, які пережили складні ситуації. Це дає відчуття, що хтось зміг і я зможу.

# Безпека

Твій шлях самопомоги щойно розпочався і щоб продовжити далі взаємодіяти зі світом потрібно налаштувати безпеку.

Що для тебе безпека? Як ти її відчуваєш і де вона розташована в тілі?

---

---

---

---

**Безпека — це явище, що забезпечує нормальний розвиток особистості. Потреба безпеки є базовою в ієрархії потреб людини, без часткового задоволення якої неможливий гармонійний розвиток особистості, досягнення самореалізації.**

Перше, що необхідно для взаємодії з життям — це безпека на фізіологічному та психологічному рівні.

Ти, напевно, не раз чула про «піраміду Маслоу».



Американський гуманістичний психолог розробив ідею ієрархії потреб, розташувавши їх за рівнем зменшення важливості. Так, в основі піраміди лежать фізіологічні потреби: бажання їсти, пити, спати тощо. Наступний рівень — безпека. Але, якщо їжею та водою певний відсоток людства більш-менш забезпечений, то з наступним рівнем часто виникають проблеми. Справа в тому, що безпека — це не лише відсутність прямої загрози життю та здоров'ю. Ми потребуємо не тільки фізичної, а й емоційної безпеки. Якщо ця потреба закрита, ми можемо побудувати здорові стосунки з сім'єю, друзями, партнерами та зі світом. Але що якщо цього не відбувається? Якщо ми не чуємося емоційно та фізично у безпеці поруч із тими, хто нас оточує чи там, де зараз перебуваємо. Що тоді?

## Самопідтримка. Впровадження у життя

Створи простір безпеки. Вчися відкриватися, довіряти та надавати підтримку. Ми не в змозі зробити світ безпечним, але ми можемо навчитися створювати безпечний простір – це те місце, де ти можеш відчувати спокій, де тривога розчиняється, тіло розслабляється, ти відчуваєш продуктивну енергію і бажання створювати та втілювати.

Якщо виникло почуття «мені небезпечно», просигналізував твій внутрішній аларм, це свідчить, що спрацював інстинкт самозбереження. З'являється страх чи тривога. Це нормальний природний стан самозбереження.

Чи знайомий тобі цей стан? Якщо так, тоді гайда до практики.

Знайди 5 хвилин для свого ментального здоров'я.

**Скористайся селф-чек-листом.** Зазвичай він складається з кількох питань, наприклад:

«Я зараз почуваюся в безпеці?»

«Я зараз у спокійному стані?»

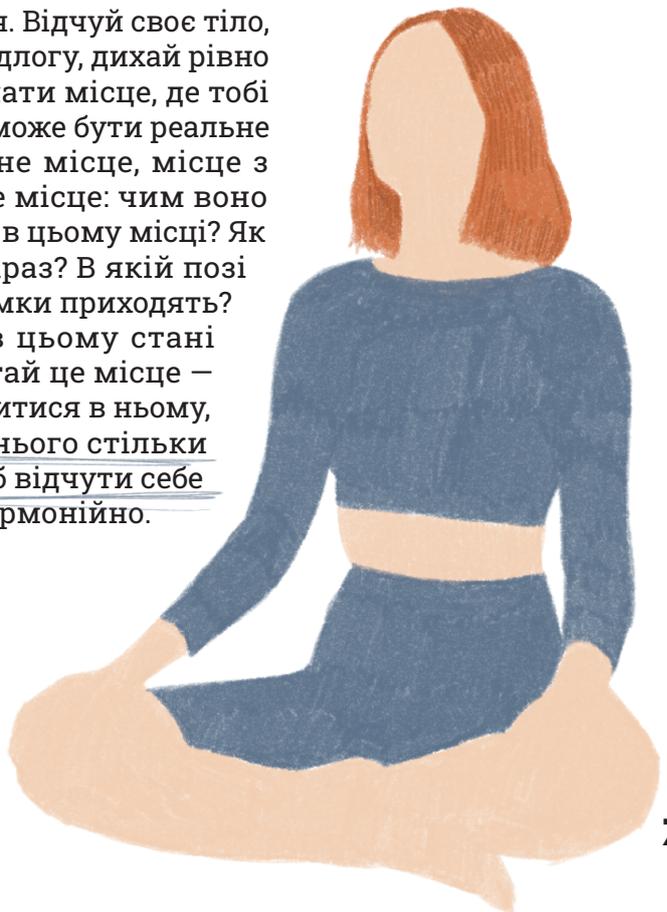
«Мій настрій не змінювався за останній день?».

Дай відповіді на ці питання та проскануй свій стан зараз.

### **Вправа "Безпечне місце"**

Ця вправа спрямована на відновлення та посилення почуття безпеки. Рекомендуємо робити цю вправу протягом місяця щодня для відновлення базової довіри до світу.

Прими зручну для себе позу, розслабся. Відчуй своє тіло, себе в тілі. Поклади ноги щільно на підлогу, дихай рівно і спокійно. Закрий очі і спробуй згадати місце, де тобі було безпечно, затишно, спокійно. Це може бути реальне місце з твого минулого чи вигадане місце, місце з якогось фільму чи книги. опиши це місце: чим воно сповнене (звуками, запахами). Яка ти в цьому місці? Як цей стан відчувається у тілі тут і зараз? В якій позі перебуваєш? Що ти відчуваєш? Які думки приходять? Чого тобі хочеться? Побудь тут і в цьому стані стільки скільки забажаєш. Запам'ятай це місце – воно тільки твоє, ніхто не зможе опинитися в ньому, крім тебе. Ти можеш повертатися в нього стільки разів, скільки тобі буде необхідно, щоб відчути себе в безпеці, розслаблено, спокійно та гармонійно.



А тепер дай відповідь на запитання:

Що допоможе тобі повертатися в це місце: якийсь образ, асоціація, звук, запах, думка, почуття, відчуття, можливо, щось ще?

---

---

---

---

---

**Ось ти зробила ще один крок до свого ментального здоров'я. Ти отримала новий інструмент. Використовуй його, як тільки відчуєш, що небезпечно.**



# Вигорання

**Крокуємо далі, вивчаємо абетку психології для самопомочі.**

## ПОГОВОРИМО ПРО ВИГОРАННЯ?

Якщо з понеділка вже очікуєш вихідні, бідкаєшся на втому не лише у кінці дня, а й з самого ранку; відчуваєш постійну тривожність та дратівливість – приділи увагу своєму стану, щоб не звертатися до «швидкої» психологічної допомоги.

**Вигорання** – стан розумового, фізичного, психічного та емоційного виснаження, що виникає на фоні тривалого стресу.

## СТАДІЇ ВИГОРАННЯ

Американський психоаналітик Джей Р. Грінберг виділяє п'ять основних стадій вигорання:

**«Медовий місяць»**. Уявімо: молода пані влаштовується на нову роботу, про яку давно мріяла. Щоб показати свою ефективність на новому місці, вона виходить працювати в суботу, щоб закінчити завдання швидше, може затриматися в офісі до ночі, пожертвувати відпочинком заради робочих завдань. Але в міру накопичення стресу наша пані втрачає енергію.

**«Нестача палива»**. Навіть від найцікавішої та найулюбленішої роботи можна втомитися, якщо віддавати їй усі сили. Так і сталося з нашою пані: після напруженої роботи вона відчуває сильну втому. Вже на цій стадії з'являється апатія, можуть виникнути проблеми зі сном, втрачається інтерес до роботи взагалі або до поточного місця роботи.

**«Хронічне вигорання»**. З'являються постійна втома та виснаження. Згодом стан стає все гіршим, а втома все сильнішою. Молода пані відчуває незадоволення собою та своєю роботою. До поганого емоційного стану можуть підключитися ще й фізичні проблеми – хвороби, головний біль.



**«Криза».** І ось, вже бажана та улюблена робота стає для пані пеклом. Натомість натхнення вона відчуває апатію, ненависть та байдужість. Колектив починає дратувати. Замість величезної частини роботи вона починає виконувати мінімальний набір завдань.

**«Проломити стіну».** Кар'єра під загрозою, але це не найбільша проблема на цій стадії. На своєму піку емоційне, фізичне та психологічне виснаження можуть спровокувати небезпечні захворювання.

### **Скільки триває емоційне вигорання?**

Все індивідуально, але це точно тривалий процес. Щоб вийти з цього стану, може знадобитися від кількох тижнів до півтора року.

### **Що допоможе впоратися з вигоранням?**

Варто переглянути робочі звички та тайм-менеджмент. Мабуть, це найважливіший чинник, щоб упоратися з вигоранням. Важливо тримати баланс між роботою та особистим життям. Не треба працювати у вихідні, вечорами, у відпустці. Краще вільний час присвятити собі, сім'ї, друзям чи хобі.

**Відпочинок.** Бажано вибрати той вид відпочинку, який допоможе тобі відновитися, а не буде забирати останні сили та ресурси.

**Спорт.** Заняття спортом допомагають підвищити стресостійкість. Займайся спортом регулярно. Не обов'язково ходити до спортивної зали і проводити там по дві години за виснажливими тренуваннями. Почати можна з малого: навіть 15-хвилинне тренування вдома допоможе відновити сили, витрачені протягом дня. Далі можна додати активну ходьбу вулицею, йогу або стретчинг.

**Сон.** Не хещуй сном. Найкраще лягати до 23:00 і давати організму повноцінні вісім годин сну. Сон – один із найкращих способів відновити організм.

**Здорове харчування.** Для нормального функціонування організму потрібно повноцінно харчуватися. Їжа має бути наповнена необхідними вітамінами, мікроелементами, пий достатню кількість води.

**Задоволення.** Частіше займатися тим, що щиро приносить тобі задоволення і приносить позитивні емоції.

## *Самопідтримка. Впровадження у життя*

Створи щоденник досягнень та подяк. Вигоріла людина вважає, що нічого хорошого в її житті не відбувається, а вона сама не здатна досягти успіху.

Тому в такому стані дуже корисно нагадувати собі, що це не так. Найпростіший варіант – записувати по 3 досягнення та 3 подяки наприкінці дня. І нехай це будуть дрібниці – провела день без соцмереж, дізналася як користуватися Google Формами, – але з маленьких перемог і складається повноцінне життя.

Головне в цій вправі – регулярність. Навіть якщо здається, що ти сьогодні нічого не зробила і хорошого теж нічого не сталося, спробуй написати ці 6 пунктів. І тоді за кілька днів ти обов'язково відчуєш себе краще.

**Практикуй з турботою про себе.**

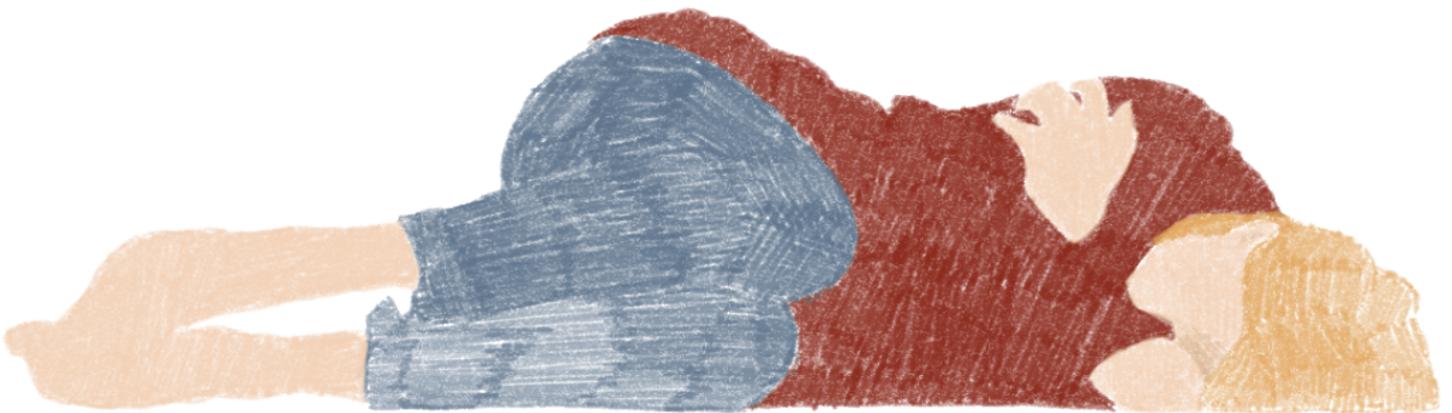
# Горе

Зазвичай про горе говорять, коли йдеться про втрату близьких. Насправді сумувати можна з різних ситуацій – якщо щось було важливим, але тепер втрачено. З втратами стикається кожна людина: звільнення з роботи, втрата близьких, важке розлучення. Пережити горе втрати часом дуже складно. Кожен проходить через це переживання по-своєму: одні віддаляються від рідних і близьких, інші плачуть цілодобово, треті агресують. Немає вірного чи помилкового варіанту, як упоратися зі втратою – кожен проживає по-різному.

**Горе** – це стан, у якому є цілий спектр емоційних переживань. Це серйозна внутрішня робота, яку наша психіка робить, щоб упоратися зі втратою чогось або когось важливого. Так, людина, яка проживає горе, може відчувати «порожнечу», «чорну діру», «втрату сенсу життя».

Елізабет Кюблер-Росс вважала, що людина переживає 5 стадій горя (заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття) послідовно: від заперечення – до гніву, від гніву – до торгу тощо, згодом психологи виявили, що порядок переживання стадій може бути будь-яким. Стадії змінюють одна одну в довільному порядку, причому одна й та сама стадія може повторюватися раз на раз. Наприклад, людину спочатку кидає з заперечення в гнів, з гніву – в депресію, а потім знову в заперечення.

Не забороняй собі сумувати. Що можна зробити?



## Визнай горе

Стримане горе нагадує про себе та позбавляє можливості спокійно насолоджуватися життям. Якщо не давати йому вийти назовні – тривожність, депресія чи залежності неминучі.

### Дай собі час

Горе не підпорядковується розкладу. Залежно від тяжкості втрати, воно може затягуватися. Біль інколи вщухає та наростає, а емоції, що здавалися пройденими, знову повертаються. Звертай увагу на власні почуття, це допоможе зрозуміти ситуацію та прожити досвід.

### Співчувай собі

Втрата, обтяжена виною чи жалем, повільно підточує наше «Я» та змушує соромитися подій, яких не змінити. Не бійся пробачити себе за все, на що не мала впливу. Це допоможе повернути втрачену цілісність.

### Спілкуйся з людьми

Якщо нас бачать, чують і приймають ті, хто пережив подібне, ми можемо прийняти себе. У мить втрати важливо спілкуватися з людьми у групах, орієнтованих на вихід зі стану горя, адже це допомагає відчувати підтримку оточуючих.

### Зрозумій, що ти змінилася

Втрата залишає незабутній слід у нашій душі – нічого не буде так, як було раніше. Ми можемо тільки змиритися з горем і втратою, що цілком природно. Дозвольте собі рухатися далі.

Террі Мартін (T.L. Martin) и Кеннет Дока (K.J. Doxa) виділяють стилі горювання:

**інтуїтивний**, при якому людина повною мірою проживає свої почуття, і **інструментальний**, коли людина стримана у своїх емоційних проявах, не висловлює їх відкрито. Вона переживає втрату через конкретні дії, намагаючись таким чином упоратися з подією. У багатьох людей стиль сумування **змішаний**: людина то перебуває у владі почуттів, то переходить у діяльний режим: вирішує проблеми, складає плани. Універсального способу, що робити із почуттями, які здаються нестерпними, немає.

Пошук кращого для себе способу сумувати – найчастіше не раціональний процес і не вольове рішення. Людина просто відчуває, що зараз їй треба щось зробити, і робить це. Тіло та психіка самі знають, що нам потрібно. Головне – пробувати та дивитися на свою реакцію. Дбай про себе в міру сил і спирайся на тих людей, які здатні тебе підтримати: близьких та/або фахівців.

## *Самопідтримка. Впровадження у життя*

Проявляй свої почуття, не приховуй відчаю від близьких людей. Не «закривайся» у собі. Не «завантажуй» горе всередину. Якщо хочеться плакати – плач, хочеш сміятися – смійся. Значить, саме це потрібне твоєму організму, така його реакція, і ніхто тебе за це не засудить!

Практика. Придумай та запиши не менше 10 фраз та дій, які колись заспокоювали та підтримували тебе у горі.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Глузд або як не зіхати з глузду

Життя не буде таким, як раніше. В умовах сучасності перш за все варто зберегти здоровий глузд – це про ментальне здоров'я, здатність критично мислити та сприймати реальність подій. Втрата реальності = втрата глузду.

**«Чи ви од чаду, чи з похмілля? Чи чорт за душу удряпнув? Чи напились дурного зілля, Чи глузд за розум завернув?»**

**Іван Котляревський, І, 1952, 185**

Чула про книгу Віктора Франкла **«Скажи життю "так!". Психолог у концтаборі»?**

Віктор Франкл – філософ і психолог, він пройшов нацистські табори смерті, відкрив мільйонам людей всього світу шлях осягнення сенсу життя. У страшних, убивчих умовах концтаборів він показав надзвичайну силу людського духу. Дух завзятий всупереч слабкості тіла і розладу душі. Людині є заради чого жити! Його доля виявилася трохи милосерднішою і дала йому другий шанс. Він вижив, і не лише завдяки нагоді. Протягом усіх тягарів життя в'язня, яке завжди стояло на краю урвища, він проводив аналіз поведінки оточуючих, військових та самого себе. І найголовніше він зберіг здоровий глузд та людяність, незважаючи на усі жахи, які він пережив.

Створюючи книгу «Сказати життю "так!". Психолог у концтаборі», Франкл не ставив за мету розповісти читачам про ті жахіття, які відбувалися в місцях його ув'язнення. Його метою було показати, як, зберігаючи здоровий глузд, можна вижити, перебуваючи на порозі смерті. Якою б важкою не була ситуація, що відбулася у житті, якщо подивитись на неї під іншим кутом, можна не тільки заспокоїтися, а й знайти сили та потенціал для того, щоб вижити, стати кращою і зажити новим щасливим життям!

## Самопідтримка. Впровадження у життя

Прочитай книгу Віктора Франкла «Сказати життю «так!». Психолог у концтаборі» протягом місяця. Не поспішай. Випиши 10 цитат/фраз, які найбільше вплинули на тебе, на які ти можеш опиратися.

