

5 ЛАЙФГАКІВ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ СТРЕСУ

від Катірі Макрей

за матеріалами

Онлайн-толоки стійкості # 1/2024



ВІСНИК

4

Про авторку

5

Лайфгак # 1. Зрозумійте, що таке стрес, і переосмисліть свої ресурси

8

Лайфгак # 2. Руйнуйте негативні спіралі стресу

10

Лайфгак # 3. Дивіться на стрес через призму позитиву

12

Лайфгак # 4. Вибудуйте власну стратегію боротьби зі стресом

14

Лайфгак # 5. Зробіть стрес своїм союзником

16

Практичний подарунок від спікерки

17

Бонус. Лайфгаки щодо застосування практики ресурсності



ВСТУПНЕ СЛОВО



У третьому сезоні Толок стійкості ми додали нову рубрику, що присвячена українському досвіду застосування програми СЕЕН у закладах освіти. EdCamp Ukraine багато інвестує у впровадження і розвиток цієї програми. Ми почали це робити ще в далекому 2019 році, а у 2022 році ініціювали масштабування програми. Ми сформували когорту тренерок і тренерів СЕЕН, які передають цей досвід сотням, а скоро – і тисячам освітян з усіх регіонів України. А тим часом ми вирішили запрошувати тренерське коло СЕЕН – учительок і вчителів, щоб вони ділилися своїм польовим досвідом і лайфhакami.

Олександр ЕЛЬКІН,
Голова Ради ГО «ЕдКемп Україна», співведучий Толок Стійкості



Із цієї Толоки я взяла для себе інформацію про виявлення позитивних перспектив і зменшення впливу негативних спіралей стресу. Іноді я забуваю, що можу керувати мозком, а не він мною, і допомагати собі виходити зі складних ситуацій. Оцей пошук позитивних перспектив, зокрема, і в минулому, може мене наповнювати, підсилювати в моменти, коли я можу опинитися в дуже складному становищі.

Слава ФРОЛОВА,
телеведуча, засновниця фонду підтримки і розвитку молодого мистецтва України, зіркова співведуча Толок Стійкості



Я вивчала феномен фобій і те, як на них реагувати. Наукова думка про фобії дуже сфокусована на відносному почутті безпеки. Це великий виклик – переконати мозок, що він у безпеці, коли це не так. Але водночас наш мозок дуже чутливий до відносних речей. Спробуйте фокусувати увагу на іншій інформації, яку маєте, і таким чином відійдіть від стресової ситуації. Багато досліджень свідчать, що коли ми усвідомлюємо розумом відносну безпеку, наше завдання – переконати тіло і масштабувати це почуття, поєднати відчуття в мозку з відчуттям у тілі.

Катірі МАКРЕЙ,
голова 4D Faculty з питань благополуччя в Університеті Денвера,
спікерка Толоки Стійкості # 1/2024



ПРО АВТОРКУ



Катірі Макрей — голова 4D Faculty з питань благополуччя в Університеті Денвера, експрезидентка міжнародного академічного товариства з соціальної та афективної нейронауки, ексдиректорка з академічного консультування в Університеті Денвера, асоційована редакторка журналу «APA Emotion», координаторка навчальної програми катедри психології.

Катірі проводить семінари з афективної нейронауки та методів функціональної магнітно-резонансної томографії, навчає на курсах «Вивчення психології через театр» і «Регуляція емоцій».





ЗРОЗУМІЙТЕ, ЩО ТАКЕ СТРЕС, І ПЕРЕОСМИСЛІТЬ СВОЇ РЕСУРСИ



Лайфгак # 1



Потрібно
розглядати стрес
як баланс
між вимогами
та ресурсами



Пригадайте нещодавню ситуацію, яка була для Вас стресовою. Які емоції Ви відчували в той момент? Здебільшого ми описуємо стрес, використовуючи слова негативного значення, але психологічні дослідження свідчать, що людина може усвідомлювати стрес трішки інакше і розглядати його як баланс між вимогами та ресурсами.

Психологи/-ні іноді розглядають стрес як пласт металу, на одній стороні якого – вимоги, а на іншій – ресурси.

