

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
СУМСЬКА ФІЛІЯ

Кафедра гуманітарних дисциплін

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни

**«Основи етичної та психологічної підготовки поліцейських»
первинної професійної підготовки поліцейських з професії 5162
«Поліцейський (за спеціалізаціями)»**

262 Правоохоронна діяльність (поліцейські)

за темою 10 – «Ресурси стресостійкості та способи подолання стресу»

Суми 2024

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 14.08.2024 № 8

СХВАЛЕНО

Вченою радою Сумської філії
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 08.07.2024 № 8

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та
соціально-економічних дисциплін
Протокол від 13.08.2024 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ (протокол від
27.06.2024 № 22)

Розробник:

Доцент кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського
національного університету внутрішніх справ, кандидат філософських наук
Тетяна ПОНОМАРЕНКО

Рецензенти:

1. Доцент кафедри юридичних дисциплін Сумської філії Харківського
національного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, доцент
Олена МАРКОВА
2. Доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного
університету імені А. С. Макаренка, кандидат психологічних наук, доцент
Дмитро УСИК

План лекції

1. Ресурси для збереження ментального здоров'я.
2. Техніки для зняття стресу.

Рекомендована література:

Основна

1. Борисова О. О. Поліцейська деонтологія : навчальний посібник. Одеса : Одеський державний університет внутрішніх справ, 2023. 164 с. URL: <https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7b38cfa8-f87e-4756-8ee7-a5e071acf466/content>
2. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/ATO/methodic.pdf>

Додаткова

1. Білоус Т. Л. Професійний саморозвиток і самовиховання майбутніх фахівців як складові сучасного освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 61. Т. 1. С. 93–97. URL: <http://www.innovpedagogy.od.ua/vip61>
2. Білоус Т. Л., Манько В. О. Соціально-психологічні передумови корупції працівників правоохоронних органів. *Протидія корупції: правове регулювання і практичний досвід* : тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 28 жовт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внут. справ, наук. Парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 127–129. URL: <https://univd.edu.ua/uk/dir/401/arkhiv-konferentsiy-seminariv-ta-kruglykh-stoliv>
3. Білоус Т. Л., Лахтарина Т. М. Дослідження професійної деформації працівників правоохоронної органів. *Питання сучасної науки і права* : матеріали XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти (21 квітня 2023р., м. Суми) / Сумська філія ХНУВС. Суми : СФ ХНУВС, 2023. С. 209–212. URL: <https://sumy.univd.edu.ua/uk/dir/66/materialy-naukovo-praktychnykh-konferentsiy>

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Міжнародний кодекс поведінки державних посадових осіб від 23.07.1996р. документ 995_788. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_788#Text
2. Декларація принципів толерантності: затв. резолюцією 5.61 Генеральної конференції ЮНЕСКО від 16.11.1995 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_503.
3. Європейський кодекс поліцейської етики: ухвал. рекомендацією Rec (2001) 10 Комітету Міністрів Ради Європи від 19.09.2001 р. URL: <http://pravo.org.ua/files/Criminal%20justice/rec1.pdf>.
4. Загальна декларація прав людини: затв. резолюцією 217 А (III) Генеральної Асамблеї ООН від 10.12.1948 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015.

5. Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку: затв. резолюцією 34/169 Генеральної Асамблеї ООН від 17.12.1979 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_282.

6. Конвенція Організації Об'єднаних Націй проти корупції: ратиф. Законом України від 18.10.2006 р. № 251-V. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/251-16>.

7. Конституція України: Закон України від 28.06.1996 р. № 254к/96. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр>.

8. Міжнародний кодекс поведінки державних посадових осіб: затв. резолюцією 51/59 Генеральної Асамблеї ООН від 12.12.1996 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_788

Текст лекції

1. Ресурси для збереження ментального здоров'я

Поки триває війна, складно концентруватися на чомусь, крім стрічки новин, переживань за рідних, друзів і тих, хто воює на фронті, кому в сотні разів важче. Всі ми нині – і військові, і цивільні – намагаємося опанувати свої страхи, знизити рівень стресу і тримати стрій. Сьогодні, в День ментального здоров'я, вкотре нагадуємо про те, як захистити свою психіку під час війни. Про внутрішні ресурси та механізми захисту ментального здоров'я кореспондентці АрміяInform розповів експерт Центру психічного здоров'я та психосоціального супроводу Національного університету «Києво-Могилянська академія», психотерапевт Євген Лікарчук.

