

Ψ



NEONOVA STUDIO

Привіт, у цей Важкий час кожен із нас потребує підтримки,
як ніколи раніше.

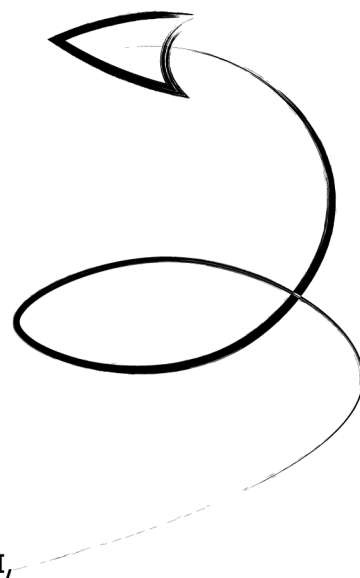
Цей документ створений для того,
аби Ви могли потурбуватися про себе та своє оточення.

Бережіть себе. Все буде Україна.

Якщо буде потреба - пишіть. Я та моя команда на зв'язку.
Ми надаємо психологічну підтримку Всім, хто цього потребує,
допоки ми в безпеці та в ресурсному стані.

 [neonova_nastya](#)

 [neonova_studio](#)



Це посилання,
тицьни за необхідністю

Що Ви можете зробити для себе зараз:

- Пам'ятайте, Ви проживаєте нормальні реакції в ненормальній ситуації;
- Постарайтесь добре харчуватися і відпочивати;
- Дозвольте собі відчувати будь-які емоції, в такій ситуації - це нормально;
- Обмежте перегляд матеріалів пов'язаних з насиллям;
 - Говоріть з людьми про свої переживання;
- Просіть про допомогу, якщо Ви цього потребуєте;
 - Приймайте підтримку від інших людей;
 - Займіться спортом ;
- Відчувати апатію при таких обставинах - нормально, дозвольте собі відпочити;
 - Допомагайте іншим по мірі своїх можливостей;
 - Приймайте вітаміни " Магне В6";
 - Нагадуйте собі, що будь- яка допомога (навіть якщо Вам здається маленькою) дуже важлива;
- Не картайте себе, якщо не можете допомагати іншим, іноді найбільше, що ми можемо зробити - вберегти своє життя.

Що Ви можете зробити для інших зараз:

- Надавайте підтримку людям, які цього потребують;
 - Поважайте потреби інших людей та їх спосіб проживання важких подій;
- Не говоріть людям, які потребують підтримки :
"Тобі поталанило, комусь зараз гірше";
 - Питайте в людей про те, як вони зараз справляються зі своїми переживаннями;
- Нагадуйте оточенню про те, що емоції, які вони відчувають - це нормально;
 - Іноді фраза: " Мені шкода", може дати найсильнішу підтримку;
 - Турбуйтеся про своїх близьких, нагадуйте їм поїсти/ попити / потурбуйтеся аби вони хоч трішки спали;
- При можливості займіться волонтерством.

Що робити, якщо емоцій та думок занадто багато?



Спробуйте виписувати свої думки та переживання на аркуш паперу протягом 15 хв, пишiть без цензури i все, що прийде в голову. Техніка допомагає проживати злість/ тривогу/ страх.



Визнавайте свої емоції та давайте їм оцінку від 1 до 10-ти. Це допоможе зменшити інтенсивність емоції.



Спостерігайте за емоціями ніби зі сторони. Особливо це працює з тривогою. Спробуйте перевести свою увагу на тіло, в якій частині тіла живе ваша емоція? Спостерігайте за емоцією i її дією доти, доки не відчуєте, що її інтенсивність зменшується.



Не подавляйте злість. Для того аби зменшити напругу та злість можете побити подушку/ або покричати в неї, написати гнівного листа i порвати його, намалювати свою злість.

Згадайте будь-яку стресову ситуацію,
з якою Ви уже впорались в своєму житті.

1. Проаналізуйте, що Вам у цьому допомогло.

2. Подумайте, чи можна такі ж стратегії якимось застосувати в актуальній ситуації.

Техніки заземлення

Техніки заземлення – це інструменти, які використовуються для саморегуляції в моменти стресу і тривоги. Ось декілька варіантів технік, які ви можете використовувати самостійно.