Стрес – це стан, у якому ми відчуваємо, що вимоги значно перевищують ресурси, які ми маємо. Те, як наш мозок мобілізує тілесні ресурси, щоб виконати ці вимоги, і є способом, у який наші мозок і тіло дають раду зі стресом.

Є кілька ділянок мозку, які впливають на те, як тіло реагує на зовнішні вимоги. Щойно ці ділянки мозку активуються, ми переживаємо негативні емоції, які називаємо стресом. Ми переживаємо це в емоціях, відчуттях або тілі, яке може реагувати прискоренням серцебиття, спітнінням, це змінює спосіб вираження емоцій – голосу чи рухів стосовно інших людей.

Це може змінювати поведінку – як у малих жестах, на кшталт, стукнути ногою чи грюкнути дверима, або й масштабніших реакціях – наприклад, тікати чи битися. Дуже важливою ідеєю є те, що ці аспекти стресу нам можуть насправді допомогти.



Ми повинні мати правильну реакцію організму, щоб це допомогло нам вижити. Ділянка мозку, яка відповідає за це, активізується лише на короткий період часу.

Наприклад, якщо ми, як газель, яка намагається втекти від гепарда, теж тікаємо, цей рух сприяє прискоренню серцебиття і збільшує приток крові до м'язів.



Ідеальна реакція тіла на стрес дуже швидка – вона проявляється за трохи більше ніж 20 хвилин і так само швидко спадає. І в короткому проміжку часу ця реакція може бути помічною для нашого тіла. Але коли стрес активований у нашому мозку і тілі впродовж довгого часу, зміни у нашому тілі, що можуть допомогти у короткий проміжок часу, можуть спричинити доволі сильну шкоду організму в довготривалій перспективі.

Ваше серце помпує кров у м'язи – і це допомагає швидко тікати, але така активізація протягом довгого часу може призвести до підвищення кров'яного тиску або діабету.

Стрес також допомагає зосередитися на речах, які є дуже важливими саме зараз. Але в довгій перспективі цей вузький фокус призводитиме до того, що ми не будемо помічати те, що навколо нас. Тож короткотривалий стрес може допомогти здоров'ю, а тривалий стрес – шкідливий для нас.

Тривалий, або хронічний стрес може утворювати низхідну спіраль – тіло активується у нездоровий спосіб, увага фокусується на речах, які змушують почуватися негативно, Ви зосереджуєтесь на негативних почуттях, і це лиш звужує увагу на стрес.





РУЙНУЙТЕ НЕГАТИВНІ СПІРАЛІ СТРЕСУ



Лайфгак # 2



Спробуйте
усвідомити
й переосмислити
зовнішні
та внутрішні
ВИМОГИ



Щоб перервати негативну чи низхідну спіраль, є певні стратегії. Деякі натяки на них містить саме визначення стресу.

Із цього визначення ми можемо вивести певне рівняння:

Зовнішні вимоги • внутрішні вимоги

Зовнішні ресурси + внутрішня стійкість

Щоб розірвати негативні спіралі, Катірі пропонує використати принаймні чотири можливості:

1 Спробуйте усвідомити й переосмислити зовнішні вимоги.

3 Намагайтеся отримувати більше зовнішніх ресурсів.

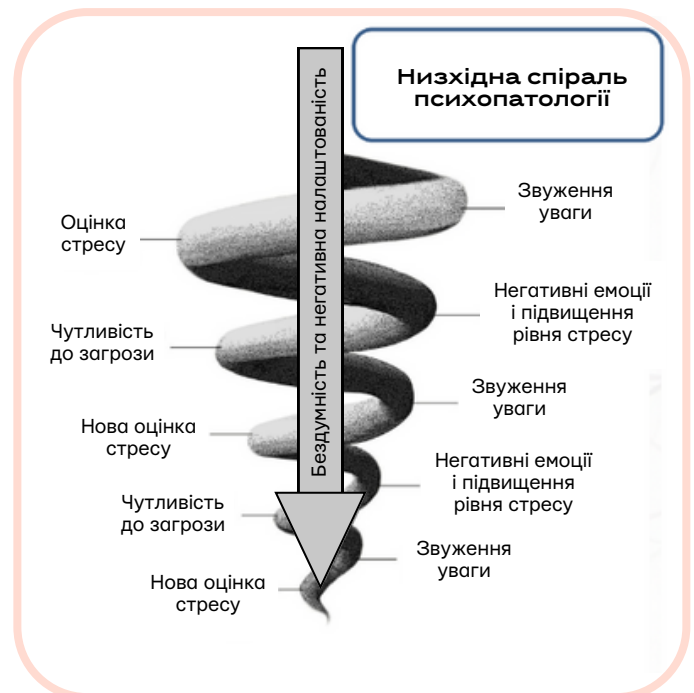
2 Спробуйте переосмислити внутрішні вимоги.