Якщо людина не може звернутися до психотерапевта – тоді їй слід частіше звертати увагу на ресурси збереження ментального здоров'я.

Перший з таких ресурсів – **підтримка людей**, які можуть бути поряд і допомогти, принаймні просто поговорити ні про що, аби відволіктися, провести разом час. Корисно навіть отримати практичну підтримку, щось робити по господарству, щось відремонтувати, піти разом на каву, погуляти із собакою. Вчені довели: чим більше розгалужена мережа спілкування, соціальної підтримки людини, чим активніше вона підтримує старі зв'язки, а також спілкується з новими людьми, тим легше їй впоратися зі стресом. Іноді доводиться прямо планувати таке спілкування, телефонні дзвінки, зустрічі.

Останнім часом став розповсюджений термін, що не має стосунку до клінічної психології, але має відношення до психології популярної. Це так званий синдром картоплі – коли людина сидить сама в напівтемному приміщенні, нікуди не виходить, не хоче ні з ким спілкуватися, все більше сумує, занурюється в одноманітні непродуктивні думки. У такому стані їй важко щось змінити, відчувається вона погано, їй не просто вийти до людей, отримати якусь розраду, але це можливо і це теж навичка. Якщо говорити про когнітивно-поведінкову терапію, то це навичка, яку можна опанувати і користуватися нею – цього справді можна навчитися.

Другий ресурс, який допомагає зберігати ментальне здоров'я – **увага до сну**. Сон має тривати 7-9 годин на добу, а засинання має бути фіксованим,

тобто лягати і вставати потрібно в один і той самий час. Тому що коли людина спить по п'ять годин на добу, а їй треба вісім – створюється дефіцит сну. Можемо вирахувати, що за тиждень може накопичитися недосипання в 10 годин, а за місяць – 40 годин. І це важливо надолужити, на вихідних досипати теж не добре, бо графік збивається, а він має бути сталий.

Третій ресурс, також пов'язаний зі сном, – це **інформаційна гігієна**. Читання новин на ніч не допомагає організму зосередитися на засинанні. Часто ми говоримо про засинання, як посадку літака. В польоті й паливо вичерпується, і швидкість та висота поступово знижуються, потім літак випускає шасі, гальмує, зупиняється і тільки тоді подають трап і виходять люди. Так і відхід до сну – має відбуватися поступово. Увечері слід обмежити вживання солодкого, ніякого кофеїну, засобів, що тонізують. Мерехтіння екрана сприймається мозком як загроза, це підтверджують нейропсихологи, психіатри. Краще замінити занурення у смартфон на читання паперових книжок або слухання музики. Перегляд жахливих сцен у новинах недоречний увечері, потрібно виділити час на ознайомлення з основними новинами посеред дня та звести його до мінімуму. Натомість часто люди роблять це о десятій-одинадцятій вечора, коли вже лягають спати, відкривають телеграм-канали, читають це все, переглядають відео, а потім плачуть вночі та ще гірше почуваються емоційно, намагаючись із цим заснути. Звісно, організм до цього не пристосований і заснути не вдається. Вкрай необхідні психогігієна і регулювання своїх звичок сну: провітрювати приміщення, подбати про фізичну активність перед сном або теплий душ. Це прості речі, які дійсно допомагають зберегти ваші внутрішні ресурси.

Четвертий ресурс – це різні **механізми і техніки**, що мають позитивний заспокійливий і стабілізаційний вплив. Щоб впоратися зі стресом, важливо мати базові навички механізмів дихання, когнітивного заземлення, зокрема використовувати техніку «5, 4, 3, 2, 1» (її суть у тому, щоб відокремити 5 об'єктів, 4 звуки, 3 текстури, 2 запахи і 1 смак), техніки релаксації за Джекобсоном, коли напружуються і розслабляються різні групи м'язів, медитативні техніки.

