



**СТІЙКІСТЬ  
ДЛЯ СТІЙКИХ**

**Відновлення**



**ОБЕРІТЬ ЧИ  
ПРИГАДАЙТЕ ВАШ  
ОБРАЗ СПОКОЮ  
ТА СТІЙКОСТІ**



**ЗАЗЕМЛЕННЯ** – це фізичний контакт тіла з іншим фізичним предметом або іншою частиною тіла.

Це – віднайдення стабільності у власному тілі через зосередженість на його фізичній підтримці. Це контакт з реальністю

**ДИХАННЯ** (моє-не моє, акцент на видих)

**РОЗТЯГУВАННЯ**

**МІМІЧНА АКТИВНІСТЬ** (43 м'язи)

**МАСАЖ**





**Я – ОКЕАН**

**Відновлення. С.Ройз 2022**



Ти думаєш лише про себе!

Це твоя провина!

Ти мене розчаруєш!

Потвора!

Я розумна / Я розумний

Я можу!

Я впораюся!

Ти невдаха!

Я молодець!

Мене люблять

Я люблю

Я – талант!

Дурбечало!

Я красива / Я красивий



**УСІ ЧУЖІ РОЛІ ТА ОЧІКУВАННЯ  
ІЗ СЕБЕ ЗНІМАЮ**

**ЧУЖУ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ІЗ  
СЕБЕ ЗНІМАЮ**

**ІЗ РОЛІ МАТЕРІ / БАТЬКА ДЛЯ  
УЧНЯ ВИХОДЖУ**

**СВОЄ МІСЦЕ ЗАЙМАЮ**



## **САМОЕМПАТІЯ САМОПІДТРИМКА**

**Навчитись ставитись до себе, як до друга**

**«Дівчинка моя – чого ти зараз хочеш?»**

**Колискові собі  
Піклування про себе**

**Навчитися не ідентифікуватись із тим, про кого  
піклуємось:**

**«Я тобі співчуваю, я з тобою. Але ти – це ти, а я – це я. ми  
різні».**

**Посттравматичне зростання - це досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами** - Ричард Тедескі, Л. Калхун.

**Людина не просто вижила, але й значуще змінилася відносно свого попереднього стану.**

зростання цінування життя, наповнення стосунків сенсами, зростання почуття особистої сили, зміна пріоритетів, збагачення духовного життя тощо.

The Post-traumatic Growth Inventory (PTGI) (Опитувальник посттравматичного зростання) містить 5 субшкал:

**ставлення до інших; нові можливості; особистісна сила; духовні зміни; цінування життя**

С. Джозеф виділяє три виміри такого зростання:

**стосунки** (цінність стосунків)

**погляд на себе**(особиста цінність)

**життєва філософія** (відбувається перегляд того, що є насправді важливим для них)



**Відновлення. С.Ройз 2022**



## **ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ** замість травматичного стресу

1. Ми всі жертви обставин, ми жертви війни. Але ми не маємо зростатись з ідентичністю жертви
2. Безпомічність, безпорадність позбавляє нас сил. Потрібно робити найменші кроки
3. Рутинна, прості дії додають стабільності
4. Підтримка близьких, наша підтримка тих, хто поруч
5. Почуття гумору
6. Емоційна компетентність, резилентність, тілесна усвідомленість
7. Надія
8. **Змінюємо «ЗА ЩО», «Навіщо» на «ЩО»**



### Пригадайте:

- Яка ваша внутрішня сила, що саме допомогло вам вистояти?
- На які свої цінності ви спиралися?
- Які люди були для вас важливі? Хто є вашим колом підтримки?
- Що нового про вашу силу за ці місяці ви узнали?
- Що стало за цей час вашим зростанням?
- Що з того, що ви засвоїли зараз, ви б хотіли, як нову навичку, взяти з собою у мирне життя



- Якщо б ви були **Хранителем** – то хранителем чого?  
(щасливих спогадів, хвороб, добрих слів, посмішок, сумних думок, знань ...)
- Моє найбільше задоволення в цей час
- Твоя особиста «книга скарг і вдячностей» як заповнена? Чого більше – твоїх і на тебе - скарг чи вдячностей
- Три речі, що роблять мене мною
- Що я маю точно не відкладати на завтра
- Як я себе підтримую, коли щось вдається і коли не вдається

# ЗОНА СТІЙКОСТІ





Рисунок адаптовано з оригінального рисунка Пітера Левіна/Heller, оригінальний дизайн слайду — Джіні Еверетт, концепція – Елейн Міллер-Керес, Trauma Resource Institute.