Фізичні навантаження

Вправи допоможуть вам відчути власне тіло. Тим паче, будь-яка фізична активність може зменшити тривогу. Спробуйте направити свою увагу на тіло. Що з ним відбувається? Які м'язи ви відчуваєте?

"5-4-3-2-1"

Суть техніки в тому, щоб відокремити 5 об'єктів, 4 звуки, 3 текстури, 2 запахи і 1 смак. Погляньте навколо, які 5 предметів ви бачите, опишіть їх додатково одним прикметником (наприклад: зелена чашка)? Які 4 звуки чуєте? Які 3 текстури є там, де ви знаходитесь? Які 2 запахи вас оточують? Який смак ви зараз відчуваєте?

















Ляжте на підлогу.

Проскануйте своє тіло. Відзначте в яких саме місцях підлога торкається вашого тіла, які частини тіла відчувають її, сфокусуйтеся на цьому відчутті тиску, текстури, температури.

Опишіть простір в якому ви зараз знаходитесь

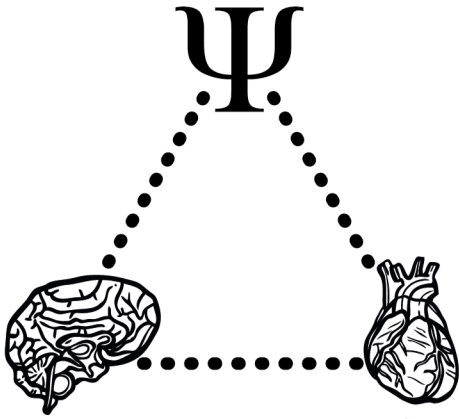
Деталі, колір, текстуру. Спробуйте максимально зосередити свої думки лише на цьому.

Декілька доступних легких варіантів заземлення:

-  Послухайте звуки природи;
-  Запаліть свічку;
-  Займіться мистецтвом;
-  Подивіться улюблений фільм;
-  Пограйте улюблену гру;
-  Поговоріть з близькими людьми, розкажіть їм про те, як Ви їх любите;
-  Пограйтесь з домашнім улюбленцем;
-  Прийміть душ/ванну ;
-  Прогуляйтесь;
-  Обійміть себе руками або попросіть когось Вас обійняти;
-  Почитайте комусь вголос;
-  Послухайте улюблену музику;
-  Помедитуйте;
-  Скажіть/напишіть своє та 3 інших людей ім'я та прізвище задом наперед;
-  Прочитайте щось задом наперед;
-  Складіть пазли/ розгадайте ребуси/кросворди.

Корисні сайти/ матеріали/ тг канали:

Чат підтримки N_S
(психологічна підтримка)



КордиНація
(інформаційний простір)

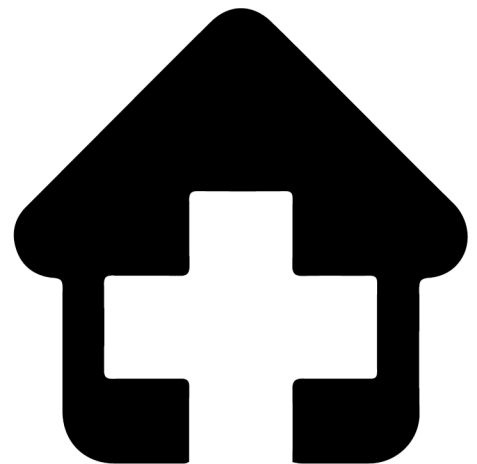


На усе можна тицькати.

Готовий до Всього
(телеграм-бот)



Прихисток
(Сайт допоможе знайти
житло або надати його)





Медитація - один із способів підтримати себе.

Посилання на ресурси:



Те, що я НЕ можу контролювати

чи знають інші
важливу
інформацію

причини того,
що відбувається

коли все
закінчиться

Те, що я можу контролювати

свій
сон і
харчування

фізична
активність

дії інших
людей

турбуватись
про близьких

обмежити
новини

Виконання
своїх
обов'язків

як реагують
інші люди

залишатись
добрим до
себе й інших

прогнози стосовно
майбутнього

чи слідує інші
правилам

те, що
розповідають
ЗМІ

Є речі які, на жаль, ми не можемо контролювати.
Варто про це пам'ятати!