Зазвичай людям здається, що такі прості речі не допоможуть. Ми, психологи, завжди кажемо: спробуйте, а там подивимось, які будуть результати. Особливо навички дихання та релаксації дуже важливі для відновлення внутрішнього ресурсу. А навичка харчуватися хоча б три рази на день у фіксований час – коли організм точно знає, що він буде нагодований – дає стабільність. Корисно мати певний каркас дня. Я часто питаю клієнтів: як ви ставитеся до того, що маленькі діти мають режим дня: вони снідають, обідають, вечеряють, мають прогулянки на свіжому повітрі, час для занять, сон. Чому ж ви вирішили, що для дорослої людини це не працює і вона може лягати о другій ночі, а вставати о сьомій ранку, ще й вечеряти о перші ночі? Режим має бути у всіх, це простий і дієвий спосіб підтримки свого організму та психіки.

Крім того, п'ятим ресурсом є **власний копінг людини** (психологічна стратегія та спосіб подолання стресової ситуації), її власні можливості щодо

подолання стресу. Взагалі люди по-різному справляються зі стресом, одні можуть викурити сигарету, інші вживають алкоголь, ще хтось може покричати на когось і йому стає легше. Але є більш конструктивні допоміжні техніки подолання стресу — дихання, фізична активність, приділіть цьому хоча б пів години. Крім того, у людини, яка має чимало стресу протягом дня, виділяється багато адреналіну, м'язи наливаються силою, організм так реагує на стрес – бий або біжи. А якщо людина нічого не робить і все переживає в собі – адреналін накопичується і токсично впливає на організм. Якщо ж людина займається фізичними активностями, виходить, скажімо, прибирати подвір'я, косить траву, не обов'язково ходити в спортивний зал, то і засинати легше і долати стрес вдається ефективніше. Навчитися нового в період стресу дуже важко. Всі зусилля мозку витрачаються на стабілізацію і збереження того, що є. Тому варто відновлювати ті активності, які вам вже відомі. Якщо ходили на прогулянку зранку, то варто відновити цю звичку, малювали – малюйте знову, читали книжки – продовжуйте читати. Деякі кажуть, що після переїзду не можуть знайти відповідний зал, стадіон, чи парк, як удома. Але ж людина здатна носити в собі частку дому, він завжди з нею. Якщо ви відновлюєте свої активності, корисні звички – це вклад у вашу безпеку і стабілізацію ментального здоров'я.

Це основні ресурси, які допомагають долати стрес, але не виключають необхідності звертатися до психотерапевтів. У кожного психотерапевта є сотні історій про важкі події, які їм вдалося пропрацювати разом із клієнтом і це допомогло людині пережити стресові події й досягти дуже важливого — посттравматичного зростання. Опрацювавши травму з психологом, людина може відчути своє зростання, свої можливості, яких вона не розуміла до цих важких переживань.

2. Техніки для зняття стресу

Стрес є важливою частиною життя кожної людини. Він допомагає мобілізувати фізичні та психічні ресурси за для подолання викликів, які постають на нашому життєвому шляху. Ми маємо стрес у кожному дні й він не приносить нам шкоди, доки його сила та тривалість не виходить за індивідуальні межі витримувати стрес.

Коли ми перебуваємо під дією сильного чи/або тривалого стресу, наші тіло та психіка виснажують та потребують відновлення. Коли відновлення не відбувається, то розпочинаються процеси перевиснаження, вигоряння та захворювання.

Результатом перевиснаження від стресу можуть бути як фізичні хвороби (хронічні захворювання, простуда, мігрені тощо), так і психологічні (депресія, ПТСР, панічні атаки тощо). Тому дуже важливо навчитися регулювати рівень стресу у межах вашої можливості витримувати його, відновлюватися після виснаження від стресу й звертатися до спеціалістів, якщо ви не можете самотійно справитися з наслідками сильного чи тривалого стресу.

Для моніторингу того, наскільки стрес вплинув на ваш психоемоційний стан, пропонуємо використовувати цей опитувальник: Тест на виявлення виснаження від стресу.

Ви можете використовувати його щотижня, для того, щоб відстежувати актуальний стан.