## **СЕВ – ЕТАПИ**

### **1. ІНКУБАЦІЙНИЙ ПЕРІОД**

(НАТХНЕННЯ, ЕНЕРГЕТИЗАЦІЯ, ЗАХВАТ, НЕУВАЖНІСТЬ ДО СВОЇХ ПОТРЕБ ТА РЕСУРСІВ)

### **2. СТЕНІЧНИЙ СИНДРОМ**

(ФАЗА ВТОМИ, РОЗДРАТУВАННЯ, ПДВИЩЕНИЙ КОНТРОЛЬ, ВІДСУТНІСТЬ СПІВЧУТТЯ)

### **3. АСТЕНІЧНИЙ СИНДРОМ**

(РОЗЧАРУВАННЯ В СВОЇХ ДІЯХ, ЗМІНИ В САМООЦІНЦІ, ВІДНОСИНАХ З ІНШИМИ, ВИСНАЖЕННЯ, ПОРУШЕННЯ СНУ, ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ)

**РЕСУРСИ МОЖУТЬ БУТИ ЗОВНІШНІМИ, ВНУТРІШНІМИ АБО УЯВНИМИ (ПРИХОВАНІМИ).**

**ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ:** наші стани, вміння, емоції, переконання, знання, риси характеру, заняття або навіть частини тіла.

**ЗОВНІШНІ РЕСУРСИ:** інші люди, взаємини, гроші, інформація, місце, спогади, пісні тощо.

**ПРИХОВАНІ АБО УЯВНІ РЕСУРСИ:** енергія, сприйняття, усвідомленість, намір, мрія.

**За певних умов зовнішні ресурси можуть стати внутрішніми: інформація може стати знанням, навички іншої людини можуть стати й нашими вміннями.**



## КАНАЛИ РЕСУРСУ

1. Тіло (рух, пропріоцепція)
2. Аудіальний
3. Візуальний
4. Нюховий
5. Смаку
6. Мовний
7. Взаємин
8. Інтелекту
9. Інтуїції
10. Світовий



**САЛЮТОГЕННИЙ ПІДХІД:** ми спираємося на здоров'я.

Аарон Антоновський – SENSE of coherence – особистісна риса, яка відображає схильність людини бачити світ осмисленим і керованим.