Але Ваше завдання в іншому:
написати 10 речей, які Ви зараз можете контролювати.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Синдром провини Вцілілого – соціально-психологічний феномен, що виникає у тих, хто пережив або був свідком травматичних подій (війни, катастрофи, насилля, стихійного лиха та ін.) та вижив на відміну від інших.

Зараз багато людей проживають синдром провини і це нормально. Завдяки цьому почуттю ми можемо допомогти не тільки собі, але й людям, які цього потребують.

При синдромі Вцілілого у Вас можуть виникнути думки:

- Я Відчуваю провину через те, що Втік;
 - Я зараз роблю недостатньо;
 - Я не можу радіти, інші люди зараз страждають;
 - Я Відчуваю провину за те, що деякі люди кладуть своє життя аби захистити Україну, а я цього не роблю;
 - Всі навколо мене корисні, а я не спроможен нічого зробити.
-

Варто пам'ятати:

- Якщо Ви Відчуваєте Вину- дозвольте собі її прожити. Подумайте, що Ви можете зробити для того, аби зменшити її інтенсивність?
 - Іноді ми не Взмозі допомагати іншим, В такі моменти задача одна - зберегти собі життя. Пам'ятайте, якщо Ви рятуєте себе - Ви рятуєте частину України.
 - Вашої провини В тому, що Відбувається немає.
 - Будь-яка допомога (навіть, якщо вона маленька для Вас) - має значення!
 - Поділіться своїми почуттями з людьми, яким Ви довіряєте.
 - При таких умовах Ви можете Відчувати апатію - це нормально. Дозвольте собі Відпочити, якщо будете готові - можете допомагати іншим людям, але Ваша задача зараз максимально потурбуватися про себе.
 - Посміхатися зараз В таких умовах - теж нормально. Гумор - це хороший спосіб підтримати себе і своє оточення.
 - Не бійтеся звертатися за допомогою до спеціаліста.
-

Психологи Neonova Studio зараз працюють на волонтерських основах, напишіть нам.

Запитання та завдання,
які допоможуть Вам підтримувати себе
(Для відповіді на запитання можете завести окремий зошит,
це допоможе відволіктися і зняти напруження)



Заплануйте одну доступну Вам справу,
яка Вам допоможе потурбуватися про себе.

Які емоції сьогодні переважали? Як Вам з цим?

Що сьогодні допомогло Вам посміхнутися?

Які 5 речей можуть сьогодні Вам допомогти підтримати себе?

Що перше Ви зробите після закінчення війни?

Які емоції Ви зараз відчуваєте, в якій частині тіла вони перебувають?

Який Ваш улюблений фільм/ серіал/ мультфільм?
Чи є у Вас можливість сьогодні його переглянути?

З ким із близьких Ви можете поділитися своїми переживаннями та емоціями?

Як Ви можете підтримати себе та своїх рідних сьогодні?

Візьміть собі за звичку записувати 5 вдячностей щодня;

Напишіть близьким людям про свою любов до них;

Напишіть лист собі в щасливе майбутнє без війни;

Надайте підтримку сьогодні тій людині, яка це потребує (це може бути Ви);

Придумайте казку про себе із щасливим кінцем;

Напишіть список Ваших цінностей;

Чим Ви любите займатися найбільше? Чи зможете Ви цим зайнятися сьогодні?

Напишіть список Ваших "хочу", які Ви обов'язково втілите в життя після війни;

Техніки для зняття напруження та пониження рівня стресу :

Дихальна техніка

Подихайте три хвилини спокійно, глибоко, повільно.

Якщо відчуваєте себе в безпеці можете заплющити очі.

Заповнюйте повітрям спочатку нижні, потім верхні відділи легень.

Наприкінці фази вдиху трохи підніміть плечі так,
щоб легені повністю наповнилися повітрям.

Якщо хочете, порахуйте до 5-ти, коли робитимете вдих, і до 7-ми, коли видихаєте.

Витрата більшої кількості часу на видих створює м'який, заспокійливий ефект.

Уявіть, як із кожним видихом вас залишають неприємності,

Ваш стрес зникає і ви відчуваєте себе в безпеці.

Ви відпускаєте думки, які раніше не давали вам спокою.

Техніка " Відпустка "

Знайдіть безпечне та комфортне місце для вас.