З допомогою цієї книги, можна зрозуміти для себе, як пережити найскладніші випробування в житті та зберегти здоровий глузд.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

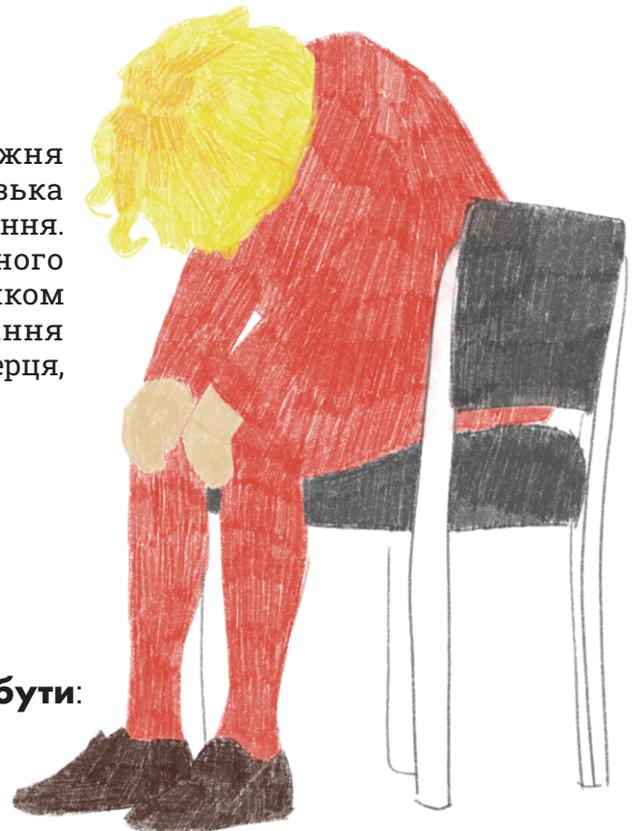
# Депресія та апатія

Абетка, яку ми створили для тебе, поступово розкриватиме різні твої стани та почуття. Часом буде складно чи нестерпно, але крокуючи абеткою, ти будеш досліджувати себе, пізнавати себе та проживати свої ситуації.

**Відчуття порожнечі, песимізм, смуток, втрата сенсу життя...  
Продовжувати?**

Депресія та апатія часто йдуть поруч. Апатія вважається психосоматичним станом, для якого характерні байдужість, відсутність інтересу до людей та подій.

**Депресія** – це не просто нудьга, а справжня хвороба століття – сум, похмурі думки, низька самооцінка, нездатність отримувати задоволення. Вона торкається всіх аспектів повсякденного життя і супроводжується підвищеним ризиком суїциду. Вона може призвести до формування різних залежностей, а також до захворювань серця, цукрового діабету або сексуальних розладів.



**Причинами депресії та апатії можуть бути:**

- стресові ситуації;
- порушення роботи ендокринної системи;
- затяжні хронічні захворювання, які вимотують психологічно;
- нестача сонячного світла, емоційне вигорання, авітаміноз, розумова напруга.

## Симптоми:

- ангедонія – нездатність отримувати задоволення. Наприклад, людині дуже щастить, у неї виходить побудувати стосунки, але вона нічого не відчуває;
- жаль і вина;
- психомоторна загальмованість: “нічого не можу робити, немає сил”;
- посилення почуття нікчемності;
- зниження концентрації;
- самопошкодження або суїцидальні думки, що повторюються;
- проблеми з виконанням повсякденних завдань;
- почуття байдужості;
- відсутність емоцій як на позитивні, так і на негативні події;
- відсутність мотивації до досягнення мети;
- низький рівень енергії;
- різке зниження активності у соціальному житті. Наприклад, небажання зустрітися з друзями, відсвяткувати день народження або навіть сходити до магазину;
- часте перекладання планування свого життя, справ та рішень на інших;
- відсутність бажання дізнаватися про щось нове, знайомитися з новими людьми, отримувати новий досвід.

Люди в депресії стають заручниками уявної «каруселі».

Думки: «Та навіщо все, немає сенсу», «Навіщо щось робити, якщо все одно нічого не вийде» > такі думки викликають зниження настрою, почуття смутку, розпачу > ці емоції викликають важкість у тілі та зниження активності > з'являються думки: «Я знову нічого не зробила, що планувала» > почуття провини > далі здогадалися?

## Самопідтримка. Впровадження у життя

Депресію самостійно діагностувати не варто, але тест на апатію можна пройти самостійно.

Дай відповідь на наступні питання:

**Ти відчуваєш постійне почуття нудьги?**

**Чи маєш ти план дій на тиждень?**

**Твоя продуктивність та працездатність останнім часом знизилася?**

**Чи відчувала ти байдужість у відповідь на приємну подію у твоєму житті?**

**Чи відчувала ти байдужість у відповідь на негативну подію у твоєму житті?**

**Тобі не хочеться брати участь у якихось заходах, які тобі подобалися раніше?**

**Звичайна діяльність потребує надто великих зусиль?**

**Ніщо не викликає інтересу?**

**Ти не знаєш, чого хочеш чи як цього досягти?**

**Знайомство з іншими людьми не викликає у тебе емоційного відгуку?**

**Чи очікуєш ти, що інші вирішать проблеми за тебе?**

**Чи відчуваєш ти почуття порожнечі чи спустошеності?**

**Чи відчуваєш ти, що все безглуздо чи марно?**

**Тобі завжди хочеться спати, а тривалий сон не дає почуття відпочинку?**

Якщо на більшість з цих питань ти дала позитивну відповідь, то, швидше за все, ти знаходишся в стані апатії.

При відчутті сильної апатії важливо не піддаватися їй, а скласти список активностей, які тобі нехай не зараз, але колись подобалися. І почати робити щодня щось із цього списку хоча б протягом 5-10 хвилин. Цей процес називається **поведінкова активація**.

А загалом, варто звернутися до спеціаліста, щоб не наразитися на довготривалу депресію.

# Емоційний інтелект. Емоції зашкалюють. Як їх приборкати?

Головна навичка 21 століття, враховуючи обставини сьогодення.

Вміння вирішити в думці складне рівняння чи порахувати відсоток – це чудово, але як це допоможе адаптуватися у новій країні чи провести складні переговори, уникнути сварок у сім'ї, зрозуміти свою дитину?

**Емоційний інтелект (EQ)** – це здатність розуміти інших людей і, що не менш важливо, самого себе. Це вміння зчитувати емоції та керувати ними, бачити мотивацію та справжні бажання.

Деякі люди можуть мати неймовірно високий IQ, але низький EQ.

## Навіщо розвивати емоційний інтелект?

Завдяки **EQ** ти можеш в разі підвищити ефективність, налагодити взаємини з оточуючими, стати впевненою у собі. Головне, ти навчишся розуміти себе, свої почуття, бажання, потреби. Розвиваючи **EQ** тобі не потрібні будуть карти таро, ти почнеш самостійно «прогнозувати» події, бо знаєш, що відбувається з тобою.

## Як розвинути емоційний інтелект?

**Внутрішній діалог.** Навчися називати **власні емоції словами**. Людина боїться називати свої емоції, а часто навіть не усвідомлює, що відчуває в моменті. Вивчи таблицю емоцій і починай практикувати усвідомлення і називати емоції своїми іменами: мене це тішить, мене це дратує, я хочу... Не варто тікати від негативних емоцій. Всі емоції цінні. Справжні почуття можуть спочатку тебе злякати, коли ти почнеш приймати свої емоції такими, якими вони є. Ти можеш раптово усвідомити, що за маскою нормальності ти, насправді, досить депресивна людина або, наприклад, поводишся надто агресивно.

**Навчися грамотному самовираженню.**

Навіщо я так роблю?

Чи варто мені використовувати ці слова?

Як би я відреагувала, опинившись на його/її місці?

Чи є інший спосіб розібратися у цьому питанні?

- Навчися керувати стресом.** Дихальні практики допоможуть знизити тривожність. Не допускати емоційного вигорання.
- Розвивай емпатію/співчуття.** Важливо розуміти проблему з позиції іншої людини. Стався до людей з повагою та розумінням і це повертатиметься бумерангом. Індіанці мають мудрість: "Не судіть людину, поки не пройшли два місяці у її мокасінах".
- За будь-якого непорозуміння намагайся ставити себе на місце співрозмовника. Якщо відбувається конфліктна чи складна ситуація, запитай себе: **як би я реагувала, якби його/її любила?**

## Самопідтримка. Впровадження у життя

Заведи свій записничок та додай новий розділ «**Мій емоційний стан щодня**».

Фіксуючи свої думки на папері, ти зможеш зрозуміти, які події призвели до тих чи інших почуттів. Записуй, як ти відреагувала. Записуй все – ситуації вдома та на роботі, раптові осяяння, тривоги та плани. Через деякий час ти побачиш закономірності у поведінці. Відштовхуючись від цього, ти почнеш краще розуміти себе. Це колесо допоможе тобі "назвати" свою емоцію.



# Єдність. Де шукати ресурс?

Якщо ти думаєш, що зараз ми почнемо говорити про магію, то це не так.

## ЄДНІСТЬ — це про силу та ресурс.

Ми зіткнулися з дуже серйозною проблемою нашого століття, від якої залежить подальше існування людства.

Що ми спостерігаємо у світі – нескінченну низку безперервних конфліктів, масштаби та жорстокість яких лякають дедалі більше. Що ж буде далі, якщо не зупинити поділ та роз'єднання? Що допоможе людству згуртуватися, усвідомити себе однією сім'єю, яка живе в одному будинку – планеті Земля, і спрямувати свої сили та здібності до творчого руслу? Українська нація зараз є символом єдності. Ця єдність здобувається дуже високою ціною – ціною життя, об'єднавши тіло та дух, силу та волю.

Отже, єдність потребує ресурсу. А як і де його здобувати, коли йде тотальне виснаження?

**Ресурси** – це ті наші життєві опори, які дозволяють забезпечувати нам основні життєві потреби: виживання, безпека, фізичний комфорт, співіснування та самореалізація в соціумі.

### Основні ресурси:

**Час.** Найдорожчий ресурс, яким багато хто нехтує та витрачає на беззмістовні розмови, перегляди соцмереж, безглузде спілкування.

**Безпека.** Фізична та ментальна безпека часто перебуває під загрозою. Це дорогий ресурс. Дбай про цей ресурс першочергово.

**Стан.** Твій внутрішній стан – важливий. Ти наповнюєш свій стан оточенням, яке або руйнує, або збагачує. І це твій вибір.

**Інші люди.** Жива енергія. Завжди обирай родючу енергію, яка заряджає.

**Природа.** Місце на природі чи у парку, де ти можеш залишитись наодинці та навести лад у своїх думках.

## Самопідтримка. Впровадження у життя

Виконуй цю просту інструкцію 1-2 рази на місяць, ти будеш вражена як можна швидко відновити свій ресурс за один день. Не лінуйся, спробуй! **День байдикування.**

- Напередодні дня байдикування вимикаєш телефон і не торкаєшся його добу, ні при яких обставинах! Бажано провести цей день наодинці. Якщо немає змоги, попроси близьких максимально, по можливості, не турбувати.
- Прокидаєшся без будильника. Полежи у ліжку хвилин 15-20 і спостерігай за своїм тілом, що відчуваєш: напруга чи розслабленість. Нічого не роби, максимальна бездіяльність. Спостерігай.
- Приготуй улюблений сніданок чи замов доставку. Максимально сповільнися.
- Відкрий свій записничок та запиши у дві колонки список: **що забирає мій ресурс** та **що дає мені ресурс**. Не поспішай.
- Ніяких новин, телевізора, гаджетів.
- Три години прогулянки в лісі, парку (не шопінг по магазинам).
- Ресурсна медитація.
- Запиши у записничок: **що я відчуваю по завершенню дня**. Зроби фокус уваги на тому списку, що дає тобі ресурс. Впроваджуй у своє життя.
- Телефон можеш повернути у своє життя наступного ранку.

Якщо відчуваєш, що самотійно не можеш відновити ресурс чи не можеш відслідкувати, що з тобою, радимо звернутися за допомогою до психолога.

**Control your narrative**, як кажуть англійці, або будь автором своєї історії.

# Життєстійкість

Продовжуємо подорож абеткою. І ми наблизилися до літери, яка життєво важлива, тому що навчить тебе життєвої стійкості.

Що робить найніжніший молюск, коли всередину мушлі потрапляє стороннє тіло (наприклад, піщинка) і починає завдавати йому болю?

Страждати? Писати у своєму статусі у соцмережах «Все складно»? Заїдати проблему? Закінчувати життя самогубством? Купувати антидепресанти?

Можливо, все так і було б, якби природа заздалегідь не подбала про єдиний вірний механізм для такого випадку: перетворювати проблему на дорогоцінний камінь – перлину.

Виявивши в собі травмуючий і подразнюючий недолік, можна поступово перетворити його на перевагу. Цей процес називають життєстійкістю – набором певних переконань з яких, як з лимона, робиш лимонад.

**Вперше термін «життєстійкість» відкрив та описав Сальваторе Мадді, який назвав її психологічною живучістю та розширеною ефективністю людини.**

Мадді виділив три компоненти життєстійкості, які підсилюють, підкріплюють один одного. І чим більше вони присутні у людини, тим нижчою є ймовірність того, що в ситуації сильного стресу у неї виявляться негативні соматичні чи психологічні симптоми.

**Перший компонент – це залученість.**

Бути у процесі подій завжди вигідніше, ніж спостерігати їх із боку. Вигідніше саме з погляду протистояння стресам. Людина, яка діє і налаштована на те, щоб діяти, краще захищена від стресу, ніж та, яка сидить осторонь і чекає.

**Другий компонент – це контроль.**

Навіть розуміючи, що головне, глобальне ми контролювати не в змозі, завжди можна знайти щось, що може взяти в свої руки. Почати здійснювати контроль.

В іншому випадку, відмовляючись від спроб контролювати будь-що, ми віддаємо себе у владу дуже неприємного ефекту, який відомий у психології як «вивчена безпорадність». Це повний розрив між діями людини та тим, що з нею відбувається.

## Третій компонент життєстійкості – «**прийняття ризику**».

Це готовність діяти без гарантії успіху. З урахуванням того, що навіть негативний досвід все одно корисний, це все одно досвід. А повну гарантію, як відомо, вам не може дати, навіть страховий поліс. Люди, які не наважуються діяти, не маючи повних гарантій, що все буде добре, виявляються набагато вразливішими перед стресами, ніж ті, хто готовий почати діяти, приймаючи невизначеність.

Всі ці риси є стійкими особистісними характеристиками, але це не означає, що люди з ними вже народжуються, їх можна тренувати, впливати на них.

Спробуємо?

## *Самопідтримка. Впровадження у життя*

### **Техніка «Якість життя на десятичку»**

Тобі потрібно буде лише 7 хвилин, щоб виконати це завдання. Сповільнися, обери зручне місце, візьми папір бумаги (не записничок в телефоні), ручку та випиши 10 ситуацій, з якими тобі було складно впоратися.

Наприклад: влаштувати дитину в школу, знайти роботу, купити квитки на літак, добратися до дому тощо. Це можуть бути ситуації різної складності, але ці випадки викликали у тебе стрес та складнощі.

Навпроти кожної ситуації напиши впоралася чи ні.

Якщо ти впоралася на 7 – тобто написала «так» у семи випадках – вітаємо! Твій рівень життєстійкості потужнішає.

Тепер протягом наступного тижня, кожен день формуй нову маленьку чи велику задачу, виконуй її та продовжуй записувати у свій записничок.

Наприклад: піти на співбесіду, провести прямий ефір, провести переговори на іноземній мові, з'їсти менше цукру, позайматися спортом 15 хвилин тощо.

**Кожна твоя виконана задача – це маленька чи велика перемога, яка формує твою життєстійкість.**

# Зайва вага.

## Розлади харчової поведінки

Налаштовуй свою подорож на тіло. Адже тіло завжди першим дає сигнали, якщо щось відбувається не за планом.

**Розлади харчової поведінки** – анорексія, булімія та компульсивне переїдання – не просто тимчасові порушення режиму харчування. РХП – це проблеми психологічного характеру, пов'язані з порушеннями вживання їжі.

Для людей, які часто переїдають, їжа стає ексклюзивним джерелом задоволення, адже в них порушений контакт із відчуттям себе, з усвідомленням того, що для них добре, що їх радує та цікавить. На місці, де має бути багато джерел отримання задоволення, залишається лише їжа. Тобто розлад харчової поведінки виникає, коли нормальна мотивація отримати задоволення від смаку перетворюється на потребу зняти напругу (найчастіше людина взагалі припиняє звертати увагу на смак).

### Види розладів харчової поведінки

- **Нервова анорексія.** Порушення харчової поведінки, при якому людина свідомо жорстко обмежує себе в їжі, це спричинене панічним страхом набрати зайву вагу. Таке загрозливе для життя захворювання може призвести до зниження ваги тіла нижче від показників норми.
- **Компульсивне переїдання.** При такому розладі людина схильна переїдати при переживанні негативних емоцій, «заїдаючи» їх. Часто за відсутності почуття голоду, із втратою контролю над кількістю спожитого, почуттям провини і пригніченим настроєм після їжі. Чинники ризику можуть включати дитяче ожиріння, критичні зауваження про вагу, низьку самооцінку, депресію та фізичне насильство у дитинстві.
- **Пікацизм.** Постійне вживання непоживних, нехарчових речовин.
- **Уникнення/обмеження споживання їжі.** Уникнення прийомів їжі або обмеження харчування, що призводить до значної втрати ваги, дефіциту поживних речовин, залежно від харчової підтримки і/або вираженого порушення психосоціальної діяльності. Але, на відміну від нервової анорексії та нервової булімії, цей розлад не включає в себе переживання про форму або вагу тіла.
- **Нервова булімія.** Переїдання з подальшою неадекватною компенсаторною поведінкою, такою як очищення шлунково-кишкового тракту (провокування блювання, зловживання проносними і сечогінними засобами), голодування або фізичні навантаження.
- **Румінація.** Зригування їжі, які постійно повторюються.

## Самопідтримка. Впровадження у життя

Якщо в тебе є запит на зайву вагу ти незадоволена своїм тілом, ти переїдаєш або навпаки нічого не їси, зроби цю практику.