Також для щотижневого швидкого моніторингу можна використовувати “термометр стресу”:



Найкраще лікування – профілактика. Тому розпочнемо з рекомендацій, які допоможуть знижувати вплив стресу та відновлюватися.

Фундаментом вашої стресостійкості є спосіб життя. Ми свідомі того, що наразі кожен українець знаходиться у різній ситуації, яка по своєму є складною для вибудови доброго способу життя. Також ми є свідомими того, що, чим більш несприятливі умови, тим більше людина потребує простих та дієвих способів для стресостійкості. Тому спосіб життя є найбільш корисним для стійкості до впливу стресу.

Чим важливо наповнити свій спосіб життя?

1. Добрий сон. Під час сну наше тіло та психіка дуже добре відновлюється. Й утрата доброго сну призводить до того, що стресу стає більше, тому потрібно максимізувати його якість.

2. Збалансоване харчування. В міру, збалансовано, усвідомлено, з режимом та відповідно до функцій харчування (їсти потрібно для відновлення

енергії, а не для перегляду відео чи зняття стресу, для цього, нижче будуть техніки).

3. Фізична активність. Мінімум 30-40 хв. низької інтенсивності (напр., прогулянки) або 10-20 середньої та високої інтенсивності.

4. Ресурсна діяльність. Все що приносить вам задоволення, досягнення та відповідає вашим цінностям.

5. Ресурсні емоційні стани. Слухати музику, дивитися стендапи, насолоджуватися краєвидом і все, що наповнює вас приємними та ресурсними емоціями.

6. Планування та розпорядок дня. Це допомагає мати більше визначеності, впорядкованості та системності, яких наразі бракує. А також допоможе не перевантажувати себе.

7. Спілкування з важливими та близькими людьми. Дуже важливо розділяти ваші переживання, турботи та радість з іншими. Ділення неприємностями полегшує їх, радощами – посилює їх. Також важливою частиною є можливість підтримати та допомогти іншим, коли на це є ресурси. Розмовляйте, обіймайтеся, проводьте разом час.

У наступній частині наші спеціалісти підготували для вас техніки, які допоможуть справлятися зі стресовими ситуаціями та зменшувати вплив стресу.

Рекомендуємо прочитати усі техніки та вибрати кілька, які вам найбільше відгукнулися. Для того, щоб ці техніки були найбільш корисними, необхідно спершу їх потренувати у стані спокою або ж під час стресових ситуацій низької інтенсивності. Після того як оберете техніки, потренуйте їх протягом 5-14 днів.

Пропонуємо використовувати **методику «Фортеця»**, коли ви наповнені стресом, тривогою, страхом та не маєте можливості змінити ситуацію, щоб відновити спокій (для прикладу, перебуваєте у бомбосховищі). Цю техніку можна виконувати й з дітьми.

Для її виконання необхідно мати де малювати (папір, телефон тощо) та чим малювати (олівці, фарби, крейда тощо). Якщо цього немає, то вистачить вашої уяви.

Кроки техніки:

1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб вас відволікало якомога менше факторів.

2. По можливості закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати уяву.

3. Як тільки будете відчувати, що ваша уява готова до роботи, спробуйте переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душею знаходитесь у цьому місці.

4. Відчуйте усіма органами чуття це місце.

• Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитесь у цій фортеці?

• Які там запахи?

- Спробуйте відчуті це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні.

- Що ви там чуєте?
- Яка там температура?

5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитесь у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій).

6. Якщо ви не відчуваєте безпеку у цій фортеці, спробуйте додати щось, що допоможе її відчуті. Пам'ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає Капітана Америки, який буде стояти на стражі. Або ж рви з акулами. Гармати, стіни, чарівна паличка... Додайте усе, що дозволить відчуті безпеку.

7. Заміряйте знову відчуття безпеки, коли ви знаходитесь у цій фортеці (від 0 до 10). Коли ж відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчуті її у тілі. Де вона знаходиться? Як ви її відчуваєте? Якщо вам не вдається відчуті безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6, або ж спробуйте інші техніки (напр., дихальні техніки чи релаксацію)

8. Перенесіть вашу фортецю з уяви на аркуш паперу чи у ваш девайс. Намалюйте її в усіх можливих деталях.