**BASIC PH** –

Mooli (Shmuel) Lahad

**B**elief and values

**A**ffect and Emotion

**S**ocial Support

**I**magination

**C**ognition

**P**hysiology

**С.В.І.Т.У.Почуттях**

**С**оціум

**В**іра

**І**нтелект

**Т**іло

**У**ява

**П**очуття



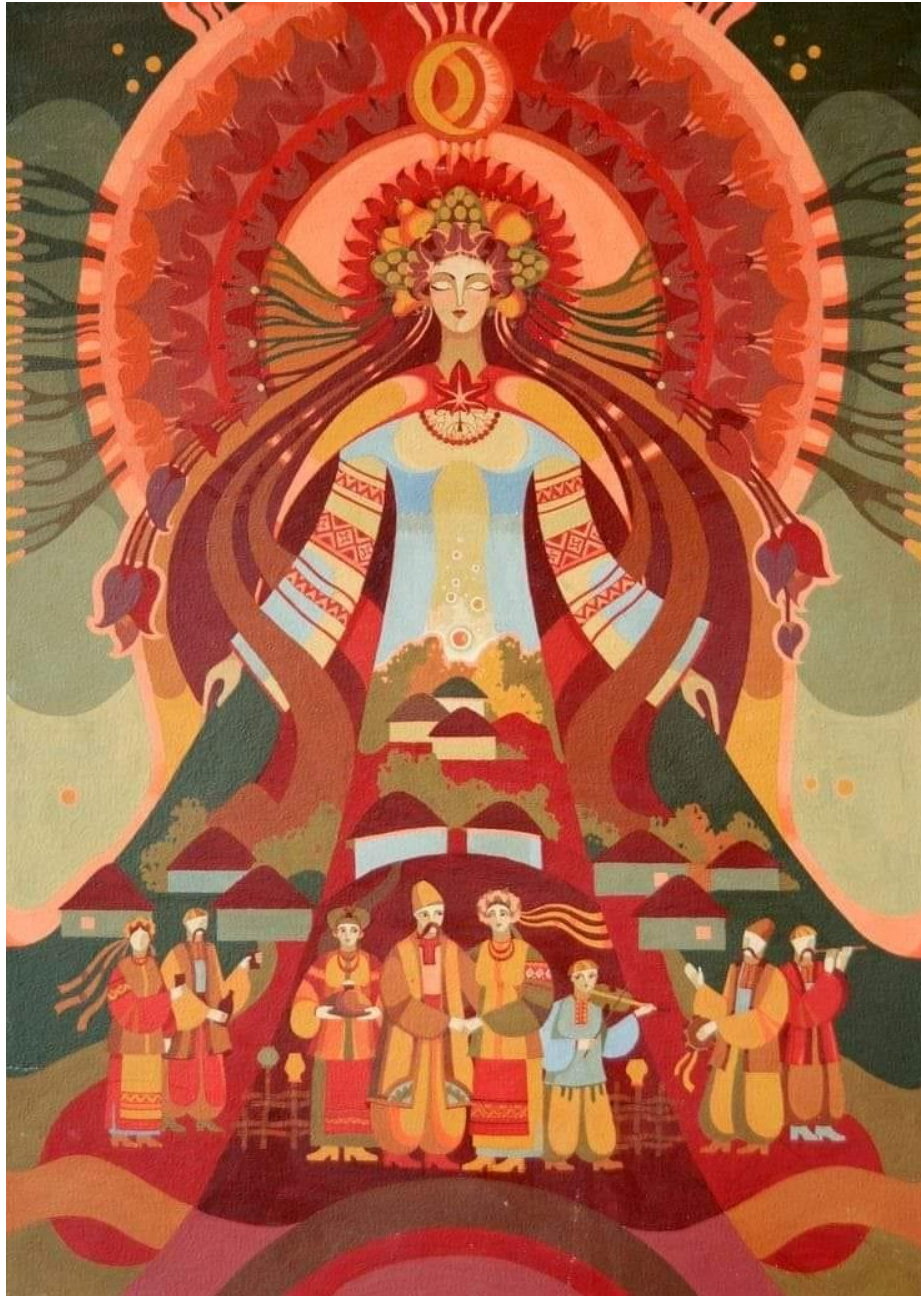
## МОЇ КОЛА ПІДТРИМКИ

Коли людина переживає стрес, вона дуже самотня, й у такому стані часто забуває, що може просити про допомогу. Ті, кого Ти перерахуєш нижче, утворюють важливе коло підтримки.

У мирний час кола підтримки були такими:



Сподіваюся, що й зараз поряд із Тобою є ті, хто може обійняти, пояснити, допомогти, підтримати та розсмішити. Хто це?



**СВОЄ МІСЦЕ В ТІЛІ ЗАЙМАЮ  
СВОЄ МІСЦЕ ПОРУЧ ІЗ ДІТЬМИ,  
ПОРУЧ ІЗ ПАРТНЕРОМ ЗАЙМАЮ  
СВОЄ МІСЦЕ В СІМ'І ЗАЙМАЮ  
СВОЄ МІСЦЕ В ДОМІ ЗАЙМАЮ  
СВОЄ МІСЦЕ В РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАЙМАЮ  
СВОЄ МІСЦЕ В ЖИТТІ ЗАЙМАЮ**