### Практика 1. Як розпізнати РХП у себе.

Спробуй чесно відповісти на ці запитання:

- Ти коли-небудь помічала, що поглинаєш їжу безконтрольно?
- Чи буває, що ти відчуваєш сором, провину або смуток за те, що з'їла?
- Чи виникає при цьому наполегливе бажання позбутися отриманих калорій?
- Чи складно тобі справлятися з почуттями з приводу твого харчування або фігури?
- Чи рахуєш ти калорії, час до наступного прийому їжі, враховуєш, що саме ти повинна з'їсти (без рекомендацій лікаря)?
- Чи часто ти переймаєшся через свій зовнішній вигляд і відчуваєш бажання схуднути або страх погладшати?
- Чи пов'язаний рівень твоєї самооцінки з вагою і формою тіла?

Якщо ти відповіла ствердно хоча б на три з цих запитань, у тебе може бути схильність до порушення харчової поведінки.

**Практика 2. Подивися на себе, роздивися своє чарівне тіло. Воно унікальне і заслуговує на повагу та любов. Скажи: «дякую, тобі, моє гарне тіло».**

**Повертайся до цієї практики, як тільки почнеш нехтувати своїм тілом.**

# Час для тиші. Детокс

Наша абетка відкриває знання не тільки інформаційні, практичні, але і більш глибокі знання – занурення у свій внутрішній світ та пізнання себе. Запрошуємо виконати 100%-ву інформаційну гігієну: від першої секунди пробудження вранці до наступного ранку.

## Спробуєш?

### Обов'язкові складові практики:

- Ти не береш телефон до рук ні на одну секунду, ні за яких обставин.
- Ти не заглядаєш в жодні соцмережі, нічого не постиш, не читаєш новини. Ні на телефоні, ні на комп'ютері.
- Ти не дивишся телевизор, не слухаєш радіо, не відкриваєш жодну сторінку в інтернеті, не читаєш жодного рядка з газет чи книг.
- Ти ні з ким цього дня не спілкуєшся. Абсолютно. (Заздалегідь узгодь та підготуйся до цього: передати комусь на добу дітей тощо).
- Ідеальне проведення часу – це мовчки виїхати далеко на природу, у будь-яке місце, де немає людей, та провести там весь день.
- Музику слухати не можна.
- Навіщо це все? Щоб запобігти втечі від себе. Тому що ми постійно накидаємо та накидаємо на своє зерно духу (той самий Внутрішній Голос) тонни інформації і тим самим заглушаємо його імпульси. І йдемо не туди, куди він нас кличе, а туди, куди прокричали інші (медіа, родичі, блогери, сусіди та інші) і інформація від них нам **КОЖЕН ДЕНЬ ЗДАЄТЬСЯ БІЛЬШ ВАЖЛИВОЮ, НІЖ ІНФОРМАЦІЯ ВІД СВОГО ВНУТРІШНЬОГО ГОЛОСУ.**

Є індіанська приказка: **«Щоб почути себе, потрібні мовчазні дні».** Ось це ми й опановуємо в нашій абетці.

**Рекомендуємо так робити хоча б один раз на місяць.**

Цікавого занурення у себе!

# Інфантильність. Прийшов час дорослішати

Жінка: Я хочу, щоб він закрив усі мої проблеми. А навіщо мені тоді чоловік?  
Як це ти не здогадався, чого я хочу?

Чоловік: Ти вагітна – це твої проблеми.  
Я хочу заробляти, але мене ніхто не бере на роботу.  
Я не винен, мені дали неправильну інформацію.

**Інфантильна людина** потребує когось, хто буде її опікувати і відповідати за наслідки його вчинків.

Основні прояви **інфантильності**:

- Складно стежити за часом. Час – розмита величина.
- Складно висловлювати свої почуття.
- Немає цілей, прагнень до розвитку та самореалізації.
- Завжди у ролі «жертви».
- Нездатна фінансово себе забезпечити.
- Не готова брати на себе відповідальність за власне життя

**Як упоратися з інфантильністю? Подорослішати.**

Подорослішати – це цікавий захоплюючий процес, де потрібно навчитися зустрічатися зі складнощами.

Як би це не звучало, але бути дитиною в дорослому світі – це 100% поразка в довгостроковій перспективі. Діти ніколи не вільні (вони нічого не можуть самі без дорослих), діти постійно в емоційних гойдалках (то сміємося від радощів, то ридаємо від горя), але головне – діти, під час справжньої кризової ситуації, гинуть першими.

У дитини в дорослому світі не виконуються бажання, поки їй їх не виконає хтось інший. Вона не здатна стати особистістю та автором свого життя.

## Чому буває складно подорослішати?

Вся справа в нашій «внутрішній дитині», яка ще перебуває в дефіциті безумовної любові та турботи. Вона чекає і сподівається, що ще хтось полюбить, додасть чогось. Дитина відчуває страх, розгубленість, безпорадність. У тих випадках, коли ці потреби не були задоволені достатньою мірою в дитинстві тими, хто був дорослішим, хто був відповідальним за дитину. А тепер більше нема кому ці потреби пред'явити. І визнання своїх дитячих потреб – це теж крок до дорослішання. Процес «дорослішання» довгий, пов'язаний з стражданнями і розчаруваннями, але поступово «змінюється адресат» і вже ти сама можеш подбати про себе, задовольнити свою потребу, прислухатися до себе і розпізнати, що з тобою? А що я хочу? Як я можу це отримати?

Тепер це вже наше завдання розпізнати та забезпечити собі ці потреби. Складно звичайно це зробити самотійно, адже якщо в дитинстві не було цього «дорослого» поряд, на якого можна було спертися, хто б захистив і подбав, то немає цього «дорослого» і в структурі психіки, немає досвіду підтримки та піклування про себе. Начебто все так просто, візьми і дай собі сама все, але ні.

### Критерії дорослості:

- Здатність рефлексії. Вміти розпізнати свої почуття, думки, бажання, а також почуття, мотиви іншої людини.
- Здатність контролювати свої емоції.
- Здатність планувати своє майбутнє і ставити довгострокові цілі, контролювати свої імпульси та бажання і йти до своєї мети.
- Здатність робити суб'єктивний вибір: вибрати професію, партнера, страву в ресторані тощо.
- Здатність проявляти асертивність – це дуже важливе вміння, за яким можна відрізнити сильного здорового дорослого. Воно складне і багатогранне, і включає: цілеспрямованість, наполегливість, почуття кордонів, почуття власної гідності, автентичність, незалежність, відповідальність і саморегуляція.

## *Самопідтримка. Впровадження у життя*

Що потрібно зробити, щоб подорослішати? – Практика.

Практика, яка потребує часу, але показує повну картину поведінки та реакції на життєві ситуації. Чи реагуєш ти з позиції «Дорослого» чи «Дитини». Яка роль вмикається.

Створи таблицю, в яку будеш записувати ситуації, які тебе якимось зачіпали, переважно це можуть бути негативні ситуації. Суть цієї таблиці – розбирати ситуації по деталях.

Записуєш ситуацію:

- час (коли ситуація відбулася)
- емоції (як відреагувала і що відчувала в той момент)
- сила (рівень емоцій від 0 до 100)
- думки (які з'явилися під час ситуації). Бажано описувати по свіжим слідам. нові думки (як ти бачиш цю ситуацію зараз)
- поведінка (ти навчишся бачити, як емоції впливають на твої думки та на твою поведінку)
- як слід було би себе поводити у цій ситуації.

Опиши хоча б 10 ситуацій.

Ситуація	Час	Емоції	Сила (від 0 до 100)	Думки під час ситуації	Нова думка	Поведінка під час ситуації	Як варто було б вчинити (думки зараз)

# Їжачками не народжуються, їжачками стають. Стан їжака. Злість та агресія

Люди в чомусь схожі на їжаків. Вони, як і ці милі істоти, у звичайному житті ходять голками вперед. Захищаються про всяк випадок. Це не їхня вина – їх так привчили. А оскільки вони йдуть голками вперед, то і назустріч їм інші йдуть голками вперед: «Як ти мені – так і я тобі!»

А всередині у кожної їжачка-людини знаходиться м'яке тепле черевце. І потай вона мріє доторкнутися до когось цим черевцем. Доторкнутися до черевця, а не натрапити на голки.

Людське зближення – це спроба розкрити своє черевце і жити без голок. Але ж це страшно! А раптом я розкриюся, а мене вколять голками? Так і котяться по землі їжачки, стикаються один з одним, наїжачившись голками, і думають: «Який же колючий цей світ!»

Люди-їжачки не народжуються, їжачками стають, бо мають потребу захищатися, а для захисту потрібна злість та агресія.

## **Для людини агресивність — одне з базових переживань.**

І хоча ми всі злимося, таку поведінку прийнято засуджувати: на відміну від радості, ця емоція вважається «негативною» та «неприємною», а багато хто хотів би в принципі ніколи її не відчувати.

Проблема зі злістю полягає в тому, що ця емоція спрямована на руйнування ситуації, яка склалася. Її функція – дати енергію для того, щоби щось зруйнувати, зламати – і тим самим внести зміни. Зрозуміло, це може бути небезпечно, тому цивілізація виробила способи приборкання агресії.

**Тут є важливий момент. Можна просто злитися і нічого не робити, і тоді відбувається фізично відчутна інтоксикація від агресії. А можна відчувати злість та спрямовувати її в дію. Наприклад, направити сили на реалізацію нового проєкту.**

Що означає "інтоксикація"? Це внутрішній діалог із серії "ну ось знову ти плачеш як маленька", "ти доросла і потрібно вміти приймати критику", "краще усміхнись і скажи світу дякую", "треба вміти прощати".

Все, що у нас є – це наша важлива частина. Але не завжди ця частина має нами керувати. Але іноді ми втрачаємо контроль, і «зриваємось».

## Що тоді з цим робити?

### 1. ЗНАЙТИ ТРИГЕР

Відмотати всю ситуацію від зриву до того моменту, коли тебе захопили емоції. Точно, скрупулезно, посекудно відстежити цей момент. Спіймати цей миттєвий шквал емоцій. Що саме ти відчула, які почуття «піднялися»: провина, образа, безпорадність, лють, самотність, і, напевно, ще багато всього. Взяти цей вибух почуттів та дослідити його. Варто звернути увагу на те, що в цей момент відчувало тіло. Помітити та запам'ятати.

### 2. ЧЕРВОНИЙ ПРАПОРЕЦЬ

Не варто заглиблюватися у думки, а бажано помітити червоним прапорцем цей «вибух». Запам'ятати його, картинкою, відчуттям та зафіксувати. Вчися розуміти свої емоції. Почати з того, щоб промовляти свої почуття в моменті самому собі: я зараз злюсь, мені зараз прикро, мене це дратує і т.д.

### 3. FACE TO FACE

Коли вже знаєш свою злість в обличчя будуємо діалог:

На кого я злюсь чи на що, на яку ситуацію?

Що стоїть за злістю: образа, несправедливість, безсилля тощо.

Після цього виявляємо потребу, яка потреба незакрита.

### 4. Я-ПОВІДОМЛЕННЯ

Спробуй говорити про свої почуття іншому, якщо ти перебуваєш в гострій для тебе ситуації з позиції Я-повідомлення, а не Ти-повідомлення. Говорити про свої почуття, не ображаючи та не нападаючи на іншого.

Приклади:

«Ти-повідомлення» – ти робиш мені боляче; ти не розумієш мене.

«Я-повідомлення» – мені боляче від цих слів; я відчуваю, що між нами немає розуміння.

### 5. ПЕРЕТВОРЮЄМО ЗЛІСТЬ НА КОРИСТЬ

Злість – це потужна енергія, це твоя точка потенціалу, використай цю енергію на благо. Щоб перетворити злість на користь потрібно її не пригнічувати, а перенаправляти, створювати.

Ось 4 поради, які допоможуть тобі це зробити:

- Шукай творчі рішення. Фантазуй. Фантазії можуть пробудити творчі здібності та допомогти знайти нестандартні рішення.
- Додай собі рішучості. Злість дає зосередженість, енергію та завзятість, які можуть допомогти долати перешкоди та труднощі.
- Пізнай себе краще. Зрозумівши, що зазвичай провокує напади агресії, ми зробимо важливий крок до самовдосконалення.
- Практикуй спорт. Агресія викликає приток енергії. Цю енергію можна використовувати для досягнення бажаних результатів у спорті чи фітнесі, отримавши порцію «гормонів гарного настрою» – ендорфінів.

## Самопідтримка. Впровадження у життя

Перш ніж перейдемо до практики, хочемо нагадати відому притчу:

**Жили-були подружжя. Не минало й дня, щоб вони не сварилися. І хоча обидва втомилися від сварок, зупинитись ніяк не могли. Якось зайшла до них у дім ворожка і подарувала їм відро заговореної води: "Якщо знову на лайку потягне, набери повний рот цієї води і сварка завершиться". Тільки вона за двері, як жінка почала чоловіка сварити. А він набрав у рот води та мовчить. Що ж тепер, жінці одній повітря трусити? — Для сварки потрібні двоє! Так вони й припинили лайки.**

Наступна техніка запозичені із даоського вчення. Вони допомагають контролювати злість та агресію, позбутися внутрішніх блоків, сприяють розслабленню.

### Посмішка Будди

Сядь зручно. Зроби глибокий вдих і на видиху закрив очі.

Відчуй, як з кожним видихом вся напруга йде. Тіло розслабляється все більше і більше. І можна перевести увагу на своє обличчя. І відчутти, як кожен м'яз, кожен нерв, кожна клітинка обличчя розслабляється все більше і більше, наповнюючись приємним теплом.

І доки обличчя розслабляється все більше і більше, можна перевести увагу на свої губи.

І уявити, як губи, самі по собі, природно, розтягуються в ледь помітну, легку посмішку.

І можна відчутти, як приємне, позитивне відчуття радості від твоїх губ починає розтікатися по всій голові і далі вниз, вниз по всьому тілу. Дозволь цією приємною, радісною енергією, енергією посмішки наповнити кожен клітинку твого тіла.

Деякий час побудь у цьому приємному стані радісного розслаблення. І потім зроби глибокий вдих, потягнись і розплющ очі. І ти помітиш, як зміниться стан.

Для того, щоб «усмішка більше не залишила тебе», виконуй цю практику як мінімум один раз на день, поки стан «посмішки Будди» не стане для тебе звичним. Ця вправа, доведена до автоматизму, дозволить тобі швидко переключитися на потрібний стан практично у будь-яких ситуаціях.



# Йой, що робити? Панічні атаки

Невідомість, непередбачуваність, несподіванка і ти вже не контролюєш себе, тебе долає страх і твоє тіло ціпеніє. Що відбувається?

Необґрунтоване відчуття тривожності та страху, які супроводжуються запамороченням, нудотою, тремтінням у кінцівках, прискореним серцебиттям, ознобом. Так описують напад паніки люди, які періодично стикаються з цим станом.

## Як зупинити панічну атаку

У міру відчуття наближення нападу людина швидко втрачає самоконтроль, проте є деякі методи, що дозволяють відновити контроль над власним тілом і розумом. Це класичні методи, про які ти певно вже чула і можливо, навіть користувалася:

### Повернення до реальності:

- Заземлення.** Якщо ти стоїш, відчуй свої стопи, поверхню, постукай стопами об поверхню. Якщо сидиш – похитайся з боку в бік і відчуй опору в області сідничних пагорбів. Переключи фокус уваги на тіло та точки опори.
- Може виявитися корисним носіння резинки на зап'ясті. У разі виникнення епізоду панічної атаки (ПА) відтягни та відпусти резинку. Сфокусуйся на відчуттях у точці зіткнення поверхні руки та резинки. Повтори кілька разів.
- Використовуй позитивну установку голосом, наприклад, "Все добре, катастрофи нема", "Я в нормі, це просто фантазія", "Я спокійна, я не боюся".
- Переключи фокус уваги на зовнішнє середовище, описуй те, що відбувається насправді поруч із тобою. Наприклад, "проїхала червона машина", "пройшла дівчина в зеленому шарфі", "на зупинці стоїть три людини", "на годиннику 6:45" і так далі, не менше 10 фактів.
- Використовуй позитивну візуалізацію. Згадай у вигляді світлини приємну подію чи місце, де тобі зазвичай безпечно. Закрий очі та поринь у дослідження фотографії у пам'яті. Відчуй, як тіло розслабляється та фізичні симптоми йдуть.
- Досліджуй свій страх через метафору.** Дай відповідь собі на запитання: «яку має форму мій страх?», «якого кольору?», «На що схожий?», «Як його можна назвати?», «Що йому від мене потрібно?» – це дозволить не відсторонитися від себе занурюючись у панічний стан, а навпаки, наблизиться до своїх переживань через метафору.

Панічна атака – зовсім не дрібниця. Вона наповнює жахом. Вона змушує тебе думати, що життя, яке ти знала, закінчене. Але потім панічна атака проходить – і насправді виявляється, що світ стоїть, як і раніше. Ти відчуваєш сум'яття і тривогу, але жодної з тих жахливих речей (на зразок смерті чи божевілля), що здавалися неминучими п'ять хвилин тому, не сталися насправді.

## Самопідтримка. Впровадження у життя

Якщо ти щось подібне відчувала, але не впевнена, що це панічна атака, пропонуємо пройти короткий тест на панічні атаки.

Дай відповідь «так», «ні» або «важко відповісти» на 21 питання нижче.

1. Чи бувають у тебе напади тривоги чи паніки?
2. Чи бувають у тебе напади, під час яких ти не відчуваєш сильної тривоги, але відчуваєш дискомфорт від раптового та швидкого розвитку якихось фізіологічно неприємних симптомів?
3. Чи є пульсація, сильне серцебиття, прискорений пульс?
4. Чи з'являється пітливість?
5. Чи виникає озноб, тремор, відчуття внутрішнього тремтіння?
6. Чи є відчуття нестачі повітря, задишка?
7. Чи є біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки?
8. Виникає нудота чи дискомфорт у зоні живота?
9. Чи буває в такі моменти запаморочення, нестійкість чи непритомність?
10. Чи є відчуття, що все навколишнє стає дивним, нереальним, туманним?
11. Чи є страх збожеволіти або зробити неконтрольований вчинок?
12. Чи виникає відчуття оніміння чи поколювання в руках чи ногах?
13. Чи виникає відчуття у тілі хвиль жару чи холоду?
14. Чи супроводжує ці симптоми страх смерті (думки про смерть чи почуття неминучої загибелі)?
15. Чи тривають такі напади в середньому від 15 до 30 хвилин (і довше)?
16. Чи характерно тобі відчувати після таких нападів стану загальної слабкості і розбитості?
17. Чи є у тебе в такі моменти відчуття кома в горлі?