9. Кожного разу, як ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою та відчуттям небезпеки, на які у вас немає можливості впливати, переміщайтеся у вашу фортецю та відновіть безпеку та спокій. Зображення фортеці можете мати завжди під рукою, воно буде допомагати поринати у безпеку.

Чому ця техніка працює?

Наший мозок не відрізняє де є реальні, а де уява. Тому, коли ви бачите сновидіння або ж уявляєте, якесь подію, то реакція вашого організму майже така сама, як ніби ви знаходитесь безпосередньо в тій ситуації. Й переміщення себе в уяві у фортецю, дозволяє відчуті спокій та безпеку або ж знизити неспокій та відчуття небезпеки. А сам процес малювання залучає відділи мозку, які відповідають за структурованість та впорядкованість й дозволяє відволіктися від думок, емоцій та самої ситуації.

Разом з методикою “Фортеця” рекомендуємо використовувати **дихальні техніки**.

Емоційний стан тісно пов'язаний з нашим мисленням та думками. Й у стресових ситуаціях ми часто маємо велику кількість думок, які приносять некорисні переживання.

Як це працює: тривога та стрес підвищується, коли тривожні думки в голові крутяться “по колу”. Ці техніки вчать керувати своєю увагою та допомагають позбавитися від нав'язливих тривожних думок, й так чином знижують рівень тривоги та стресу.

Техніка “Трамвай”

Кроки техніки:

1. Кожного разу, як відчуваєте стрес та тривогу задавайте собі питання: “Про що я зараз думаю?”.

2. Як тільки помітите думки, які викликають у вас стрес та тривогу, назвіть їх “У мене є думки, що...”. Напр., “У мене є думки, що я втрачу роботу й не зможу знайти нової”.

3. Уявити трамвай, і в уяві “посадити” ці думки в нього.

4. Трамвай під’їжджає до зупинки, але ви не сідаєте в нього, а кажете собі: “Це не мій трамвай” і спостерігаєте як він їде далі.

5. Переключаєте свою увагу на щось корисне та важливе для вас “тут і тепер”. Якщо ви не будете переключати увагу на важливу та корисну діяльність, то її займуть знову ті думки, які ви посадили у трамвай.

6. Кожного разу, як думки повертаються, повторюйте попередні кроки.

Техніка «Час для переживань»

Ситуація, яка захопила нашу країну, продукує дуже багато переживань про майбутнє, які викликають стрес та тривогу.. Якщо заповнити свій день цими переживаннями, то у нас не буде часу для спротиву викликам сьогодення. Тому дуже важливо виділяти обмежену кількість часу для самих переживань та більше діяти для вирішення реальних викликів та проблем. Сам процес переживання не вирішує того, що відбувається у реальності, лише забирає дорогоцінні ресурси та енергію. Для того, щоб взяти під контроль ваші тривожні переживання, Катерина Катеринчук рекомендує наступні кроки:

1. Визначте конкретний час у кожному дні, коли ви вільні та можете приділити 15-30 хвилин своїм тривожним переживанням. У цей час ви маєте приділити усю увагу та ресурси винятково переживанням.

Наприклад: 15 хв, коли їду в транспорті (не за кермом), або вдома на дивані з 21:00 до 21:15

1. Відтермінувати переживання. Щоразу, коли ви помічаєте, що переживання приходять до вас, скажіть собі: «Стоп, це просто думки, я зараз не буду включатися в це, я буду мати можливість попереживати у призначений для цього час». Й можете записувати те, про що турбуєтеся, щоб не забути.

2. Переключіть увагу на ту діяльність, яка є для вас корисною (робоча задача, прогулянка, розмова, перегляд фільму тощо). Якщо ви не будете переключати увагу, то думки будуть продовжувати атакувати вас.

3. Якщо вони повертаються знову, повторіть попередні 2 кроки.

4. У вказаний час ви можете дозволити собі переживати про те, що відклали, протягом виділеного часу.

Важливо! Якщо ви забили попереживати у запланований час, переносьте «час для переживань» на наступний день.

Техніка “Таймер”. Вона схожа на попередню, однак має свої відмінності.