4 Нагадайте собі про Ваші внутрішні ресурси та стійкість.

Є багато можливостей того, яким чином ми можемо переосмислити ці ресурси й вимоги. Щоб переосмислити вимоги, Ви можете спитати себе, чи маєте Ви зробити все те, що не встигаєте зробити.

Щоб переосмислити ресурси, спитайте себе:

- Ви маєте самотужки розв'язати проблему чи у Вас є певна підтримка?
- Чи є у Вас незалучені ресурси, які можна використати?
- Чи не забули Ви про свої сильні сторони?
- Стрес, який Ви відчуваєте, допомагає чи, навпаки, шкодить Вам?
- Цей стрес виснажує Вашу енергію чи, навпаки, дає її?





ДИВІТЬСЯ НА СТРЕС ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПОЗИТИВУ



Лайфгак # 3



Зміна думок
може змінити
емоції та поведінку



Усі техніки, описані в попередньому лайфгаці, застосовуються для переосмислення, або рефреймінгу, який доволі поширений у терапії. Зокрема, одна з терапій – когнітивно-поведінкова – полягає в тому, що думка зумовлює нашу поведінку та емоції. Тож зміна думок може змінити емоції та поведінку.

Професорка Макрей останні 20 років досліджувала, як думки можуть змінити емоції. Вона вивчала вплив думок на зміну емоцій і на те, як наше тіло на це реагує. Кетірі запрошувала людей до своєї лабораторії і показувала низку зображень, доволі негативних, наприклад, фотографію людини з важкою хворобою. Вона пропонувала людям роздивитися зображення і спостерігала за їхньою руховою реакцією. Люди роздивлялися багато зображень, іноді Кетірі просила їх спробувати змінити своє ставлення до побаченого на знімку. У таких випадках професорка запрошувала знайти щось найменш негативне чи навіть позитивне на фотографії. Тоді учасниці й учасники дослідження казали, що, можливо, людина на світлині відчувається не так погано, бо перебуває в безпеці, можливо, йому чи їй і не стає краще, але водночас вона чи він у спокої і разом з родиною.

Дослідження показало, що ця зміна ставлення до зображення сприяла зниженню негативної реакції. Негативні емоції ніколи не покидають нас безслідно, їх більше, ніж нейтральних емоцій, але оце переосмислення допомагає значно їх знизити.

Зміна емоцій також впливає на відчуття в тілі, міміку, пітливість, серцебиття. Якщо ми інакше дивимося на зображення, це змінює і реакції в мозку, мигдалеподібне тіло мозку заспокоюється. Тож це один зі способів, як ми можемо зруйнувати низхідну спіраль стресу, адже, щоб по-різному дивитися на зображення, ми використовуємо різні ділянки мозку.



**Переосмислення є одним з наших внутрішніх ресурсів.
Можливо, це важко зробити, але можна
практикуватися в цьому самотійно.**

**Також Ви можете спробувати цю практику з кимось
із близьких людей, якщо Вам так комфортніше.**





ВИБУДУЙТЕ ВЛАСНУ СТРАТЕГІЮ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ



Лайфгак # 4



Люди схильні
забувати про свою
стійкість і здатність
давати раду стресу



Одна з продуктивних стратегій для зменшення стресу – виконувати кілька речей одночасно, наприклад, розмовляти з другом чи подругою, прогулюючись парком чи сквером.

Ви можете спробувати встановити хоча б маленький зв'язок з природою або нагадати собі, що Ви соціально пов'язані з іншими людьми. Радійте найменшим дрібницям, навіть якщо ця радість буде короткочасною. Подумайте, яка у Вас є мета та як вона пов'язана з Вашими цінностями та цілями.