**Я \_\_\_\_\_ ДОНЬКА \_\_\_\_\_ І \_\_\_\_\_ ДРУЖИНА \_\_\_\_\_  
МАТИ \_\_\_\_\_**

**(Я – СВІТЛАНА – ДОНЬКА ГАЛИНИ ТА АНАТОЛІЯ, ДРУЖИНА  
АНАТОЛІЯ, МАТИ МИХАЙЛА ТА ДАР'І)**



**Травматичний досвід позбавляє нас  
відчуття цінності**

**Я стаю сильнішою, коли ціную себе**

**Що ви в собі цінуєте?**

**Хто вас хвалив за останні 4 місяці?**

**Хто за цей час казав вам Дякую?**

**Як ви приймаєте вдячність?**

**Відновлення. С.Ройз 2022**

## ФАЗИ ТРАМАТИЧНОЇ КРИЗИ В СУСПІЛЬСТВІ

- **Героїчна Фаза** – високий рівень активності, оптимізм, альтруїзм, високе залучення до процесів місяців)
- **Фаза медового місяця** – оптимізм, нереалістичне очікування відновлення
- **Фаза розчарування** (3-6місяців) багато агресії, незадоволення через повільне відновлення, конфлікти
- **Фаза повернення до стабілізації, адаптації** (6-36 місяців) – люди, що пережили катастрофу, починають рухатися вперед і повертаються до процесів відбудови середовища

## **МАРКЕРИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ**

**Дисоціація, завмирання чи збудження** (повертаємо в реальність, даємо можливість спертися на реальність)

**Почуття провини, сором, самозвинувачення, знижена самооцінка** (ПОВАГА!!!ти не в чому не винен)

**Людина відчуває себе відповідальною за те, що відбулося** (в цій ситуації ти зробив те, що міг, ти зробив найкраще. Відповідальність і провина тільки на ворогах)

**Постійно оглядається, боїться, сканування середовища, очікування загрози** (Ти в безпеці. Де тобі зручно сидіти? Чи хочеш води?)

**Дратівливість, злість** (Ти зараз в безпеці. Що для тебе зробити? ТИ зреагував на...)

**Безпомічність** (це було так складно, але ти впорався. Можеш мені допомогти?)

**Змінюється відчуття часу – час сповільнюється**

**Змінюється відчуття хронології подій** (що ти робив, а потім? А потім?)

**Зона Брока не працює, не може говорити** (зараз ти в безпеці. Сядь зручно. Щось дати в руки)

**Застигла міміка**

**Змінюється відчуття тіла** (не торкаємося, даємо чіткі інструкції – якщо щось потрібно взяти в руки)



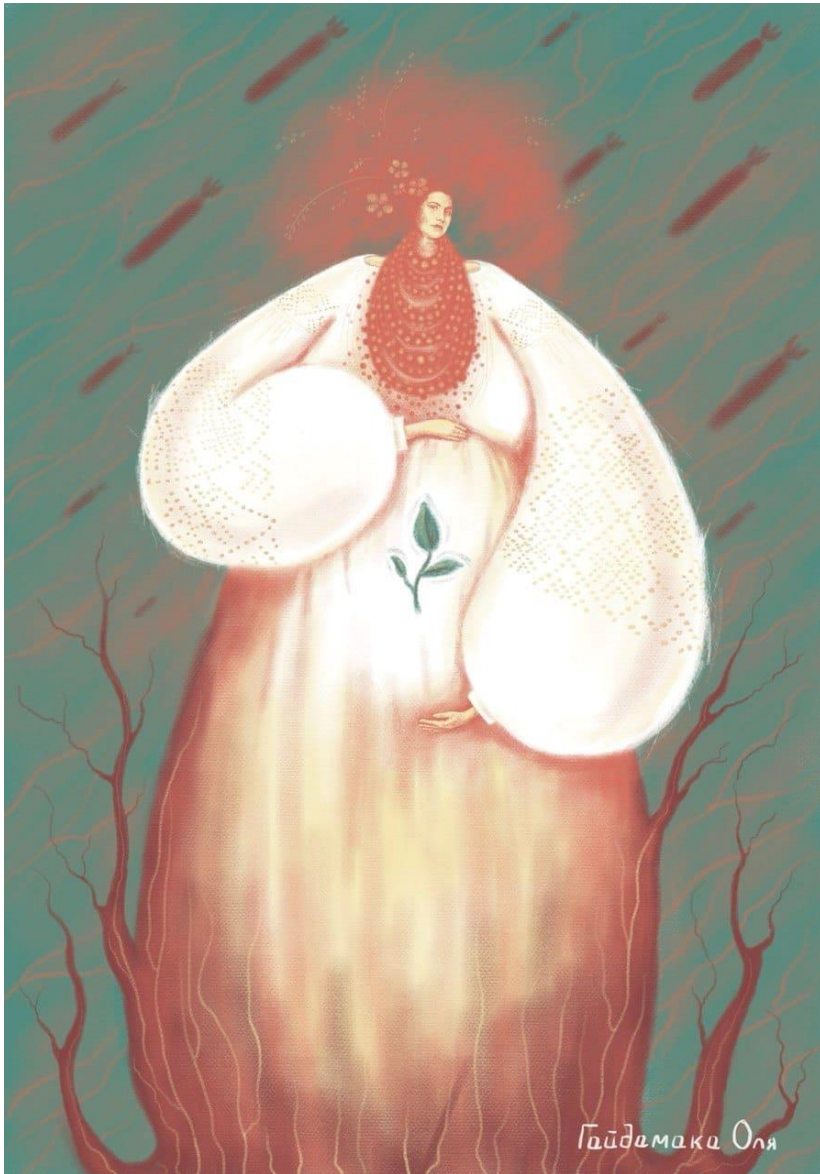
## На чому ми втрачаємо сили:

1. Почуття провини
2. Прив'язування до конкретних дат
3. Емпатична втома
4. Навантаження рішеннями (своїми, чужими)
5. Неможливість закінчити справу, відкладання рішень
6. Перфекціонізм
7. Неможливість відмовити
8. Неможливість попросити про допомогу

## ПОВЕРТАЄМО СИЛИ



1. ЕКОЛОГІЯ СЛУХУ
2. ЕКОЛОГІЯ ІНФОРМАЦІЙНА
3. ХАРЧУВАННЯ
4. КИСЕНЬ
5. РУХ
6. ГОРМОНИ
7. БЛИЗЬКІСТЬ
8. «ЗОНА ТИШІ»
9. НОВІ НАВИЧКИ
10. ЦІКАВІСТЬ, ДОЗВІЛ  
ЗАДОВОЛЕННЯ



## **САМОЕМПАТІЯ – САМОПІДТРИМКА.**

### **Профілактика травми свідка**

- Перед кожним переглядом травматичних кадрів, відео – сісти стійко, спертися на зовнішню опору,
- Відчути свої межі (кордони) тіла (обійняти себе, руками, ковдрою).
- На що я спираюсь?
- Під час перегляду – зменшити гучність, зменшити насиченість
- Після просмотра чи розшифровки – гра на телефоні, спорт, прогулянка, інтенсивний рух

**Навчитися не ідентифікуватись із тим, про кого піклуємось, з ким поруч знаходимось. Цей досвід не в середині мене. Він залишається зовні:**