Для виконання цієї техніки вам необхідно буде активувати таймер на 10-15-20 хвилин, як ви для себе вирішите. Перед тим, як запустите таймер, потрібно придумати діяльність, якою ви займатися відразу після дзвінка таймера. Це має бути щось просте та легке для виконання. Наприклад, вимити посуд, прогулянка тощо.

Після того, як ви запустите таймер, вам потрібно буде дозволити собі зануритися у будь-які емоції, які зазвичай стараєтеся уникати та соромитися: тривога, страх, відчуття жалю до себе, самозвинувачення, образа, безсилля

тощо. Що завгодно. Будь-які емоції можуть наповнювати вас протягом запланованого часу. Під час цього процесу ви не лаєте себе за ці емоції та переживання, не критикуєте, не уникаєте їй. Дозволяєте їм бути та спостерігаєте за ними, ніби глядач.

Як тільки чуєте дзвінок таймера, йдете виконувати заплановану діяльність.

Техніка “5 елементів”, що допомагає повернути себе в «тут і тепер», укріпити зв'язок з реальністю під час стресу, виринути з під впливу емоцій та переживань:

Потрібно задати собі 5 послідовних груп питань й дати на них відповідь/

1. Яка «картинка» перед очима? Що я зараз бачу? У цьому випадку потрібно описати реальний візуальний образ. Якщо такого немає, зацентрували свою увагу на деталях, щоб відновити повноту картини.

2. Які емоції я зараз відчуваю?

3. Які тілесні відчуття? Де вони в тілі? Як вони проявляються?

4. Які думки зараз у мене в голові? Про що я думаю? Може бути, що думки важко побачити, це теж нормально.

5. Що для мене зараз є корисним та важливим? Що корисного та важливого для себе я зараз можу зробити?

Цикл питань можна повторювати декілька разів, до тих пір, поки відчуєте полегшення.

Техніка «Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей».

Рекомендують універсальну техніку, яку можна використовувати за допомогою спеціаліста у сфері психічного здоров'я (психолога, психотерапевта) та самостійно. Використовується для переоцінки неприємної ситуації в минулому, зміни ставлення до людини або дії, опрацювання страхів та неприємних переживань.

Кроки техніки:

1. Згадайте неприємне переживання (спогад), якого хочете позбутися, та оцініть його за шкалою від 0 до 10 (де «0» – повна байдужість, а «10» – максимально можлива сила переживання/спогаду) наскільки це вас турбує.

2. Відчуйте у своєму тілі це переживання: де саме ви відчуваєте неприємні відчуття, уявіть та опишіть на що вони схожі.

3. Згадайте (по можливості) слова або звуки, які супроводжували вас у момент утворення цього переживання.

4. Уявіть, спостерігаючи за відчуттями у своєму тілі, яке зображення («картинка» ситуації) постає перед вашими очима, коли ви відчуваєте своє переживання.

5. Тепер, коли ви деталізували неприємне переживання, зафіксуйте його в уяві та починайте рухати очима вліво/вправо, одночасно, постукайте себе по плечах руками (або руками по стегнах) хрест на хрест, упродовж 30 секунд. Спостерігайте за відчуттями в тілі.

6. Через 30 секунд, повторно оцініть інтенсивність переживання за шкалою від 0 до 10, як змінилися ваші відчуття і яке тепер у вас відношення до цієї ситуації?

7. Кроки можна повторювати кілька разів, щоб досягнути максимально можливого результату.

Техніка прогресивної релаксації Джейкобсона.

Напруга в тілі – один з наслідків стресу та тривоги. Мозок у стані стресу та тривоги посиляє тілу сигнали, що вимагають постійної готовності відреагувати на небезпеку. Це призводить до відчуття м'язової напруги, неможливості розслабитися. Техніка прогресивної м'язової релаксації спрямована на зниження фізичного напруження та розслаблення. Її основна суть: чергування “напруження/розслаблення” різних груп м'язів у певній послідовності.

Техніка для заспокоєння: “Я шпигую за усім зеленим”.