Оскільки негативні та позитивні емоції пов'язані з тілом, то потрібно нагадувати тілу про ресурс. Зовсім не секрет, що ми можемо брати ресурс у виконанні фізичних вправ чи відновлюватися під час сну.

У тяжкі хвилини обов'язково нагадуйте собі про Вашу стійкість у минулому. Кожна і кожен з нас мають зовнішній ресурс, а також можливість бути ресурсом для когось іншого – за допомогою практичної підтримки, емоційної підтримки.

Одним з прикладів є те, що люди схильні забувати про свою стійкість і здатність давати раду стресу. Нагадайте собі про певну стресову ситуацію в минулому і те, яким чином Ви впоралися з нею, що Вам допомогло.

Запитайте в себе, що Ви дізналися з того досвіду, який пережили в минулому, і як Ви можете зростати завдяки цьому досвіду.





ЗРОБІТЬ СТРЕС СВОЇМ СОЮЗНИКОМ

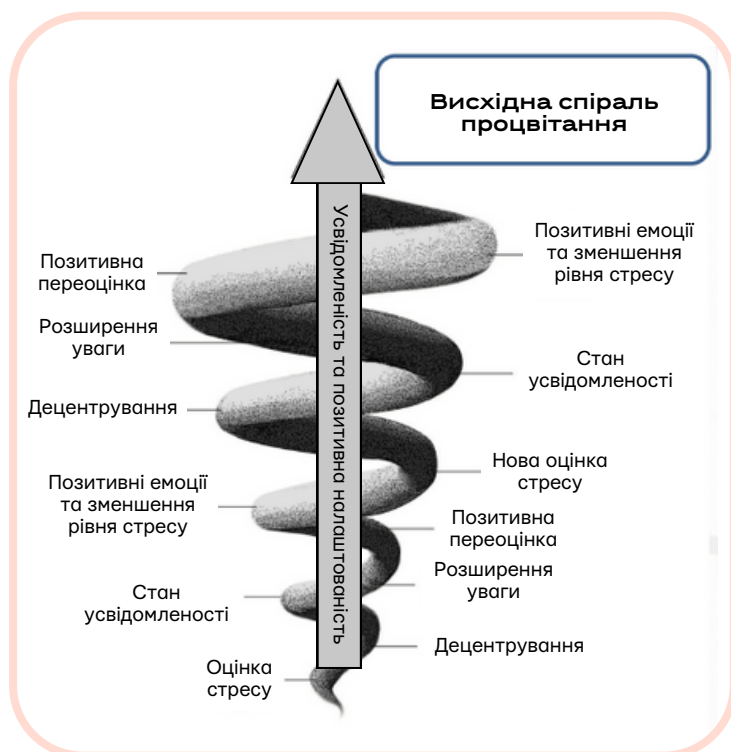


Лайфгак # 5



Ін'єкція позитивного
переосмислення
може перевернути
низхідну спіраль
і зробити її висхідною





Дослідження свідчать, що наш стрес може спричиняти низхідну спіраль, але ін'єкція позитивного переосмислення може перевернути цю спіраль і зробити її висхідною.

Не забувайте про позитивні емоції, адже вони можуть допомогти Вам перевернути цю спіраль.

Також Катірі радить щодня виділяти 3-5 хвилин, коли Вас ніхто і ніщо не відволікатиме, щоб записати Ваші сильні сторони, які допомагали Вам упоратися з негативними ситуаціями.

7 стратегій позитивного переосмислення (за професоркою Катірі Макрей)

1

Усміхніться чи посмійтеся – наукові дослідження свідчать, що це може покращити Ваш настрій, навіть якщо це буде вимушено.



2

Проведіть час із кимось з близьких чи рідних.



3

Приділіть час улюбленим справам.



4

Нагадайте собі про Ваші внутрішні ресурси, стійкість.



5

Виконайте практику усвідомленого дихання.



6

Записуйте собі нагадування про Ваші особисті цінності.



7

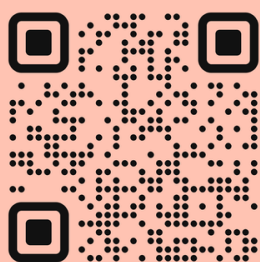
Практикуйте ведення щоденника вдячності (записуйте 2-3 речі, за які Ви вдячні, навіть дуже-дуже маленькі).