**«Я тобі співчуваю, я з тобою. Але ти – це ти, а я – це я. ми різні».**

**АНАЛІЗУЄМО:**

**ФОКУС ТІЛЕСНОЇ УВАГИ:**

Стопи

Спина

Руки

Очі

Голос

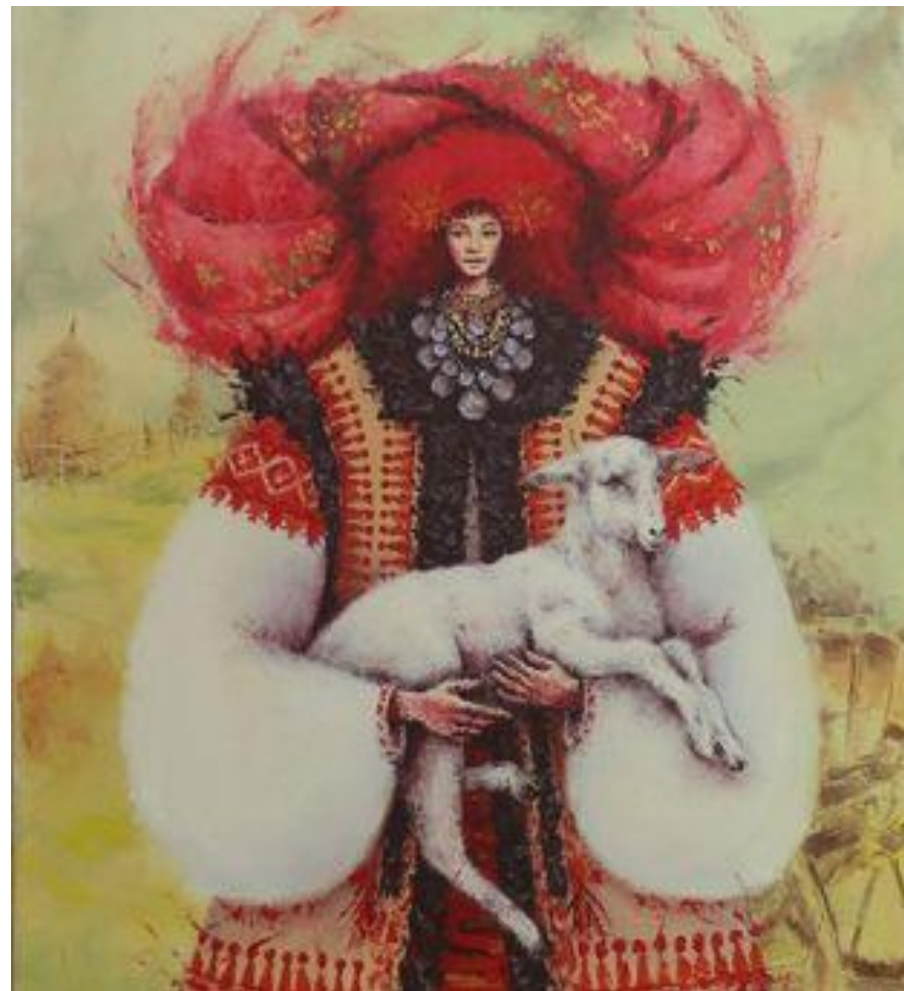
**КОНАТКТ З ТЕПЕРІШНІМ:**

Картинка

Емоція

Тілесне відчуття

Думки



## ДОМІНАНТИ В РЕАГУВАННІ

Агресивна

Депресивна

Тривожна



## ЗАХИСНІ СТРАТЕГІЇ ПСИХІКИ

Існує обмежена кількість захисних стратегій психіки, для подолання травматичної ситуації:

- агресивна (атака на загрозу),
- репаративна (відновлення пошкодженого),
- регресивна (втеча від загрози),
- уникаюча (ухиляння від загрози),
- первертна (використання травматичної ситуації).

Для кожного з нас одна із позначених стратегій є домінуючою, ще одна латентною, а інші приховані в позасвідомому.



## **ШВИДКА СТАБІЛІЗАЦІЯ:**

**Рух**

**Розтягування**

**Дихання (видих довший, ніж вдих)**

**Гримаси**

**Спів, особливо, колискові**

**Вправи для коренця язика (як можна далі висовувати язика)**

**Стиснути щось у лівій руці**

**Заземлення**

**практики уважності**

**Імітація «полоскання горла»**

**Гімнастика для очей – дивитися праворуч до упору, не повертаючи голови, дивитися прямо, дивитися ліворуч до упору**

**Події зі швидким результатом (поробки, моделі, кулінарія)**

## Етапи заспокоєння дитини (дорослого)

1. **Нормалізація** - ми нормальні в ненормальних умовах. (Злитись, плакати, сумніватись, нормально)
2. **Близкість** - окситоцин - те,що дає змогу витримати будь - який біль.  
Я з тобою, я буду з тобою стільки, скільки потрібно. Мені так шкода, що це трапилось. Ти так стійко тримаєшся
3. **Заспокоєння** – хочеш, якщо можна, я тебе обійму, дихай разом зі мною, диши разом зі мною, візьми мене за руку
4. **Надія** - Коли все закінчиться ти... ми.....



## СТАБІЛІЗАЦІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ

### РУТИНА

Звичні дії, розклад дня, ритуали, створення нових правил та рутин

### ЛЕГІТИМІЗАЦІЯ ПОЧУТТІВ ТА ЕМОЦІЙ:

все, що ти зараз відчуваєш – нормально.

Нормально відчувати лють, пригнічення. Нормально лаятись

### КОНТАКТИ

Збереження та підтримка старих контактів, нові знайомства

### ЩО ЗАСПОКОЮЄ

Тіло (вправи на релаксацію, йога..)

достовірна інформація, дозування інформації

«Я МОЖУ» (безпомічність – травматична)

На що я можу вплинути

Я можу, я вмію, я можу вплинути

Прості завдання, з якими можна легко впоратися

### НАДІЯ

Коли все закінчиться, я..



Відновлення. С.Ройз 2022



**ЩО ВИ БУДЕТЕ РОБИТИ ОДРАЗУ ПІСЛЯ НАШОЇ ЗУСТРІЧІ?**