**18.** Чи викликає почуття постійної стурбованості та страху, пов'язаного з очікуванням повторення нападу?

**19.** Чи викликають занепокоєння можливими ускладненнями нападів або їх наслідками (страх втратити контроль над собою, страх важкого захворювання)?

**20.** Чи викликають такі напади значні зміни у твоїй щоденній поведінці (наприклад, змушують рідше виходити на вулицю, відвідувати будь-які місця тощо)?

**21.** Чи пов'язані такі стани з певними «загрожуючими» ситуаціями (наприклад, поїздками у транспорті, великим скупченням людей тощо)?

Підрахуй кількість відповідей «так». Якщо ти отримали 10 і більше відповідей «так», то швидше за все ти схильна до розвитку панічних атак.

**Важливо! Цей тест не забезпечує точну оцінку чи діагностику можливого розладу. Отримавши позитивний результат, краще проконсультуватися з психотерапевтом.**

# Конфлікт. Як налаштувати комунікацію

**Конфлікт.** Як же ми його не любимо, як часто уникаємо, адже конфлікт – це той вибух, про який ми розповідали в контексті злості та агресії. Конфлікт – це вже результат агресії.

Якщо подивитися на сучасне життя, то мабуть, 70% нашої планети знаходиться в тому чи іншому конфлікті. Тому пропонуємо не розбирати по деталях конфлікт, а знаходити рішення, як конфлікт перевести у конструктивний діалог. Задача ще та, але спробуємо.

Якщо ти вже потрапила у конфлікт, перше, що потрібно зробити – опануй себе. Не піддавайся емоційній хвилі, опануй хвилю, як досвідчений серфінгіст. Усвідом себе творцем, ти можеш керувати конфліктом. Хай він підкориться твоїй владі.

## ПРО ДІАЛОГ

Діалог – це про те, що потрібно говорити ротом.

Якщо діалог знайшов місце де і як проявитися, значить йому бути!

**З чим можеш зустрітись у діалозі:**

З розумінням – бінго!

З нерозумінням – партнер тебе не чує; ти партнера не чуєш; цінності партнера не відповідають твоїй парадигмі цінностей;

З ігноруванням – ти «йдеш» у діалог, а партнер не реагує, уникає. Що з партнером ми не знаємо – він мовчить, йому страшно, йому байдуже та багато інших фантазій.

Зробивши спробу, розпочавши діалог, ти вже заявляєш про себе, про свої почуття та про те, що йде щось не так у вашій взаємодії.

В будь-якій комунікації **важливо навчитися говорити Ні.**

Це зловісне Ні – так складно іноді видавити, як зубну пасту з порожнього тюбика пасти.

Ну ось думаєш, я точно йому відповім Ні і тут якимось чином виходить «так». Ні підмінили на так. Коли це сталося, яким чином?

А потім відчай: вкотре погодилася, коли не хотіла погоджуватися.

Відкриваємо буквар і починаємо по літерах і за своїми відчуттями говорити Ні.

Складно одразу відповісти ні, кажемо: я подумаю, дай мені час, я відповім трохи пізніше (візьми собі час)

Солодке всіма очікуване «так» незрівнянно принесе більше захоплених осіб та усмішок ніж незручне, огидне, але чесне «ні».

## **ЯК НАЛАШТУВАТИ КОМУНІКАЦІЮ?**

Пропонуємо 7 легких технік, які допоможуть побудувати комунікацію. Читай та практикуй!

### **1. Використовуй авторитетну думку, щоб переконати людину у вірності своєї думки.**

Твоя думка виглядатиме переконливіше, якщо ти прикрасиш своє висловлювання думкою авторитетної людини з цього приводу. Цей спосіб завжди працює. Ти можеш говорити про вчених, про письменників, навіть можна згадати своїх родичів (якщо розмова про якісь побутові справи).

### **2. Не намагайся розслабитися, коли нервуєш. Варто перетворити занепокоєння на піднесення.**

Зазвичай, коли людина перебуває у стані якогось мандражу, вона усіма силами намагається заспокоїтися, але це не зовсім правильно. Краще і простіше, коли ти відчуваєш піднесення. Йдеться тут про радісне передчуття, яке приводить мозок у збуджений стан так само, як і піднесення/захоплення. Піднесення, навпаки, спонукає до дій, що допоможе ефективніше спілкуватися з абсолютно різними людьми.

### **3. Промовляй кращі якості людини вголос, щоб легше будувати комунікацію.**

Похвала та компліменти – це ефективний спосіб привернути увагу та зацікавити співрозмовника.

### **4. Використовуй техніку «наведення мостів», щоб уникнути неприємної тобі розмови чи питань.**

Ти хочеш уникнути теми, але не шляхом банального ігнорування чи роздратування. У такому разі тобі потрібно змінити тему розмови за простою схемою: зовнішнє приєднання (коли ти вже починаєш відповідати на поставлене перед тобою питання), а далі переходиш до тієї частини, яка приємніша тобі для обговорення. («А давай подивимося на це з іншого боку?», «Це дуже незвичайне питання», «Якщо подивитися на це з одного боку, то так, але ж можна подивитися і з іншого»).

## **5. Прояви інтерес, навіть якщо ти вже знайомий з тим, про що говорять.**

Коли з тобою людина ділиться чимось із величезним інтересом, то не варто говорити, що ти вже це чув чи бачив.

## **6. Використовуй правило взаємного обміну.**

Безумовно, коли людина отримала якусь послугу, вона відразу захоче віддячити і зробити щось у відповідь.

## **7. Використовуй фразу «Мені потрібна твоя допомога»**

Суть цього способу полягає у почутті власної важливості, про яке говорив Дейл Карнегі. Формулювання «Мені потрібна твоя допомога» відразу збільшує значущість людини, показує твою потребу в ньому. Також цією фразою ти покажеш довіру до співрозмовника.

Давай проведемо розбір будь-якого твого діалогу. Краще вибрати свіженький і яскравий, можливо, в якому була напруга. Які слова ти використовувала? Яким був результат розмови? Чи вдалося дійти порозуміння чи розгорнулася сварка? Потім поміркуй: яким чином ти могла б змінити в цій бесіді «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення».

Можливо, важко знайти потрібні формулювання, але спробуй знайти варіанти фраз, за допомогою яких ти могла б повідомити про свої переживання, не звинувачуючи при цьому партнера. Запиши у записничок ці фрази.

Після чого, уяви співрозмовника, увійди в роль і проговори сформульовані «Я-повідомлення» м'яким, спокійним тоном. Проаналізуй власні почуття. А потім спробуй відпрацювати навички у реальному житті.

Ти побачиш, що твої розмови все частіше будуть завершуватися конструктивно, не залишаючи образам шансу нашкодити емоційному стану та стосункам.

# Людяність. Любов

Запит сьогодення: як не втратити людяність в існуючих обставинах?  
Цей запит можна віднести до глобальних, філософських, екзистенціальних та довго розмірковувати над ним.

Чи буває вибіркова людяність? Де вона починається та де закінчується? Як часто, ще до війни, ми взагалі замислювалися, що світ ширший, ніж сім'я кожного з нас? В який момент ми зупиняємося співпереживати горю іншої людини?

## БУТИ ЛЮДИНОЮ

І прийшла людина в цей світ за подобою Божою,  
Бути щасливою на цій землі.  
Ставитися по-людськи  
Людське розуміння  
Поводитися по-людськи  
Будь людиною, а не худобою  
У тобі немає нічого людського  
Ти ж людина чи хто?

За будь-якої складної ситуації ми звертаємося до людини та її людяності.

Людина: емпатична, думаюча, усвідомлююча, розуміюча, любляча, щедра, яка дає підтримку і приймає.

Бути людиною – відчувати, вибирати, приймати рішення, давати, любити, піклуватися, бачити, творити (кожен додасть свої критерії).

І тепер ми перейдемо до самого цінного в цьому житті – це Любов. Це те, без чого, цей світ не зміг би існувати. Тому що саме любов народжує прекрасні паростки життєвої сили та творіння. Любов діє своєю магією. Любов дає міцну опору та надихає.

## Що таке любов?

Так, їй тисячі визначень. Однак вона завжди проявляється у допомозі комусь реалізувати своє призначення у житті. Це не про обмеження, не про обійми і не про бажання балувати когось і давати йому купатися у своїй лінощі.

Якщо ти допомагаєш близьким людям (у тому числі сім'ї) реалізувати своє призначення – ти їх любиш. Заважаєш, блокуєш розвиток, обмінюєш на лінощі та миттєві задоволення – не любиш, а скоріше, просто використовуєш для обслуговування потреб, які не мають відношення до любові.

Любов проявляється не лише у мотивах, а й у методах. Якщо ти змушуєш вчитися співробітників – це одне, а якщо створюєш для них середовище, в якому їм хочеться вчитися – це ближче до любові.

Всі люди хочуть любові. Ті, що відчують її прямо зараз – не хочуть її втратити, а ті, хто був позбавлений любові – завжди її шукають.  
Що робити, якщо кохання всередині немає, наповненості немає, вміння любити немає?

**Створи ресурс любові у взаємодії з людьми.**

### *Самопідтримка. Впровадження у життя*

На цей раз пропонуємо завдання прочитати книгу «**Sapiens: Людина розумна. Коротка історія людства**» автора Ювал Ной Харарі. Впевнені, що ця книга змінить твій світогляд.

# Маніпуляція не в тренді

Чи можеш ти впевнено сказати іншій людині: Стоп! Зі мною так не можна!?

Якщо так – вітаємо!

Якщо в тебе виникають складнощі сказати Стоп! Тоді продовжуй далі подорож абеткою.

Вже стільки гігабайт інформації на тему «маніпуляція», що вже ця тема стала справжньою маніпуляцією. Вона набула такої могутності, що на кожному кроці чекаєш маніпулятора чи аб'юзера.

Сучасні тренди говорять, що "маніпуляція не в тренді", бо ми стали обізнаними та будуємо опору в собі.

**Фокус на себе, пізнання себе — ось це тренд.**

Якщо добре знаєш себе, то жоден маніпулятор не проб'є твої кордони.

Автор книги "Людина-маніпулятор" Еверетт Шостром, пише, що маніпулятор – це той, хто ставиться до людей як до об'єктів, за допомогою яких може отримати бажане. Суть маніпуляцій зводиться до того, щоб викликати у людини страх, сором або почуття провини та використати її для задоволення своїх цілей. Проте не завжди маніпулятор усвідомлює свої дії – часто люди маніпулюють тому, що не знають, як інакше досягти свого або боятися і соромляться прямо говорити про потреби.

**Види маніпуляцій** можна звести до виклику трьох почуттів: сорому, вини і страху. Це ті почуття, які ведуть до зміни поведінки і стану, в якому людиною легше керувати.

Сором: «Ну як так можна, я на тебе розраховувала!», «Як ти могла про мене забути?». У результаті людина намагається позбутися почуття сорому і робить усе, аби довести, що вона не така, тобто намагається бути не собою.

Провина: маніпуляція «Ти мене не любиш» змушує людину в парі відчувати провину та доводити, що він або вона любить.

Страх: це шантаж, погрози та залякування: «Якщо ти не зробиш це, я зроблю так».

**Покрокова інструкція: що робити, якщо тобою маніпулюють.**



**Викрити маніпулятора** – це перший і найголовніший крок.

Якщо ти розумітимеш, що перед тобою маніпулятор, вже будеш обережніше ставитися до його слів.

**Не давати маніпулятору бажаної реакції**

Тут є одразу декілька технік. Приміром, можна взагалі не показувати емоцій, і цим збити маніпулятора з пантелику. Або можна "віддзеркалити" маніпулятора, показавши аналогічну емоцію чи змусити його побути на твоєму місці. Часто маніпуляції апелюють до відчуття вини, але не поспішай брати на себе вини, особливо якщо не вважаєш себе винною. Можна сказати, що не хотіла образити. Запитати, чи дійсно я зробила щось не те.

**Задавати маніпулятору перевірочні питання**

Маніпулятори закидають людину проханнями, змушуючи забути про себе і переключитися на їх потреби. Почувши черговий необґрунтований заклик, перемісти фокус уваги на маніпулятора.

Задай йому кілька перевірочних питань:

«Ти вважаєш, що це розумне прохання (вимога)?»

«По-твоєму, це чесно по відношенню до мене?»

«Ти мене питаєш чи стверджуєш?»

«А що я отримаю в результаті?»

«Ти дійсно розраховуєш, що я ... (переформулюй його прохання / вимогу)?»

**Будувати особисті кордони**

Вчися говорити «ні» дипломатично, але жорстко.

Уміння говорити «ні» – найважливіша частина мистецтва комунікації. Чітко сформульована відмова дозволяє стояти на своєму, зберігаючи при цьому нормальні стосунки. Ти маєш право встановлювати пріоритети, не відчуваючи при цьому почуття провини.

Сказавши «ні» маніпулятору, будь готова зустрітися з миттєвим холодом у стосунках, або ж з емоційним шантажем чи агресією.

Залишайся спокійною, непохитною та впевнено тримайся своєї позиції. Не заглиблюйся в деталі та виправдання. До того ж, виправдання не працюють з маніпуляторами. Запам'ятай – маніпулятор не хоче дискутувати з тобою заради того, щоб "з'ясувати істину". Його мета: змусити тебе, в той чи інший спосіб, зробити те, що він хоче.

**Довіряти собі**

Почуття вини проявляється зазвичай, коли людина сумнівається у собі. Відсутність довіри до себе і партнера – одна із головних причин існування маніпуляцій.

Врешті-решт, навіть якщо ти натрапила на маніпулятора, це не привід сумніватися в собі чи вважати себе не такою. Такі ситуації можуть статися з кожним.

**Головне вміти їх вчасно розпізнати та захистити себе. Не ставати маніпулятором у відповідь, а спілкуватися відкрито і з щирим серцем.**

## *Самопідтримка. Впровадження у життя*

Ми хочемо поділитись фразами, які використовують маніпулятори. Почувши їх, ти легко зможеш побачити маніпулятора у своєму оточенні і більше не потрапляти на його гачок.

- «Я ж просто пожартував!»
- «З тобою неможливо розмовляти!»
- «В інших ще гірше і нічого!»
- «Я заради тебе...»
- «А я думав, ми...»
- «Вічно ти...»
- «Це для твого ж добра!»
- «Ти так не зможеш...»
- «Все з тобою зрозуміло!»
- «Якщо ти підеш, то я...»

А тепер практика: протягом тижня відстеж свою взаємодію з людьми та випиши фрази, які тобі говорив маніпулятор або коли ти була у ролі маніпулятора.

Дізнаєшся про себе ще більше цікавої інформації.

# Низька самооцінка

**Самооцінка** – один із тих критеріїв, за якими можна оцінити, наскільки комфортно ми відчуваємося в тій чи іншій ситуації. Бувають моменти, коли ми сумніваємося у власних силах, починаємо порівнювати себе з іншими і нам стає боляче навіть від невеликого зауваження.

**Низька самооцінка** як слабкий імунітет: вона робить нас незахищеними від щоденних дрібних невдач.

## Ознаки заниженої самооцінки:

- Недовіра власній думці, завжди сумніви
- Страх труднощів, бо є така думка, що не зможеш їх подолати
- Високі вимоги до себе
- Часто відчуття тривоги
- Необґрунтована самокритичність
- Невдоволення собою (зовнішність, вчинки, світогляд)
- Невміння відмовляти
- Заздрісність і песимістичність
- Самозвинувачення в невдачах
- Спроби виправдати себе в разі поразки або свою бездіяльність

## Звідки береться занижена самооцінка

З дитинства.

- Нестача уваги чи жорстокість з боку батьків.
- Завищені очікування батьків і, як наслідок, відчуття, що дитина «недостатньо гарна/хороша/розумна/успішна».
- Постійні знущання з боку інших дітей/булінг.
- Знаходження у ворожому середовищі. Наприклад, серед людей, які заздалегідь негативно налаштовані проти дитини через її приналежність до іншої соціальної групи, національності чи релігії.

Якщо ти впізнала себе, тоді рухаємося далі. Наступний крок – це «стан низької самооцінки» змінити на стан «адекватної самооцінки».

## **Здорова адекватна самооцінка, впевненість у собі, здатність любити та поважати себе та інших людей.**

Тут одне витікає з іншого. Якщо здорова самооцінка, то вже є впевненість у собі, отже, і здатність поважати інших.

Давай розбиратися. Адекватна самооцінка

Люди **з адекватною самооцінкою** перебувають у реальному часі, мають збалансоване уявлення про себе (не буде перекосу у відчуття бога чи нікчеми). Така людина вміє точно пристосовуватися, знаючи яку діяльність виконує добре, а там, де робить прогалини – користується послугами професіоналів.

Розвиток адекватної самооцінки дає можливість легко та швидко приймати рішення, бо є чітка картина світу. Такі люди не бояться змін, тому що мають прозору систему координат, а будь-які вчинені помилки сприймають не як крах усієї своєї особистості та всесвіту, а виключно як цінний досвід розвитку чи пізнання власних меж.

Адекватна самооцінка залежить від цілісності особистості та любові до себе.

### **Що таке цілісність?**

Цілісність пов'язана з поняттям протилежності: чорне-біле, чоловіче-жіноче, погане-хороше і т.д. Якщо дві конфліктуючі протилежності об'єднати разом, інтегрувати їх, результат утворює загальну цілісність. Коли людина наповнена зсередини, немає відчуття того, що її життя розвалюється щоразу, коли їй сказали «прощай». Це не означає, що їй ніхто не буде потрібний. Вона сама обирає, хоче перебувати у стосунках чи ні.

### **Як стати цілісною?**

**1. Поєднати чоловіче та жіноче в собі** (а для цього розібратися в базових налаштуваннях і фігурах батьків у собі).

У кожного з нас є чоловіча та жіноча частини. Чоловіча частина більш активна, її завдання діяти. Вона більш логічна та проста, не бачить підтексту, довіряє логіці. Жіноча частина більш пасивна, зосереджена всередині, інтуїтивна, більше довіряє своїм почуттям, емоціям.