Заплющте очі. Згадайте відпочинок, який ви раніше проживали.

Згадайте де це було, як ви себе тоді почували, що робили, що бачили навколо.

Спробуйте максимально повернутися в ті часи.

В ідеалі ці спогади мають дати вам ресурс.

Відслідкуйте свої відчуття в тілі, як зараз себе відчуваєте?

Техніка " Куля для проблем "

Якщо відчувати себе комфортно - заплющте очі,
глибоко вдихніть та порахуйте до 10-ти.

Уявіть собі велику повітряну кулю на поляні.

Важливо уявити цю картину якомога детальніше.

Ви підходите до кулі та складаєте усі проблеми, тривоги, переживання в неї.

Робіть це доти, доки не відчуєте полегшення в тілі.

Після того, як ви повністю наповнили кулю, вона злітає в небо.

Спостерігайте за цим процесом доки не захочете розплющити очі.

Ці прості техніки допоможуть вам
відновити сили та зменшити рівень стресу.

Ось ще додатково посилання з техніками



Основи психічної стабільності

Тіло

Режим

Фізичні
навантаження

Гігієна

Думки

Думки

≠

Реальності

Зміщення
фокусу

Емоції

Техніки
релаксації

Переживання
усіх емоцій



Тривога - 

Паніка - 



Тривога

Страх

Жах

Паніка

Симптоми паніки:

серце починає битись швидше;

важке дихання;

діарея;

Відсутність апетиту або навпаки;

тиск у грудях та животі;

Що робити, якщо захопила паніка?



Вирівняйте своє дихання

Зверніть увагу на те, як ви зараз дихаєте.

Спробуйте зробити глибокий вдих та видих.



Переключіть увагу

Наспівуйте свою улюблену пісню,

зачитайте улюбленого вірша подумки або вголос.



Сконцентруйтеся на своєму тілі/

налагодьте контроль над тілом

Що ви зараз відчуваєте?

Якщо відчуваєте важкість, скутість,

то перевідіть увагу на ті частини тіла де є ці

відчуття і подумки починайте відпускати їх з себе до повного звільнення.



Включіться в реальність

Спостерігайте та аналізуйте те, що відбувається навколо.



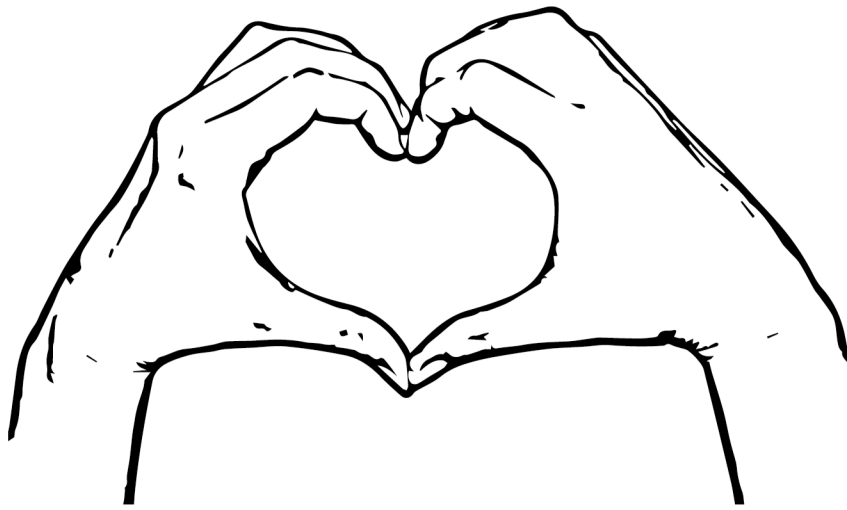
Сядьте на інформаційну дієту.

Оберіть одне джерело де ви будете дізнаватися про найголовніші новини,

покладіть собі обмеження по часу.



Виконайте техніки заземлення про які я вже писала вище.



Дякую Вам за довіру !

Надіюся, мій посібник був корисним для Вас

Якщо хочете Віддячити мені за роботу - допоможіть фінансово
Україні

Підтримати армію

Допомога сиротам
та тваринам

Посилання на сайти
Тицьни

Український центр
Волонтерів

Гуманітарна допомога
Україні



Все буде Україна!