1. Проскануйте приміщення на наявність зеленого об'єкта.
2. Вимовте його уголос. Якщо не знаєте, як називається об'єкт? Дайте йому ім'я. Роздивіться уважно його властивості.
3. Знайдіть наступний зелений предмет та назвіть його. Перш ніж рухатись далі, порівняйте його з попереднім об'єктом. Цей темніший за іншого? Чим вони відрізняються?
4. Якщо у вас закінчилися об'єкти у приміщенні, вийдіть на вулицю.
5. Продовжуйте називати речі, доки не відчуєте себе спокійніше.

Техніка для заспокоєння “Злити негативні думки у трубопровід”.

1. Піднесіть долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?
2. Уявіть, як ваші негативні, сумні чи тривожні думки пливають у трубопровід разом з водою.
3. Переключіть на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?
4. Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття?
5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

Техніка для заспокоєння “Дихання 4-7-8”.

1. Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи).
2. Вдихніть через ніс протягом 4 секунд.
3. Затримайте дихання на 7 секунд.
4. Видихайте через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби ви задуваєте свічку.
5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

З часом, можете збільшувати час затримки та видиху, але з розумом.

Техніка “Розширення”.

Рекомендують її використовувати, щоб прийняти емоції та почуття, які вас турбують. Часто боротьба заважає природному процесу згасання емоцій. Тому дуже важливо прийняти їх, дозволити їм протікати й згасати, щоб ці емоції та почуття не змушували вас діяти так, як вам не вигідно чи не корисно.

Кроки техніки:

Крок 1. Спостерігаємо.

Проскануйте своє тіло з голови до ніг. Що і де ви відчуваєте? Позначте неприємні відчуття. Наприклад, ком у горлі або відчуття в животі, тяжкість у

грудях або сльози, що підступають. Якщо їх кілька, оберіть найнеприємніше. Сконцентруйтеся на ньому. Спостерігайте за ним. Виявіть цікавість, наче вчений до цікавого відкриття. Зауважте, де його початок і де кінець. Якої воно форми? Воно на поверхні вашого тіла чи всередині нього, чи і там, і там? Наскільки глибоко воно проникло? Де відчувається найсильніше? А найслабше? Чи відчуваєте його по-різному в центрі та з краю? Чи відчуваєте пульсацію, вібрацію? Сильне воно чи слабе? Статичне чи рухається? Тепле чи прохолодне?

Крок 2. Дихаємо.

Зробіть кілька глибоких видихів. Зауважте, як з кожним видихом ви повністю звільняєте легені. Слід дихати глибоко та повільно – це знижує напругу у тілі. Дихання не позбавить вас відчуття, але створить центр спокою всередині вас. Можна порівняти це з киданням якоря в розпал емоційної бурі: якір не зупинить шторм, але утримає вас на місці й допоможе перечекати негоду. Коли ви дихаєте повільно і глибоко уявляйте, що ви видихаєте повітря прямо в центр свого відчуття. Уявіть і відчуйте, як подих огортає ваше відчуття. Як ваше дихання ніби створює для нього додатковий «простір для руху».

Крок 3. Дозволяємо.

Дозвольте своєму відчуттю бути там, де воно виникло. Дайте йому спокійно існувати, навіть якщо воно для вас є неприємним. Якщо ж ваш розум починає коментувати те, що відбувається, просто подякуйте і повертайтеся до спостереження. Якщо виникне бажання позбутися його, вступити з ним у боротьбу – то визнайте це бажання, не піддаючись йому. Кивніть: так, я бачу, ти тут. І знову зосередьтеся на відчутті. Не намагайтеся його позбутися, не пробуйте нічого змінювати. Якщо воно зміниться самостійно, чудово. Якщо ні, також добре. Залишайтеся зосередженим на відчутті, доки бажання боротися з ним не вщухне повністю. Це може зайняти від кількох секунд до кількох хвилин. Будьте терплячі й дайте собі стільки часу, скільки потрібно, адже ви вчитеся дуже цінним навичкам. Продовжуйте вправу доти, доки не відчуєте, що боротьба з емоціями закінчена.

При використанні цієї техніки можливо два результати: або ваші почуття зміняться, або ні. Але це не має жодного значення, тому що її ціль – не змінити почуття, а прийняти їх, перестати боротися.