Ідеальний варіант, коли все перебуває у рівновазі.

**2. Поєднати темне та світле.**

Кожен з нас має те, чим ми пишаємося, і те, що нам не подобається. Це наше світле та темне. Кожен зобов'язаний визнати та прийняти свої тіньові сторони. Не ховати їх від себе, бо саме вони виступають у будь-яких стосунках. Потрібно знати себе.

**3. З'єднати тіло та дух.**

Важливо працювати з тілом, робити практики (масажі, медитації).

**4. Поєднати розум і серце.**

Розум переробляє лише ту інформацію, яку отримав раніше. Але ми не здатні знати все, проте ми можемо багато відчувати, прислухатися до інтуїції (чудовий варіант – майндфулнес практики).

## Любов VS Нелюбов до себе

“Полюби себе та тебе полюблять”. Як полюбити себе? А якщо людина себе не любить, що робити?

На будь-яку проблему найчастіша відповідь: «ну ти себе не любиш...»

Кому в дитинстві батьки розповідали про любов до себе? Цікаво, хтось навчився любити себе за інструкціями, про які говорять?

Любов до себе – це коктейль із самоприйняття та самоповаги.

### Розберемо складові любові до себе трохи докладніше:

- **Самоприйняття.** Це усвідомлення всіх своїх плюсів і мінусів, переваг та недоліків, зовнішніх або внутрішніх особливостей та їх безумовне прийняття. А також це вміння визнавати та приймати помилки, миритися з минулим, хоч би яким воно було.
- **Самоповага.** Це здатність встановлювати та підтримувати особисті кордони, слідувати своїй системі цінностей та принципів, переконань.
- **Турбота про себе.** Це життя відповідно до своїх потреб та інтересів. А також турбота про себе передбачає безперервний саморозвиток, своєчасне лікування захворювань та їх профілактику, турботу про тіло та психіку.
- Брати **відповідальність** за своє життя, за свої думки, бажання, слова та дії.

## Самопідтримка. Впровадження у життя

Корисно вести «Щоденник успіху» та записувати досягнення чи відповіді за рубриками:

- що мене тішить
- що сталося нового, гарного, цікавого
- що в мене сьогодні було добре
- що я вмію
- мої якості, за допомогою яких я можу...

Також дуже важлива практика – прийняття себе.

**Прийняття** – це відмова розглядати частину себе, чи то тіло, думки, емоції, як чужорідне «не-я». Навчися говорити собі, що будь-яка емоція та її прояв, це теж твоя частина. Прийняти себе як належне та прийняти ту реальність, у якій ти перебуваєш.

## Вправа

Необхідно завершити речення:  
Самоприйняття означає для мене...

---

---

Якщо я більше прийматиму своє тіло...

---

---

Якщо я заперечую своє тіло...

---

---

Якщо я більше прийматиму свої конфлікти...

---

---

Якщо я заперечую свої конфлікти...

---

---

Якщо я більше прийматиму свої почуття...

---

---

Якщо я заперечую свої почуття...

---

---

Якщо я більше прийматиму свої думки...

---

---

Якщо я заперечую свої думки...

---

---

Прочитай записане, проаналізуй свої емоції.

# Обережно! Травма

Інтерв'ю з Габором Мате: «Поняття травми широко використовується в суспільстві, і часто, у вузькому сенсі, ніж пропоную я. Якщо ми звернемося до етимології, грецьке слово "trauma" означає поранення. При пораненнях тканини рубцюються і стають більш жорсткими, менш рухливими, ніж раніше. Коли трапляється психологічна травма, наша психіка стає більш ригідною, жорсткою і менш гнучкою. Тужавіння відбувається внаслідок розриву, спровокованого травматичною подією, і ми, в результаті, втрачаємо гнучкість і чуйність, а наші реакції на життя, своє Я, стосунки, зовнішні стимули, і т.п. стають більш ригідними. З моєї точки зору, така динаміка лежить в основі більшості психічних і фізичних патологій».

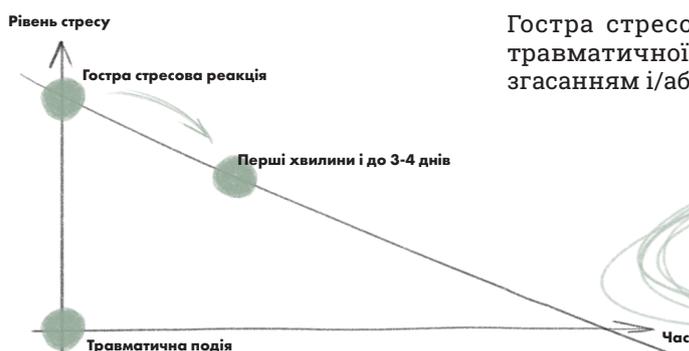
Слово «травма» вживається щоденно. Майже будь-яку подію, що сильно вплинула на душевний стан, називають «травматичною подією» або «травмою», що не завжди відповідає професійним критеріям цього визначення.

**Травматична подія** – подія, при якій людина вважає, що існує явна небезпека для її життя, фізичного або психічного здоров'я чи для життя і здоров'я близької їй людини. Це відчуття виникло в розпал події (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було) і призвело до фізіологічних, поведінкових або емоційних реакцій.

У більшості людей, які пережили травматичну подію, сила симптомів знижується і симптоми проходять протягом місяця. У частини людей реакції, що виникли під час травматичної події, зберігаються і сприяють розвитку різного виду розладів адаптації.

Соціально-психологічна допомога для людей, які пережили травматичну подію, покликана перш за все знизити ризик виникнення посттравматичних розладів, а також сприяти розвитку стресостійкості, яка надалі допоможе адаптивно долати стресогенні події.

Психічне застрягання відбувається тоді, коли у людини недостатньо ресурсів для пережиття кризи.



Гостра стресова реакція виникає під час проживання травматичної події і може тривати до 3-4 днів після неї зі згасанням і/або зникненням симптомів.

Важливо! Діагноз ПТСР встановлює лікар-психіатр! За наявності симптомів ПТСР людину необхідно направити на діагностику та комплексне лікування

За довгий період повномасштабної війни видно, наскільки українці є стресостійкими і сильними – це гарний показник того, що потім може відбуватись з нашим психічним здоров'ям.

Дехто вважає, що впоратися із травматичним досвідом можна самостійно. Але люди місяцями або навіть роками ходять навколо травматичного минулого, залишаючись у мертвій точці. Щоб просунутися вперед, насамперед потрібно почати говорити про травму.

Габор: «Поняття «зцілення» в англійській мові походить від англо-саксонського слова, яке означає «цілісність». І якщо травма – розрив зв'язку, тоді зцілення – відновлення або виявлення зв'язку. Зцілюючись, ви стаєте знову цілісним, ви не розщеплені на безліч частин, що захищаються та керують вашим життям. Це значить, ви не метушитися у вічному пошуці беззаспокійливого у вигляді наркотиків, сексу, ігрового автомату або чого-небудь ще. Ви не тікаєте від себе в простори інтернету. Ви не прагнете догоджати людям, щоб їм сподобатися. Замість цього, ви зважуєте, а що ж необхідно вам? Чому саме ви надаєте перевагу?».

#### 4 основні ознаки психологічної травми:

- Наявність трагічної події, що переживається в стані безпорадності чи жаху, або життєві умови, які негативно впливають на людину тривалий час.
- Раптові спогади про минулу подію, що повертаються – жахи, звуки, тілесні відчуття, іноді вони не мають нічого спільного з пережитим.
- Уникнення всього, що нагадує чи може нагадати травму.
- Підвищена збудливість і лякливість.

#### Як її у себе діагностувати? (Якщо ти спостерігаєш у себе більше 2-х симптомів)

- У тебе порушений сон або сняться кошмари
- Тебе переслідують нав'язливі спогади
- Ти втратила інтерес до життя
- Тобі нічого не хочеться робити (ні вдома, ні на роботі)
- Тобі хочеться бути на самоті
- Помічаєш, що часто роздратована

**Важливо не тільки розпізнати травму, а й не застрягти в ній. Або застрягши, дізнатися, як з цим впоратися.**

## Що робити?

- Намагайся більше спілкуватися – з друзями, родичами, людьми, які тебе підтримують. Розповідай про свої емоції та почуття.
- Не відмовляйся від допомоги, навіть якщо тобі здається, що тебе не розуміють.
- Якщо тобі важко говорити, спробуй записати на папері свої думки та почуття.
- Спорт та фізична праця в поміч.
- Намагайся дотримуватися звичного режиму дня – вчасно лягати спати і прокидатися, займатися повсякденними справами, ходити на роботу/навчання, зустрічатися з друзями.
- Уникай вживання алкоголю та снодійних, паління цигарок – вони проблему не вирішать.
- Спробуй менше вживати каву, чай та інші напої, які збуджують нервову систему, харчуйся систематично та повноцінно.

## Самопідтримка. Впровадження у життя

Якщо ти пережила травматичну подію, важливо навчитися технікам релаксації і зниження тривоги. Ці навички повернуть до тебе почуття контролю, відчуття управління власними фізичними реакціями.

### Декілька універсальних вправ:

#### Вправа «Контрольоване дихання»

Сядь зручно, розслаб м'язи обличчя. Зроби повний видих. Зроби вдих на рахунок чотири. Затримай дихання на рахунок чотири. Зроби повний видих.

**Важливо!** Починати вправу з повного видиху.

Повторювати не більше трьох разів, щоб не викликати гіпервентиляцію і не спровокувати запаморочення.

#### Вправа «Метелик»

Сядь зручно. Закрий очі. Поклади ліву руку на праве плече, а праву руку – на ліве. Почни ритмічні почергові поплескування по плечах.

Під час вправи можна включити спокійну музику. Час на вправу – максимум 2 хвилини.

## **Техніка: Прогресивна нервово-м'язова релаксація за Джекобсоном.**

Прогресивна нервово-м'язова релаксація Джекобсона заснована на послідовному напруженні і розслабленні різних груп м'язів.

Схема виконується за одним і тим самим алгоритмом:

- спочатку потрібно напружити певні м'язи
- потім усвідомити, відчувати цю напругу
- розслабити ці м'язи
- звернути особливу увагу на контраст між станом спокою і напруженням.

Загалом травму бажано пропрацювати з психологом чи психотерапевтом.

# Подорож у почуття: страх, злість, тривога, провинна, сором

Що ти зараз відчуваєш саме зараз? Нічого.

Якщо тебе запитати саме зараз, чи зможеш ти відповісти, що саме ти відчуваєш у цю мить? Зупинися і спостерігай, що з тобою зараз?

Усім відома ситуація, яку прожив чи проживає кожен українець. Звук сирени. Дихання частішає, м'язи напружуються, а серце починає битися скоріше. Тіло ініціює реакцію «бий, біжи або завмири». Яке з'являється почуття?

Привіт, я **Страх**, тепер ти мене знаєш. Я швидко знаходжу місце у твоєму тілі та душі та пускаю коріння. Я люблю споживати твій ресурс.

Страх – базова емоція, яка допомагає уникнути небезпеки. Але його зворотна сторона – хронічний стрес, тривога, паніка, невпевненість.

## Як же позбутися страхів, які заважають жити повноцінне життя?

Усвідомити свій страх – назвати його. Познайомитися ближче. Прийняти свій страх. Навчитися контактувати зі своїм страхом.

Інструкція:

- Усвідомлюємо страх. Наприклад: страх, що війна затягнеться ще на 2-5 років.
- Познайомиться ближче: Чого боюсь? Втратити близьких, будинок, не повернутися в Україну, руйнування країни тощо.
- Прийняти: Усвідомити, що відбувається в тілі, як воно реагує і в який момент виникає страх (напруга, комок у горлі).
- Що впливає появі страху? Це може бути сирена, відсутність зв'язку з близькими, чергові погані новини.
- Визначити, як можна впливати на ситуацію чи неможливість впливати? Підтримувати близьких, допомагати, говорити про страх.

Ходімо далі, буде цікавіше. Почуття **Злість**.

Як зазначив Юхан Б'юреберг, у агресії схована неймовірна сила, і, якщо її використати правильно, вона може нам дуже допомагати. Дослідники також зазначили, що в ході еволюції злість давала людині сили долати перешкоди та впоратися зі складнощами. Злість виступає як захисна реакція організму на зовнішні подразники, небезпеку або порушення особистих кордонів.

## Коли виникає почуття злості/агресії, зроби наступне:

- Перевіряємо: Що зі мною зараз? Що я відчуваю?
- Що відбувається в тілі? Напруга, стиснуті щелепи, почервоніння тощо.
- Виявляємо почуття: наприклад, злість/агресія.
- На кого я злюсь чи на що, на яку ситуацію?
- Що стоїть за злістю: образа, несправедливість, безсилля тощо.
- Виявляємо потребу: яка потреба незакрита?
- Підтримка: чим я можу допомогти собі зараз?

Давай намагатися розгортати свою агресію, досліджувати це місце величезного ресурсу та потенціалу, а не виливати на близьких (зазвичай на дітей).

**Злість** – це сила, це енергія, це дія. За будь-яким проявом агресії стоять нереалізовані потреби.

## Ми всі вже знаємо, що таке тривожна валізка.

Давайте розберемо, що таке тривога. Тривога (англ. anxiety) – емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки. На відміну від страху, який є реакцією на конкретну цілком реальну небезпеку, тривога часто безпредметна. Коли колотиться серце і важко дихати, важко зосередитися на чомусь, відчуття тремтячої струни всередині, неможливо заснути – це відчуття, що супроводжують тривогу. Ці переживання забирають сили та енергію, виснажують. У сучасному світі причин для тривоги більш ніж достатньо.

У стані тривоги вчимося повертати себе в «тут і зараз». Звертаємо увагу на процеси у тілі, бажано виконати кілька простих фізичних вправ.

Тривога – це стан невизначеності, відсутності опор. Повертаємо собі відчуття опори, землі під ногами. Встаємо на ноги і відчуваємо, як ступні торкаються підлоги. Можна сісти або навіть лягти, щоб відчути більше опори.

Тривога – це стан занепокоєння. У ньому треба вчитися зупиняти себе, заспокоювати. Для цього підходять медитації.

При страху, тривозі напружується все тіло. Звертаємо увагу на розслаблення тіла, окремих напружених ділянок. Розслабляємося через дихання, м'язове розслаблення.

Тривога – втрата контролю. Оскільки все довкола невизначено, то контролювати стає неможливо. Повертаємо собі можливість керувати тим, що можемо контролювати – увага, своє тіло. Ставимо собі якісь конкретні нескладні, реальні завдання.

У тривозі з'являються неспокійні думки, що крутяться навколо чогось. Завдання переключити себе з цих думок на щось інше. Наприклад, через напрямок своєї уваги на те, що оточує мене, своє тіло, дихання. Назвати те, що відчуваєш в даний момент. Провина. Почуття провини так легко пробудити в кожному із нас, що цим користуються, щоб нами маніпулювати.

Провина – це почуття, яке ти відчуваєш, коли в тебе є такі думки:

- Я зробила те, що не мала (або не зробила, що мала) і це не відповідає моїм моральним стандартам або поняттям про справедливість.
- Така "погана поведінка" показує, що я погана людина (або в мені є схильність завдавати шкоди, у мене зіпсований характер тощо).

Ідея про власну "поганість" – основна причина почуття провини.

Це почуття може з'явитися не тільки там, де людина могла б бути винною. Воно може виникнути у будь-якій ситуації, де був сильний стрес.

Робота з почуттям провини – це напрацювання нових, здорових звичок у сприйнятті реальності та поведінки.

### Чим «лікувати» почуття провини?

Оскільки йдеться про несвідомі процеси, зміни мають відбуватися там же. Найдієвіший спосіб – це, безумовно, психотерапія.

Для того, щоб самому розібратися в проблемі, можна використати кілька підходів із когнітивної психології:

Зазначай, за яких обставин та з якими людьми найчастіше тебе накриває почуття провини. Запиши та проаналізуй: чи є в цих ситуаціях та людях подібні риси? А потім згадай, чи була схожа ситуація у тебе до цього. Можливо, у дитинстві.

Коли затягує це переживання, постарайся відстежувати, що з тобою відбувається тілесно та психологічно. Відзначай реакції тіла та розуму. Розвивати таку чутливість корисно для того, щоб навчитися відокремлювати себе від своїх реакцій, а зрештою керувати ними.

Проводь із собою аутотренінг. Нагадуй собі, що ситуація була в минулому і тобі не обов'язково дотримуватися цього сценарію. Частіше кажи собі, що немає ідеального світу, ідеальних ситуацій і вже тим більше ідеальних людей. Прагнення бути ідеальним доводить до неврозу. Дай собі право на помилку. Нагадуй собі, що у твоїх руках є контроль і ти можеш впоратися зі стражданням.

### Сором.

"Невже тобі не соромно? Подивись на себе!"

Знайомі фрази? Пам'ятаєш, скільки разів у дитинстві ти чула ці фрази?

Соромно бути не таким, як усі. Соромно бути таким, як усі. Не відповідати тому, про що говориш або відверто говорити про те, що близько і по-справжньому болить – багато хто божеволіє від цього щоденного калібрування.

**Сором** – це «болючі відчуття приниження чи дискомфорту, викликане усвідомленням безглуздя чи помилки власних вчинків». І що хоче повідомити організм через відчуття сорому? «Ти щойно зробила щось безглузде чи невірне. негайно припини і ніколи більше не роби». Це послання може бути корисним, якщо ми справді зробили помилки, нашкодивши собі чи комусь іншому.

## Що робити з почуттям сорому?

Подивись на коріння свого сорому та оціни, корисний він чи ні. Якщо так, постарайся прийняти його, якщо ні – викресли його та почни спочатку.

1. Відокрем свій вчинок від особистості. У всіх нас є жаль, всі ми робимо дурниці, іноді підводимо інших або себе.
2. Зрозумій справжню причину своїх дій. Навряд чи ти провалила робочий проект, бо ти жахлива лиходійка.
3. Пройди урок. Сором і відчуття провини можуть стати потужними джерелами мотивації для роботи над собою.
4. Поділися своїми відчуттями.
5. Вчися бачити в соромі відбиток своїх цінностей.

Те, які в тебе цінності визначає те, чого ти соромишся. Здорові цінності породжують здоровий сором, і навпаки.

# Розлука, втрати

Розлука іноді проживається як кінець світу, як маленька смерть. Не всім відносинам судилося тривати все життя, але чесне розлучення може стати початком величезної та цінної близькості двох людей.

Будь-яка розлука – це втрата та біль. Впоратися зі втратою коханого – один з найважчих моментів у житті. В цей період важливе розуміння та мовчання. Не треба жонглювати словами від страху. Важливо давати цьому процесу простір.

Після будь-якого розриву стосунків людина проходить кілька стадій:

- **Шок.** Перші дні відчуватиметься біль, виникне апатія, світ припинить грати фарбами.
- **Заперечення.** Мозок включає захисну реакцію, погані думки йдуть на задній план, замість них з'являється очікування на повернення партнера.
- **Злість.** Приходить усвідомлення, що минуле не повернеться, з'являється агресія стосовно колишнього.
- **Прийняття.** Поступово світ навколо знаходить нові фарби, хоча сум продовжує періодично виникати.
- **Визволення.** Колишній перестає хвилювати, його місце в душі зайняте іншими емоціями (зовсім необов'язково пов'язаними з новою людиною).

## Як пережити розлуку, втрату

- Дозволь собі постраждати. Не треба штучно бадьоритися. Хочеться плакати – плач. Хочеться кричати – кричи.
- Не намагайся повернути партнера. Якщо тобі здається, що в житті нічого більше не залишилося і треба повернути все, зупинися. Це говорить страх. Не роби цього!
- Пара здорових звичок у допомогу. Як не дивно, але пережити розрив стосунків можна за допомогою правильного харчування та спорту.
- Зміни обстановку. Якщо все навколо нагадує про колишнього партнера, варто подумати про зміну обстановки.
- Перебудуй плани під себе (з тих, що будували з партнером) або придумай нові. Подумай, чого ти хочеш досягти і що можеш зробити на даному етапі.

- Плануй зустріч із «тригерами» болю. Свята та пам'ятні дати можуть пробудити спогади та почуття. Будь готова до емоційних потрясінь і знай, що це абсолютно нормально.

\*Категорично не рекомендуємо заїдати чи запивати горе: нашкодиш здоров'ю та стосунки не повернеш. Не допомагає пережити розрив стосунків випадковий секс. Також поганою ідеєю будуть нові стосунки. Спочатку потрібно відпустити старе і тільки потім із чистого аркуша створювати щось інше, а не мстити чи шукати заміну.

Одна з причин таких важких моральних наслідків розлучень – те, що вони можуть змусити нас задуматися про те, ким ми є насправді.

## *Самопідтримка. Впровадження у життя*

Усі психологи рекомендують писати списки, от і ми приєднуємось до всіх психологів.

Наприклад, "11 звичок колишнього, які мене дратують" або "17 планів на майбутнє без колишнього", або "для чого звільнилося місце".

Напиши будь-який список – переваг, недоліків, плюсів, мінусів колишнього.

Це трохи жартівливе завдання. Але якщо ти любиш складати списки – обов'язково склади. Тому що структурування ситуації допомагає впоратися з хаосом та високим рівнем почуттів. Коли ми складаємо списки, більше працює аналітична частина мозку.

# Стосунки: чоловік–жінка, батьки–діти

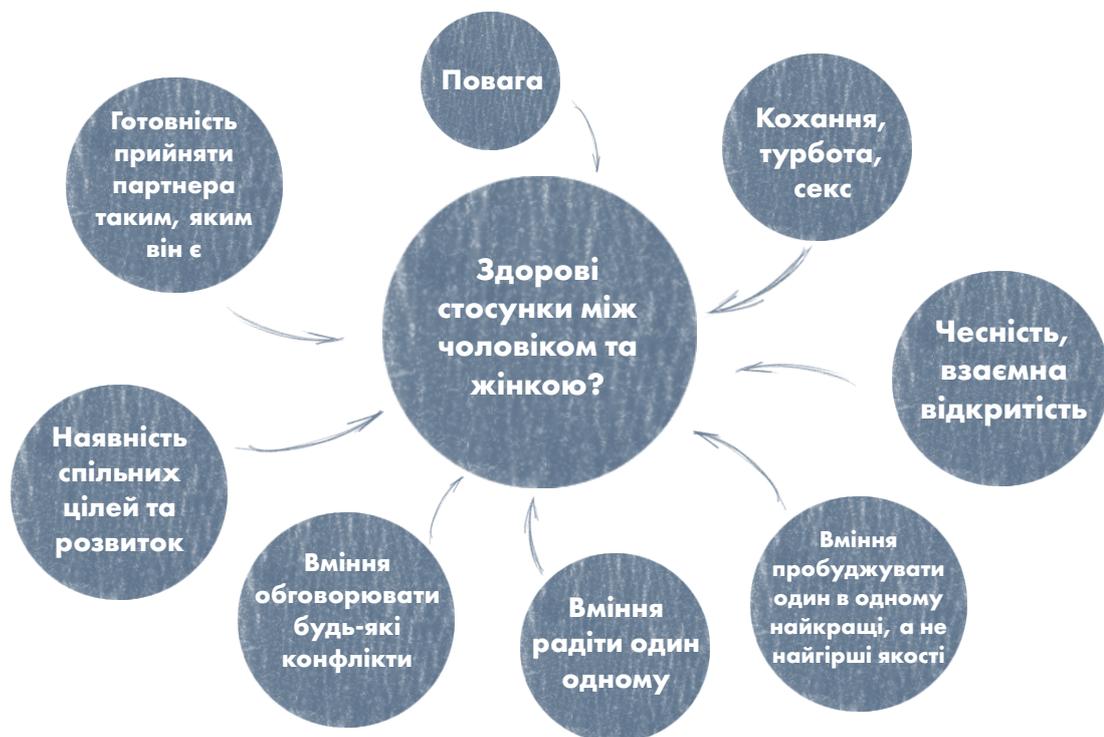
Стосунки завжди є відображенням нашого ставлення до себе. Тому «робота над відносинами» – це, перш за все, подорож до себе. Подорож через всі ці блоки, скляні стелі, бабусині голоси у голові, до себе сильної, яскравої, сміливої. Подорож, щоб знайти свій запал, блиск в очах, своє право бути собою.

Чи замислювалася ти, що означає фраза "я тебе кохаю?" Іноді без цих слів стосунки не уявляють. Перш ніж сказати цю магічну фразу, припини шукати половинки і будувати стосунки з половинками, навчися сприймати себе та партнера цілісною особистістю.

Чи існують половинки насправді?

Найбільш базовий принцип взаємного первісного тяжіння людей – це ідеальний збіг їх психотравм.

Стосунки не падають із неба. Їх треба творити. Двоє дорослих людей, які живуть разом, неминуче притиратимуться і повинні шукати і знаходити спільні рішення. Чим вони здоровіші психологічно, тим цей процес буде спокійнішим і непомітнішим.



**1+1=11 – ось справжня формула кохання та взаємовідносин.**

## Самопідтримка. Впровадження у життя

Напевно, ти чула цю фразу «Конфліктувати не можна домовитися». Так ось, твоє домашнє завдання буде: поставити кому в потрібному місці.

Друга рекомендація – подивитися фільм разом з партнером. «ЩОДЕННИК ПАМ'ЯТІ» – це зворушлива і правдоподібна історія кохання, яка змогла витримати всі випробування на міцність. Можливо, приклад такої сталості у стосунках зустрічається у житті нечасто, проте стабільно надихає.

Тепер розберемо стосунки батьки-діти.

**Діти** – це наші випробування та уроки. Вони допомагають нам знайти в собі свою іскру і розпалити її. Діти дані нам, щоб ми ставали найкращими версіями себе.

Перше, що продемонструє мудрий дорослий – віру у безмежність дитини.

Згадаймо повість Річарда Баха «Чайка на ім'я Джонатан Лівінгстон». До прочитання, якщо не читала.

Діти подібні до головного героя повісті. Такі ж безстрашні та натхненні своїми ідеями. І дорослим цьому треба вчитися саме у дітей: не нав'язувати свою точку зору, а прислухатися до роздумів дитини та думати, як незвичайно та цікаво дитина дивиться на світ. Це допомагає відкрити здібності дитини.

### 8 лайфхаків під час спілкування з дітьми до 3 років

1. Мама – більше спокою, тато – більше турботи.
2. Контролюй емоції.
3. Зайва запальність, спрямована на малюка, згодом може сформувати у нього невротичні стани.
4. Тактильний контакт. Іноді дотики говорять більше, ніж слова.
5. Забудь фразу «припини плакати».
6. Хвали дитину.
7. Приділяй дитині увагу потроху, але часто.
8. Давай проявляти самостійність.

### Як спілкуватися з підлітками

1. Встановлюй правила. Якщо підлітку не позначити рамки, в яких він повинен з тобою спілкуватися, він тестуватиме кордони.

**2.** Не заважати соціалізації дитини.

**3.** Не «натягувати поводок». Коли дитина стає підлітком, батьки лякаються: «Зараз вона почне пити, курити, вживати наркотики та займатися сексом». Від страху вони починають «натягувати поводок», а підліток пручається.

**4.** Навчити дітей вибудувувати свої кордони і самим дотримуватися їх.

**5.** Домовлятися. Перегляд договору «батьки-дитина» – основне питання підліткового віку. Умови нового договору пропонують батьки.

**6.** Дотримуватись балансу свободи та контролю безпеки дитини.

**7.** Будувати стосунки з підлітками, а не руйнувати їх.

## *Самопідтримка. Впровадження у життя*

Коли ти останній раз спілкувалася зі своєю дитиною «по душам»?

Отже, на ці вихідні сплануй спільну справу. Наприклад, приготування солодоців – чудова можливість побути разом та навчитись чогось нового.

# Тіло. Психосоматика

Тіло – це фізична форма нашої душі. Найдорожче, що ти маєш у цьому світі – це тіло. Встань перед дзеркалом, подивись на своє чарівне тіло і скажи: «дякую тобі, моє любе тіло, ти таке унікальне, такого немає ні в кого, ти завжди зі мною, ти швидко реагуєш, якщо є проблеми, і я обіцяю, що завжди буду турбуватися про тебе».

Ходимо по лікарям, здаємо аналізи, перебираємо різні способи лікування, але краще в результаті не стає? Якоїсь миті чуємо: «Це в тебе, напевно, психосоматика! Причина цього стрес. Будь-яка хвороба – від нервів! Вилікуєш їх – вилікуєш все тіло».

Психосоматика стверджує, що причина багатьох хвороб – переживання, стрес і моральні травми. Коли психіка не справляється з проблемами, негатив відкладається в підсвідомості і проявляється у вигляді збоїв організму.

Простими словами, **психосоматика** – це те, як наше тіло реагує на стримування образи, гніву, страхів та інших почуттів. Кожен раз, коли ми свідомо чи несвідомо пригнічуємо сильні емоції, тіло напружується, і з часом ця напруга формує психосоматичні захворювання.

Психоаналітик Зігмунд Фройд казав, що "всі непрожиті емоції одного разу постукаються до вас у вигляді симптомів".

Можна сказати, що психосоматичні захворювання – це біль та страждання душі, які не знайшли іншого виходу, крім через тіло, це розповідь душі про себе, а найчастіше – її крик.

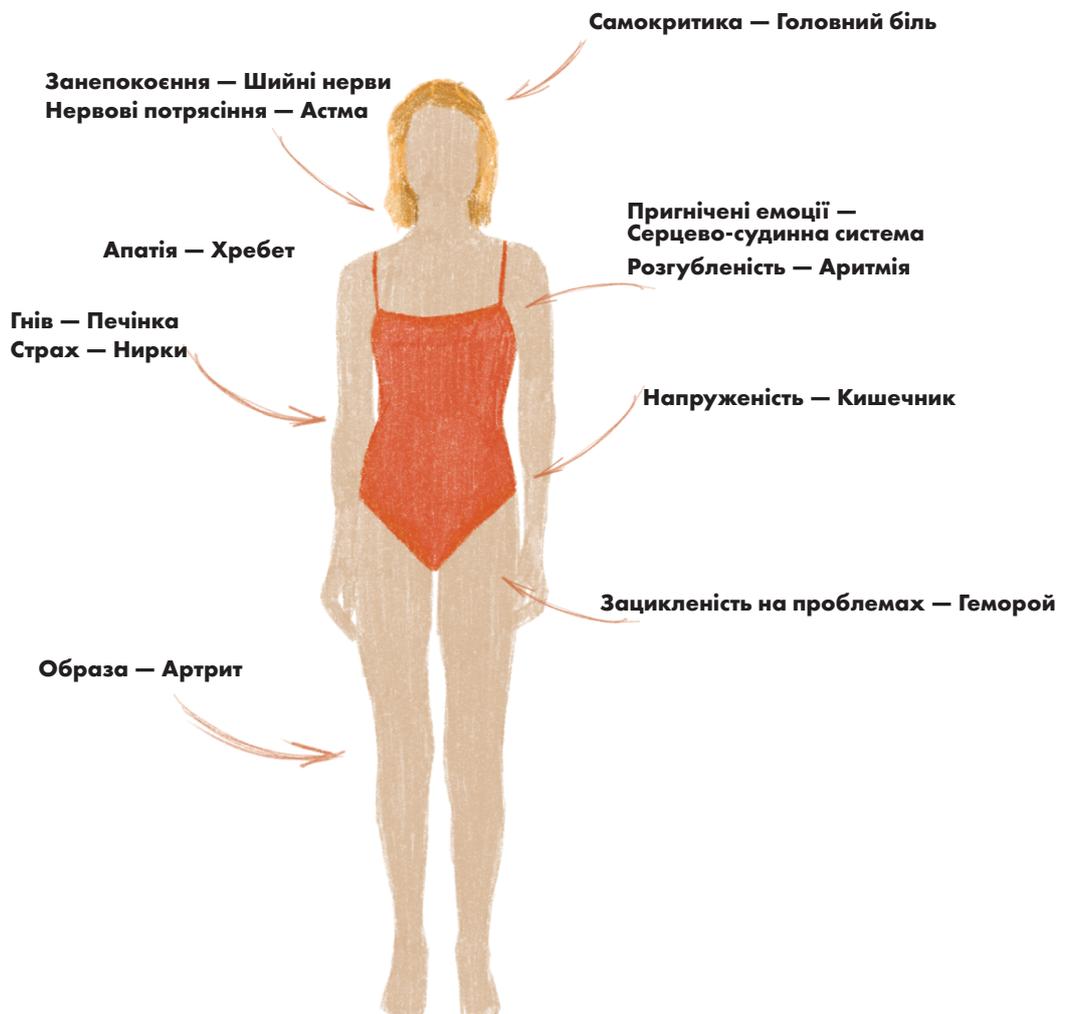
У психології часто акцентують увагу на восьми джерелах психосоматичних захворювань:

- **Внутрішній конфлікт**, конфлікт особистості, свідомого та несвідомого у людині. Наприклад, при переїданні, одна частина ніби каже: «Я хочу себе втішити, заспокоїти їжею, щоб забути свої неприємності». Інша частина – «Негайно припини їсти, подивися якою ти стаєш потворною!»
- **«Умовна вигода»**. Це дуже серйозна причина, тому що хвороба часто несе умовну вигоду для людини. Наприклад, позбавлення мігрені може «відкрити очі» на багато проблем, які заважає «бачити» головний біль, і тоді людина опиниться перед необхідністю їх вирішувати.
- **Ефект навіювання іншою людиною**. Часто, це слова, які людина чула у дитинстві від батька чи матері: «Дурепа, жадібна, нечупара, тупиця, у тебе все з рук валиться... і т.д.» Відомо, що якщо дитині це часто повторювати, то діти починають демонструвати таку поведінку, яка автоматично переходить у

доросле життя.

- **«Елементи органічного мовлення».** Наприклад, слова «У мене болить за нього серце», «Я від цього божеволію» можуть перетворитися на реальні симптоми.
- **Спроба бути схожим на когось, якийсь ідеал.** Постійно імітуючи іншого, людина усувається від свого тіла. Живучи як би в «чужій шкурі», людина починає страждати від цього.
- **Самопокарання.** Якщо людина робить непристойний зі свого погляду вчинок, вона іноді несвідомо піддається покаранню.
- **Емоційна реакція на реальні події, що травмують.** Це може бути втрата близької людини, зміна місця проживання, звільнення тощо.
- **Хворобливий травматичний досвід минулого,** частіше це емоційні дитячі травми, і особливо того періоду дитинства, коли дитина ще не розмовляє і не може переробити фізичне збудження, пов'язане зі зловживаннями чи нечуйністю її оточення.

### Вплив почуттів та емоцій на здоров'я:



## *Самопідтримка. Впровадження у життя*

Сьогодні звернемося до арт-терапії для дослідження свого тіла. Тіло завжди говорить із нами. Зроби цю техніку та подивися, що тобі покаже твоє тіло.

### **Техніка «Де живуть мої почуття»**

Намалюй власне тіло на А4, можеш зобразити просто контур свого тіла. Прислухайся до себе і познач почуття: радість, смуток, горе, злість, гнів, страх, образа, вина, здивування, ніжність, лють кольорами і познач їх на малюнку свого тіла.

Робота ведеться повільно та покроково. Спостерігай, що відбувається з тобою «тут і зараз».

Допомагаючі питання під час цієї техніки:

**Коли ти відчувала це почуття?**

**Які події супроводжувалися цим почуттям?**

**Хто і як у твоїй батьківській сім'ї висловлював це почуття?**

**Чи було це почуття забороненим?**

Робота має бути ретельною. Бажано без жодних інтерпретацій. У результаті виходить візуальна тілесна карта почуттів. І результат – не лише сама карта, а скоріше процес пізнання своїх почуттів у тілі.

# Українці. Психологічний код нації

Ось ми і дійшли до дуже важливої теми: **Я – українець та який психологічний код нації?**

Є поняття Нація та поняття Особистість.

**Нація** – це етносоціальна група людей, що усвідомлює розвиток суспільства та розділяє спільні культурні і духовні цінності, прив'язана до чітко обмеженої території, має спільне минуле та загальний проєкт майбутнього і право на самоврядування.

**Особистість** – це людина з розвиненими функціональними новоутвореннями, яка має свій унікальний і неповторний внутрішній світ, здатна до саморозвитку, самовизначення, саморегуляції в діяльності та поведінці.

## Атрибути особистості

Воля

Свобода

Розум

Почуття

Всі ці поняття взаємопов'язані та формують код нації. І саме сукупність особистостей створюють націю.

Історично так склалося, що з покоління в покоління український народ відстоював свої території та був наражений на постійні конфлікти: війни, репресії, голодомор тощо.

Навіть коли Україна здобула незалежність, сусідські злорадні погляди зазіхали і досі зазіхають на територію України. Кожне покоління проживає війну. Це, як досвід, сформований в ДНК Українця і передає у спадок наступному поколінню. Так ми навчилися: боротися, виборювати свої території, бути вільними.

З ДНК передається хоробрість та воля. Паралельно з цим передається тривожність та занепокоєння, складність відчутти стабільність, розслабленість та легкість, самодостатність.

Коли Україна набула своєї незалежності у 1991 році, у неї почався власний шлях. Нарешті можна було зрадіти, але це початок складного становлення дорослої країни. З погляду психології, Україну можна було розглядати як дитину, яка розвивається і йде по шляху дорослішання.

До повномасштабного вторгнення це була дитина років 6, яка залежала від батьків і не була самостійною. Вона очікувала допомоги та дивилася на «дорослого».

Після вторгнення Україна перейшла в новий період – пубертатний. Підліток, який бунтує, протестує та хоче бути самостійним.

Якщо правильно пройти цей період, Україна подорослішає, що вкрай важливо для становлення країни та нації, та стане самостійною, незалежною, самодостатньою, впевненою.

«Підлітка» потрібно підтримати, щоб розкрити увесь могутній потенціал. Не забувай, що ти є тією частиною, яка становить націю. Для цього потрібно насичувати свою ідентичність – Я-Українка.

Діти не мають особистості, оскільки відповідальність за їх вчинки виконується їхніми батькам. Тільки дорослий може самостійно приймати рішення, робити вибір та бути відповідальним за це.

## Основні елементи психологічного коду нації українців

включають:

**1. Гостинність:** українці відомі своєю теплотою та гостинністю. Вони відкриті до зустрічі з новими людьми, готові допомогти та прийняти гостей з великою радістю.

**2. Сімейні цінності:** сім'я є основою українського суспільства. Українці дуже поважають родину, дбають про своїх близьких.

**3. Патріотизм:** українці мають сильний патріотичний дух та гордість за свою країну. Вони прагнуть підтримувати та розвивати українську культуру, мову та традиції.

**4. Самовираження:** українці віддають велике значення свободі самовираження та вибору. Вони цінують свої права та свободи, активно виступають за свої інтереси та правду.

## Самопідтримка. Впровадження у життя

Практичне завдання: дослідити свою ідентичність. Чи відчуваєш ти себе Я-Українець?

Опиши свій портрет Я-Українець чесно і відверто та з усіма характеристиками.



# Фрустрація

Ух, це загадкове слово «фрустрація». На що її мастити та з чим смакувати, та чи взагалі варто смакувати?

Фрустрація може стати драйвером нових досягнень, а може довести до депресії. Розбираємось, що це за стан, через що він виникає і як на нього реагувати.

**Фрустрація** (від лат. frustratio - обман, марне очікування) – термін, який фахівці визначають як негативний психологічний стан, що виникає у ситуації нездійснення якоїсь значущої для людини цілі або неможливості задоволення важливої потреби. Проявляється цей стан насамперед у почутті розчарування і супроводжується напруженістю, тривожністю, інколи навіть відчаєм, почуттям безвиході, депресією.

У стані фрустрації людина переживає повний комплекс негативних емоцій: гнів, розпач, тривогу, роздратування, розчарування тощо. Тривале перебування у такому стані може призвести до повної дезорганізації діяльності. Часті стани фрустрації здатні впливати на характер: підвищувати агресивність, провокувати появу комплексу неповноцінності.

Фрустрація – невідповідність бажань та можливостей. Фрустрації бувають умовно патогенні – і вони призводять до психічних травм, розладів. А бувають умовно непатогенні – наше завдання щоб цей неприємний стан був саме таким. Звідти народжується мотивація і фокус.

Якщо почуття відчувати, а бажання не знецінювати – ми починаємо розгортатися до діяльності і шукати можливості. Бажання – воно саме собою мотиватор. Додаткової мотивації не потрібно. Важливо цю мотивацію в собі не гасити.

Примхлива дитина всередині нас тупотить ногою: «Але я хочу зараз ... зараз! Я так втомилася чекати/працювати/вчитися – зараз!»

Цю дитину не треба «глушити», можна поговорити з нею шанобливо: «Я бачу, як тобі це важливо. Але прямо зараз це неможливо. Давай розробимо план, як ми отримаємо це якнайкраще – без зривів, боргів, моторошної економії. У результаті, бажане потрібне нам для радості, а не для драми та проблем, правда?»

Найчастіше внутрішня дитина в якийсь момент почує – і примхи зміняться гірким сумом (хотілося зараз), а потім спокоєм (це можна, моє бажання важливе, я можу це мати, мене чують). І ще трохи згодом інтересом: а як ми це робитимемо?

Ось про це «дозволити собі» – не про покупки, а про чесне проживання всіх почуттів, пов'язаних із самим бажанням та його задоволенням.

# Самопідтримка. Впровадження у життя

Як вийти зі стану фрустрації?

## 1. Прийняття ситуації

Перестань лаяти себе, інших людей, світ, обставини за те, що щось сталося, це марна витрата ресурсу. Змісти фокус із «хто винен» на «що робити».

## 2. Розділити ситуацію та стан

Якщо трапилось щось погане – це не означає, що ти маєш погано почуватися. Розділяй ці два поняття.

Пам'ятай, що зовнішні обставини вже трапилися і в принципі вони не завжди безпосередньо залежать від тебе, а ось за свій стан відповідальна лише ти сама. І саме ти можеш контролювати та змінювати його за допомогою технік.

## 3. Аналіз ситуації та висновки

Спробуй проаналізувати, чому ситуація сталася та в якій зоні була твоя відповідальність. Після цього напиши висновки: що можеш зробити, щоб це більше не відбувалося.

## 4. Дзеркало

Уяви, що до тебе прийшла менш досвідчена подруга і просить дати пораду, як вийти зі схожої ситуації. Допоможи їй розділити проблему та емоції, а потім ніби з боку проаналізуй її вчинки.

Навчися застосовувати принципи гнучкого мислення, щоб контролювати свої вчинки та поведінку.

Не варто прагнути до мети фанатично, будь-яким шляхом, з установкою «добитися будь-що-будь». Саме в таких випадках, зустрічаючи перешкоди на шляху, людина не знаходить рішення та впадає у стан фрустрації. Свідомо і розважливо перебудовуй плани залежно від життєвих обставин, що змінюються.

# Хто я?

## Самоідентифікація

**Головна людина у моєму житті – та, хто зараз переді мною**

Карл Роджерс

Хто Я? Якби Карл Юнг стояв в цей момент поряд, він сказав би свою відому фразу: «Все, що дратує в інших, може вести до розуміння себе».

Тому давай спробуємо розібратися.

Перш ніж ідентифікувати себе в професійному, соціальному плані, пропонуємо розпочати з бази – чи є ти особистістю?

**Особистість** – це людина, яка має свою позицію, своє яскраво виражене свідоме ставлення до життя, світогляд, до якого вона прийшла у результаті великої свідомої роботи.

Як особистість будує себе? Через діяльність, через вчинки.

Вчинок – це не кожна дія, а лише та, яка вимагає від тебе внутрішнього зусилля, в якому йде боротьба мотивів, і де ти вибираєш вищий його рівень.

Здійснюючи вчинки з дитинства, людина піднімається на все більш високу ієрархію, тим самим дедалі більше зміцнюючи в собі особистість.

- **Особистість ніколи не стоїть на місці.** Вона весь час знаходить шляхи розвитку.
- **Цілісність.** Це коли тобі не потрібно витратити енергію на усунення внутрішніх протиріч. У цілісної людини мотиви дуже добре структуровані та викладені в ієрархію, яка чудово працює та дає максимальну результативність.
- **Здатність ставити цілі та досягати їх.** Це забезпечується внутрішньою узгодженістю намірів.
- **Суб'єктність.** Це здатність і готовність людини бути автором свого життя. Один із головних проявів суб'єктності – це активна життєва позиція. Людина активно обирає свої життєві шляхи та плани, сміливо ставить цілі, має амбіції бути собою.

- Усвідомлення можливості робити вибір. Будь-яка фраза, де ти кажеш: «У мене не було вибору чи не було можливостей для цього», одразу видає твою слабкість.

Саме тому слабкі люди діють за ситуацією: легко зраджують, легко відмовляються від своїх слів і переконань. Їх улюблена фраза: «не я такий – життя таке».

А сильні особистості здатні впоратися з обставинами, підкорити їх своїй волі та спрямувати собі на користь. Улюблена фраза сильних – «зробити з лимона лимонад».

Отже, якщо ти прочитала цю частину, дай собі відповідь: чи ідентифікуєш себе як особистість?

Це найголовніше в становленні Хто Я?

Кожен раз, коли ти будеш запитувати себе – Хто Я? Згадай, що йде твоє зростання, трансформація, ти опановуєш новий рівень своєї особистості.

## *Самопідтримка. Впровадження у життя*

Пропонуємо зробити дві практики.

- 1.** Виписати у записничок відповіді на питання: Хто я? Згадай всі свої ролі. Наприклад, я жінка, я мама доньки, я маркетологиня тощо. Пиши, поки не завершаться ідеї.
- 2.** (Продовження першої). Звертаєшся з проханням до своїх друзів та знайомих, щоб вони описали Хто Ти.

Потужної тобі рефлексії.

# Цінність. На чому будуються опори?

Цінності відіграють важливу роль у нашому житті, вони визначають наші пріоритети, допомагають нам приймати рішення та визначати наші цілі. Вони є основою наших опор і впливають на наше мислення, почуття та поведінку.

У цінностях відображаються наші переконання, ідеали та важливі для нас аспекти життя. Опори, на яких будуються цінності, можуть бути різними. Вони можуть ґрунтуватися на релігійних, етичних, культурних або особистих принципах.

Наші цінності формуються в результаті взаємодії з оточуючим світом, включаючи сім'ю, друзів, освіту та соціальну середу. Вони також можуть змінюватися протягом життя, під впливом нового досвіду та зміни життєвих обставин.

З точки зору психології, цінність – це ідея, яку ми вважаємо важливою, прагнемо до неї і готові вкладати зусилля в її досягнення. Вона може включати такі аспекти, як сім'я, кар'єра, здоров'я, дружба, свобода, успіх, справедливість тощо.

Цінності можуть бути індивідуальними, колективними або культурними, і вони можуть відрізнятися в залежності від особи.

Приклади цінностей можуть включати:

- **Ідентичність:** чітке розуміння хто ти. Формуючи цінність ідентичності, ти створюєш свою базову опору на себе. «Я можу опиратися на себе і йти далі самостійно!» – не кожен зможе так сказати.
- **Сім'я:** багато людей вважають сім'ю найважливішою цінністю у своєму житті. Вони вкладають зусилля в підтримку та розвиток сімейних зв'язків і відносин.
- **Здоров'я:** більшість вважають своє здоров'я цінністю і прагнуть до здорового способу життя, займаються спортом та правильно харчуються.
- **Дружба:** цінність, яка формує взаємопідтримку, довіру та спільні інтереси у стосунках з друзями.
- **Справедливість:** прихильники цінності справедливості прагнуть до рівності, справедливості та етичних принципів у своїх вчинках та взаєминах з іншими.
- **Успіх:** багато хто прагне до досягнення своїх цілей, розвитку та визнання своїх досягнень.

Цінності українців також можуть включати патріотизм, національну гордість та культурну спадщину. Українці цінують свою мову, традиції, історію та незалежність.

Цінності 100% є важливим елементом нашого життя. Вони визначають наші пріоритети, впливають на наші рішення та визначають наші цілі. Вони будуються на основі наших переконань, ідеалів та важливих аспектів життя. Цінності можуть бути різними для кожної людини, але вони відіграють важливу роль у формуванні нашої особистості та сприяють нашому щастю та задоволенню.

## *Самопідтримка. Впровадження у життя*

### **Гра, яка допоможе усвідомити життєві цінності.**

«Напиши на восьми окремих аркушах паперу свої життєві цінності. Сядь зручно, розслабся і уяви: ранній ранок, ти прокидаєшся, за вікнами прекрасний світанок. Тобі тепло та затишно. Раптом лунає телефонний дзвінок. Ти піднімаєш трубку і тобі пропонують вирушити у чарівну подорож до мудреця, який допоможе тобі знайти відповіді на твої запитання. В дорогу тобі треба взяти лише свої цінності. І так, ти вирушаєш у подорож. Ти сідаєш у таксі, машина під'їжджає до аеропорту і водій просить тебе віддати за поїздку одну з тих цінностей, яку ти взяла з собою (вибери аркуш із цінністю та віддай). Ти входиш до аеропорту і чуєш своє прізвище. Тебе просять підійти до каси. Ти підходиш до каси та береш квиток в обмін на одну з цінностей. Ти летиш у літаку, у бізнес-класі і раптом літак починає трясти. Виходить стюард і повідомляє тобі про можливу аварію літака. Але, якщо ти віддаси одну з цінностей, катастрофи не станеться. Літак благополучно сідає у лісі (у пустелі). Темно. Ти не знаєш, куди йти. І раптом бачиш людину, яка пропонує тобі свою допомогу в обмін на твою цінність. Провідник виводить тебе з лісу (пустелі), і ти бачиш перед собою гори. Твій подальший шлях проходить у горах, але ти не маєш спорядження. Біля підніжжя гір стоять два магазини. Які дві цінності ти віддаси за спорядження? Ти продовжуєш свій шлях по горах. І ти вже бачиш хатину мудреця. Але раптом перед тобою з'являється прірва, пройти яку в тебе немає жодної можливості. Перед тобою з'являється провідник і пропонує свою допомогу в обмін на цінність. І ось, ти перед хатиною мудреця. Ти входиш у хатину, і тебе вітає сивий старець. З якою цінністю ти прийшла до нього? Ти ведеш повільну розмову. Проходить час, і мудрець говорить про те, що тобі час йти. Він дякує тобі за зустріч. І на подяку повертає, на твій вибір, одну з тих цінностей, яку ти віддала дорогою до нього. Яку цінність ти візьмеш із собою?»

У процесі рефлексії зверни увагу на почуття та запитай себе:

- **з чим важко/ легко було розлучитися**
- **що допомогло пройти гру до кінця**
- **що допомогло віддати цінності**
- **як змінився внутрішній стан**
- **що є цінним для тебе на даному етапі життєвого шляху**
- **який сенс ти вкладаєш у ту чи іншу цінність**

# Чесність

Давай розберемося, що таке чесність, хто така чесна особистість і як бути чесним як із самим собою, так і з іншими людьми. Також поговоримо про те, як припинити брехню.

**Чесність** – це якість, пов'язана з вчинками, словами та відносинами, заснована на відкритій комунікації. Вона уособлює повагу до правди та дотримання моральних принципів.

**Що означає бути чесною особистістю?** Чесна особистість – це та, хто прагне прямої, щирості та відкритості у всіх сферах життя. Чесні люди мають високу мораль, не приховують інформацію і готові відповідати за свої вчинки.

**Як бути чесним із самим собою?** Чесність починається з глибокого розуміння та визнання своїх справжніх емоцій, бажань та цінностей. Бути чесним із собою означає бути відвертим стосовно своїх думок та емоцій. Важливо слухати свій внутрішній голос та довіряти своїм інтуїтивним відчуттям. Також ставити реальну мету для себе і чесно оцінювати свої можливості.

**Як бути чесним з іншими?** Для встановлення чесних відносин з іншими людьми необхідно виявляти відкритість та щирість у комунікаціях. Важливо говорити правду і не приховувати інформацію, але робити це тактовно і з повагою до інших. Також потрібно бути готовим вислухати та шанобливо ставитися до погляду інших людей.

**Як припинити брехню?** Визнання брехні та прагнення до чесності – важливі кроки на шляху до розвитку. Ось кілька корисних порад:

- Запам'ятай, що правда завжди краща за брехню. Брехня може тимчасово допомогти уникнути проблем, але вона руйнує довіру та обмежує стосунки.
- Будь усвідомленою у своїх мотивах. Часто брехня походить зі страху, невпевненості чи уникнення неприємностей. Розуміючи свої мотиви, ти можеш активно працювати над ними.
- Визнавай свої помилки та бери на себе відповідальність за свої вчинки. Помилки роблять нас людьми, а визнання помилок допомагає нам зростати та розвиватися.

- Розвивай навички емоційного інтелекту. Часто брехня пов'язана з неправильною обробкою емоцій. Розвиваючи навички емоційного інтелекту, ти зможеш краще розуміти свої почуття та діяти чесніше.

## *Самопідтримка. Впровадження у життя*

Практика. Чесно дай відповіді на такі «незручні питання»:

- Чого ти хочеш?  
Кого вважаєш відповідальним за окремі ситуації, які відбуваються у твоєму житті?
- Чим незадоволена?
- У чому проблеми у стосунках із людьми?
- Де ти намагаєшся постійно контролювати інших?
- На кого ображаєшся?
- Кого часто засуджуєш?
- Кому заздриш?
- Чого соромишся?
- Чого боїшся?
- Кого вважаєш винним у своїх проблемах?
- Що думаєш про гроші?
- У чому залежності?
- Що з грошима?
- Скільки боргів?
- Чи не береш на себе щось із чужої відповідальності?
- Чи не страждаєш від того, що поза зоною твого впливу та контролю?
- У чому твої сильні та слабкі сторони?
- Які 20% приносять тобі найбільше грошей, насолоди в житті, щастя?
- Чи ти займаєшся спортом?
- Скільки відпочиваєш?
- Скільки у тебе енергії щодня?

# Шукаємо допомогу. Як просити про допомогу

**«Я не можу просити про допомогу. Мені важко. Краще впораюсь сама».**

Чи знайоме це тобі? Стан, коли так хочеться, щоб допомогли, а попросити не можеш? Тоді давай розбиратися. Let's go.

Дуже важливо! Оточуючі не є екстрасенсами. Люди не вміють читати думки і ти не вмієш. Раптом, ми помиляємося, і це не так, то дай знати.

Тому завжди треба проговорювати ротом свої бажання, незадоволення та прохання. Це must have.

**Допомога – це прояв турботи, підтримки та сприяння іншим людям у вирішенні їх проблем та досягненні цілей.** Це дія, яка може принести полегшення, вирішити проблему або просто бути поруч у скрутний момент.

**Які виникають почуття, коли ти просиш про допомогу?**

Попросити про допомогу може викликати різні почуття, і це цілком нормально.

- Невпевненість.** Буває, що просити допомоги може бути складно через страх бути знехтуваною або здатися слабкою. Але пам'ятай, що просити допомоги – це не ознака слабкості, а прояв сміливості й усвідомлення своїх потреб.
- Бажання бути жертвою.** Таке гостре відчуття: я все тягну на собі, гну спину, мені ніхто не допомагає. І як не дивно, жінки із синдромом жертви часто пишаються таким станом справ.
- Полегшення.** Коли ми отримуємо допомогу, може виникнути полегшення, особливо якщо проблема починає вирішуватися або коли ми бачимо, що нас підтримують.
- Подяка.** Коли нам допомагають, ми часто відчуваємо подяку тим, хто надає нам підтримку. Це природне відчуття вдячності.

**Про що найскладніше просити?** Допомога, поради, гроші. Декому попросити про це важко і навіть неможливо. Але звернення по допомогу до інших – одна з основ життя в суспільстві.

## Самопідтримка. Впровадження у життя

Зроби вправу – напиши ручкою в записничку список, чому тобі здається, що брати допомогу ненормально. Постарайся подивитись на це під іншим кутом і почни відпрацьовувати пункт за пунктом, приймаючи допомогу там, де раніше відмовлялася. Слідкуй за відчуттями.

Візьми за правило на пропозицію допомоги не відповідати одразу, а порахувати спочатку до 10, думаючи не про те, чому це ненормально, а потрібна тобі зараз допомога чи ні.

Пропонуємо ще провести невеликий експеримент. Згадай якусь ситуацію, в якій ти потребувала підтримки. Уяви навпроти себе свого знайомого, того, чию підтримку ти хотіла б отримати.

А тепер, начебто кажучи цій людині, вимови в слух одну й ту саму фразу, по-різному:

- Мені потрібно, щоб ти підтримав мене у цій ситуації.
- Мені потрібна твоя підтримка у цій ситуації.
- Мені потрібна твоя допомога.
- Я хотіла би, щоб ти мені допоміг.
- Допоможи мені, будь ласка.

Одну й ту саму фразу можна повторити кілька разів, щоб відчути, як вона тобі відгукується, як реагує твоє тіло, коли вимовляєш ці слова. Як ти дихаєш, які частини тіла напружуються чи розслабляються. Які думки виникають після цих слів?

# Щастя обирає тебе? Як бути щасливою людиною? Де шукати щастя?

Щастя – це одне з найбільш бажаних станів, яким прагне кожна людина. Але що насправді означає бути щасливою і як досягти цього стану?

**Щастя** – це суб'єктивне поняття, яке кожна людина сприймає по-своєму. Для одних це може бути досягнення професійних цілей, для інших – гармонійні стосунки з близькими людьми, а для когось щастя може полягати в простих радощах життя, таких як насолода від чашки кави або прогулянка в парку.

Отже, щастя – це індивідуальне поняття, яке визначається нашими цінностями, потребами і очікуваннями. Часто ми сприймаємо щастя як щось, що ми повинні досягти чи заслжити. Але насправді, щастя – це не мета, а шлях. Воно не залежить від зовнішніх обставин або матеріальних благ, а від нашого сприйняття світу навколо нас.

Щастя приходить до нас, коли ми вміємо радіти невеликим радощам, бути вдячними за те, що маємо, і жити зараз в моменті.

## **Отже, як стати щасливою людиною?**

Перш за все, потрібно знайти своє призначення і займатися тим, що приносить радість і задоволення. Робота, яка надихає і дозволяє розвиватися, може стати джерелом щастя.

Також важливо будувати гармонійні стосунки з близькими людьми, ділитися своїми радощами і турботами, а також бути готовою допомагати і підтримувати інших.

**Де шукати щастя?** Відповідь на це запитання кожна людина знаходить сама для себе. Для одних це може бути природа, мистецтво або спорт, для інших – релігія або духовність. Важливо знайти те, що надає сенс життю.

**Чи можна щастя купити за гроші?** Матеріальні блага можуть забезпечити комфорт і задоволення, але вони не є головним джерелом щастя. Гроші можуть приносити тимчасове задоволення, але справжнє щастя полягає в глибоких почуттях, взаємодії з іншими людьми і задоволенні від власних досягнень.

## Самопідтримка. Впровадження у життя

**Бути щасливою — це здатність, яку можна розвивати.**

Пропонуємо зробити практикум.

Візьми аркуш паперу та запиши все те, що робить тебе щасливою. Наприклад, ранкова кава чи поцілунок чоловіка. Це можуть бути різні дрібниці. Від усвідомлення їх у твоєму житті настрій покращиться і ти зрозумієш, що все ж таки життя варте того, щоб бути щасливою.



# Час тиші. Турбує безсоння

## Сон і сновидіння — королівська дорога до несвідомого

Зигмунд Фройд

T-c-c-c-c. Тиша. Час відпочивати.

Іноді королівство Морфея приваблює загадковістю та таємничістю. Хочеться більше дізнатися про наш стан під час сну. Усіх функцій сну ми не знаємо й досі. Запрошуємо відвідати це королівство.

### Здоровий сон = здорова психіка.

Якщо в твоєму житті відбувається стрес, конфлікт, проблеми, перше, про що потрібно потурбуватися – це здоровий сон.

Примусове чи свідоме обмеження сну серйозно впливає на психічне і фізичне здоров'я людини. Навіть після однієї безсонної ночі, яка траплялася у житті практично у кожної людини, з'являється втома, знижується концентрація уваги, виникають труднощі зі складною діяльністю. Якщо не спати 2-3 ночі, то порушується координація рухів та фокусування зору.

Людина стає тривожною і виникають труднощі з якісним сном – найчастіше це проблеми із засинанням чи часті нічні пробудження. Сон людини стає поверхневим. Це, у свою чергу, ще більше посилює нестачу сну, і зрештою виявляються ті ж симптоми, що й у людей, які не спали поспіль дві-три доби.

**Безсоння** – це проблема, з якою стикаються багато людей у сучасному світі. Незалежно від причини, воно може бути надзвичайно виснажливим і впливати на наш психологічний стан. Але не варто падати духом!

Є кілька кроків, які можуть допомогти тобі подолати безсоння і забезпечити здоровий сон.

- Важливо створити спокійну та комфортну атмосферу для сну. Забезпеч собі тихе та затемнене середовище, використовуй зручне ліжко та подушку.
- Варто також дотримуватися регулярного розкладу сну, намагатися лягати й прокидатися в один і той же час.
- Дуже важливо уникати стресових ситуацій перед сном.
- Попрактикуй релаксаційні вправи, такі як йога або медитація, sound терапія, які допоможуть тобі заспокоїтися і розслабитися. Використовуй ароматерапію з заспокоюючими ароматами, такими як лаванда або ромашка, які можуть покращити якість сну.
- Також варто звернути увагу на свої звички перед сном. Уникай вживання кави, чаю або алкоголю ввечері, оскільки вони можуть стимулювати нервову систему і ускладнювати засинання. Замість цього, випий трав'яний чай або тепле молоко, які можуть розслабити тебе. Якщо безсоння стає постійною проблемою, не соромся звернутися до фахівця. Іноді воно може бути симптомом таких станів, як депресія або тривожність.

Здоровий сон є необхідною складовою нашого фізичного та психологічного благополуччя. Він допомагає відновити енергію, покращує настрій та когнітивні функції. Тому не забувай про важливість якісного сну і дбай про своє здоров'я!

## *Самопідтримка. Впровадження у життя*

Релаксуюча вправа перед сном. Налаштовуємо здоровий міцний сон. Спочатку потрібно влаштуватися зручніше. Ця вправа, до речі, добре працює, коли ти не можеш заснути увечері. Потім заплющ очі, і уяви собі, ніби ти знаходишся на березі красивої річки. Річка тече, а ти на березі, дивишся на воду, можливо, бачиш щось під водою, можливо, просто дивишся на течію, і повільно переводиш погляд на інший берег, де росте дерево, а на цьому дереві багато листя. Це листя періодично злітає з дерева, як це буває восени. Уяви собі, ніби ти береш думку зі своєї голови і кладеш її на лист, він летить і потрапляє на воду, і річка у своєму власному темпі забирає цей листок, він відпливає від тебе, а разом з ним і пливе думка. Ти дивишся йому вслід, а потім переносиш погляд на інший листок, який падає з дерева, і знову кладеш на нього свою думку, а листок знову потрапляє на поверхню річки, і річка забирає його. Ти можеш повторювати цю вправу «розташування думок на листок» стільки, скільки потрібно, поки не відчуєш, що твоя голова стає легшою, і думок в ній менше. Потім спокійно, у своєму власному темпі, робиш вдих і видих, і розплющуєш очі. А якщо ти будеш робити це перед сном, то, легко зможеш заснути.

# Ювелірна справа – це твоє життя. Про відповідальність за життя

Ти коли-небудь думала про те, що таке відповідальність і безвідповідальність? Що ми маємо на увазі під відповідальністю? Якщо ти почнеш про це думати, напевно, перед очима з'являється картина з дитинства та фраза: «Ти маєш бути відповідальною».

Якщо ти запитаєш дитину, що означає бути відповідальним, вона відповість щось на кшталт «робити все добре», «слухатися маму та тата», «виконувати домашні завдання». Дорослі використовують цей термін «відповідальність», щоб діти зрозуміли та прийняли, що слід поводитися добре та виконувати те, що їм кажуть батьки.

Як ти думаєш, відповідальність – це трохи більше, ніж зобов'язання? Що приходить тобі на думку, коли ми говоримо про відповідальність?

Ми вважаємо, що відповідальність містить більше сенсів – це справді, ювелірна справа, це спосіб творити своє життя та бути авторами свого життя.

**Відповідальність** – це не тільки здатність взяти на себе наслідки своїх дій, але й активне прийняття рішень, які впливають на наше життя і життя інших людей. Це своєрідна влада над своєю долею, яка дозволяє нам керувати своїм життям.

Бути відповідальним – значить у будь-яких ситуаціях запитувати себе: "Що особисто я можу зробити, щоб вплинути на те, що відбувається?" Бути автором чи жертвою – це постійний вибір, який проявляється у всьому.

Немає конкретного віку, коли людина повинна почати нести відповідальність за себе. Це процес, що розвивається з часом і залежить від індивідуальних характеристик кожної людини. Однак, зазвичай, ця свідомість починає формуватися в період підліткового віку, коли молоді люди поступово виходять з-під опіки батьків і стають самостійними.

Людина має відповідати за себе, оскільки це дає їй можливість контролювати своє життя і впливати на його хід. Відповідальність надає нам свободу вибору і можливість досягти успіху в будь-якій сфері життя. Без відповідальності, ми стаємо залежними від інших людей і обставин, і втрачаємо контроль над своїм життям. Люди, які несвідомо або небажано відмовляються від своєї відповідальності, вважаються **безвідповідальними**. Це може бути через недостатню самодисципліну, нездатність приймати рішення або небажання взяти на себе наслідки своїх дій. Такі люди часто перекладають відповідальність на інших або звинувачують зовнішні обставини у своїх невдачах.

## **Важливо бути чесними з собою і визнавати, що ми єдині, хто несе відповідальність за своє життя.**

У своєму житті ми можемо обрати одну з двох можливих позицій – автора чи жертви. Перша – позиція успішних та щасливих людей – збагачує твоє життя та стосунки. Друга означає пасивне існування, залежність від інших та постійне почуття тривоги та невпевненості.

Ми можемо і здатні вибрати власні дії та ставлення до чогось. Хто, як не я, і коли, якщо не зараз?

Спостерігай за своєю внутрішньою розмовою і зміною її, якщо спостерігаєш за собою думки про те, що інші завжди винні або налаштовані проти тебе. Запитуй себе: "Як я можу вплинути на.../змінити/виправити те, що відбувається?"  
Оточуй себе людьми, які підтримують та надихають тебе на зміни.

Відповідальність – це ключ до особистого розвитку і щасливого життя.

## *Самопідтримка. Впровадження у життя*

Практики на розвиток відповідальності.

Буде дуже корисно спробувати замінити вимогу «я хочу» на питання: «що необхідно зробити для того, щоб отримати те, що я хочу».

Частіше запитувати себе: **«Що мені слід зробити, щоб бути відповідальною повною мірою за свої дії?»**

Так як розвинути почуття відповідальності поодиноці не завжди просто, можна вибрати собі наставника (напарника), який заохочуватиме і штрафуватиме тебе при необхідності. Краще підбирати таку людину, яка зможе адекватно оцінювати твій розвиток. Не буде зайвим надсилати звіти про свій розвиток партнерові дистанційно з певною періодичністю. Досить робити це двічі на тиждень. Можна вигадати штрафи за недотримання термінів та методи заохочення за відповідальний підхід до цього питання. Роблячи це протягом місяця, ти зможеш деякою мірою виробити корисну звичку в собі. Створи собі такий марафон, не лише ж проходи марафони «як схуднути».

# Я-концепція особистості

Ось ми і дійшли до завершаючої літери – Я.  
Коли чи дочитаєш останнє слово цієї абетки, запам'ятай три прості речі:

- **будь собою**
- **стався до себе з турботою**
- **практикуй, щоб відбулися зміни.**

Я-концепція особистості: ключ до саморозвитку і щастя.

У сучасному світі, коли ми постійно зайняті роботою, соціальними зобов'язаннями та прагненням досягти успіху, легко загубити себе серед всього інформаційного галасу. Але що, якщо ми скажемо тобі, що ключ до саморозвитку і щастя лежить всередині тебе?

## Welcome! Вітаю тебе у світі Я-концепція особистості!

Я-концепція особистості – це спосіб розуміти себе, свої цінності, переконання та ідентичність. Це уявлення, яке ми маємо про себе, про те, хто ми є, якими ми можемо бути і які цілі ми можемо досягти.

## Я-концепція визначає наше самовизначення і впливає на наше ставлення до себе і до оточуючого нас світу.

Роберт Бернс також розглядав «Я-концепцію» як сукупність установок індивіда, спрямованих на самого себе. Проте ці установки, він вважав, можуть мати різні ракурси і модальності. Існує три основні модальності самоустановок:

- **«Реальне Я»** – установки, пов'язані з тим, як індивід сприймає свої актуальні здібності, ролі, свій актуальний статус, тобто його уявлення про те, який він насправді.
- **«Дзеркальне (соціальне) Я»** – установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, як його бачать інші.
- **«Ідеальне Я»** – установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, яким він хотів би стати.

Одним з перших кроків до розуміння Я-концепції є **самоаналіз**.

- Постав собі питання: "Хто я?", "Що для мене важливо?", "Які мої мета та цілі?" Відповіді на ці питання допоможуть тобі зрозуміти свої цінності, потреби та бажання. Вони стануть фундаментом твоєї Я-концепції.
- Важливо також визначити свої сильні та слабкі сторони. Це допоможе тобі зрозуміти, які аспекти твоєї особистості ти можеш розвивати, а які потребують більшої уваги. Наприклад, якщо ти з'ясуєш, що ти добре орієнтуєшся в складних ситуаціях, але маєш проблеми зі спілкуванням, ти зможеш зосередитися на розвитку своїх навичок комунікації.
- Один з способів використання Я-концепції в житті – це використання метафоричного питання "Як". Наприклад, «Я хочу стати сильним лідером», «Я хочу бути здоровим і енергійним», «Я хочу бути творчою особистістю». А тепер до «я хочу» додаємо питання «Як». Ці «як» стають твоїми цілями і нагадують про те, ким ти хочеш стати. Вони можуть бути твоїми орієнтирами в житті і допомагати приймати важливі рішення.
- Я-концепція також допомагає розуміти свої межі і встановлювати кордони. Вона дає можливість сказати "ні" тим речам, які не відповідають твоїм цінностям і потребам. Наприклад, якщо ти розумієш, що твоє здоров'я є пріоритетом, ти можеш відмовитися від зайнятості, яка завдає шкоди твоєму фізичному чи емоційному стану.

Застосування Я-концепції в житті також полягає в тому, щоб пам'ятати, що ти – унікальна особистість зі своїми власними потребами, бажаннями і мріями. Не порівнюй себе з іншими, адже кожен має свій шлях і свої можливості.

Працюй над своїм самовдосконаленням і розвитком, а не намагайся бути копією когось іншого.

Я-концепція особистості – це процес, який триває протягом усього життя. Вона дозволяє нам зрозуміти себе краще, бути в гармонії з собою і досягати своїх мрій. Використовуй цю концепцію в житті, і ти побачиш, як твої стосунки, кар'єра та загальний рівень щастя покращаться. Пам'ятай, що ти єдина власниця своєї Я-концепції і ти сама визначаєш, хто ти є і ким хочете бути.

## *Самопідтримка. Впровадження у життя*

Остання вправа в цій книжці, яку пропонуємо зробити обов'язково. Бо саме ця вправа дасть тобі змогу відрефлексувати на 100% та отримати відповіді на твої питання. Ти точно їх знайдеш.

Отже, створи свою Я-концепція, використовуючи ці запитання:

- **Яка я насправді. Як я себе бачу?**
- **Як мене бачать оточуючі?**
- **Якою я хочу бути?**

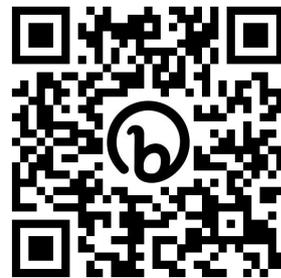
Усі ці "Я" розглядаються крізь призму фізичних, емоційних, інтелектуальних та соціальних характеристик (образів).

**Коли ти більше знаєш про себе, ти краще розумієш інших.**

До нових зустрічей, чарівно Пані 



**Міжнародний комітет  
порятунку (IRC)**



**Благодійна організація  
OPORA**