ПРАКТИЧНИЙ ПОДАРУНОК ВІД СПІКЕРКИ

Гра «Наступного тижня я...»

За числами на ігровому полі заховані певні опції практик стійкості. Оберіть число і перейдіть на сторінку тієї чи іншої практики, яку варто виконувати впродовж наступного тижня.



Перейти до ігрового поля:

<https://bit.ly/3PnvAYd>



ЛАЙФГАКИ НА ЩОДЕНЬ

від Вікторії Пустовіт, учительки
з тренерського кола СЕЕН





Ті, хто практикують СЕЕН, знають: практика ресурсності — коротка, але ефективна практика, яка допомагає повернути учнівство і вчительство у стан рівноваги. Багато уроків я розпочинаю саме із цієї практики.

Колись зі своїм учнівством я зробила те, що робила, коли ще навчалася бути тренеркою СЕЕН, — скриньки ресурсності. Ця скринька у мене весь час під рукою. Я туди складаю речі, які мені нагадують про щось особливе. Ці речі повертають мене в безпечне місце та стишують мою нервову систему. Такі скриньки можна зробити з учнівством і покласти туди ті речі, які будуть їм повертати спокій і безпеку.

Коли Ви проводите практику вперше, то обов'язково треба розказати, що таке ресурс і що можна використати як ресурс. Це може бути мелодія, реальний предмет або щось уявне, але особливе — тільки Ваше, те, що саме Вас робить щасливішими, повертає в безпечне місце, пригадуючи це, Ви маєте почуватися в безпеці.

Коли ми все це пригадуємо, дуже важливо звернути увагу і зчитати своє тіло — це саме те, чого переважно не роблять ті, хто тільки починають практикувати СЕЕН. Але саме це є головним у практиці — не просто щось пригадати, а зчитати і зосередитись на відчуттях у тілі. Можливо, ми глибоко вдихнули і видихнули, розслабилися, у нас опустилися плечі. Але в жодному разі практика не має закінчуватися тим, що ми захотіли спати і нас повністю вибило з робочого стану.

Не варто брати за ресурс щось із минулого, те, що викличе у Вас неприємні чи болісні самовідчуття чи, можливо, змусить Вас плакати. Якщо це викликає такі самовідчуття, то це не ресурс. Оберіть щось інше. Не варто глибоко копати в минулому: кожен день можна знайти щось, що є ресурсом.



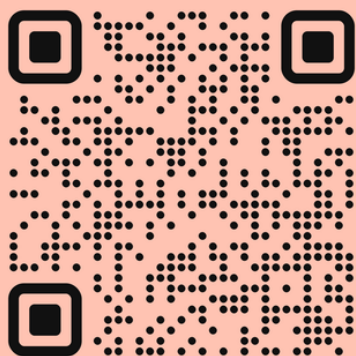
ТОЛОКА СТІЙКОСТІ

Сьогодні ми маємо розвивати й розвиватися, пізнавати нове і ділитися знаннями, навчати і навчатися, бути міцними й зміцнювати спільноту для того, щоб будувати вільне та незалежне майбутнє нашої держави. Зміцнити власну стійкість, щоб мати змогу реагувати на події зі співпереживанням до себе, до людей навколо, до країни – завдання № 1 на шляху відновлення України й зцілення суспільства. Ми пропонуємо піти разом із нами шляхом формування стійкості і запрошуємо Вас на онлайн-формат подій зі стійкості, порозуміння, співпереживання – Толоку Стійкості.

Толока Стійкості – це:

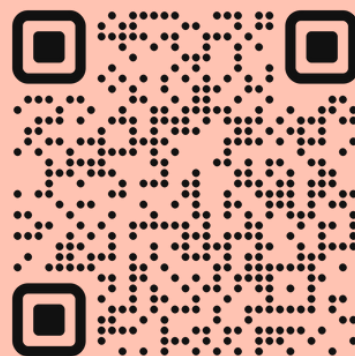
- онлайн-зустрічі з відомими експертками й експертами;
- можливість перейняти досвід упровадження соціально-емоційного навчання від тренерок і тренерів СЕЕН;
- практики для формування навичок стійкості та розширення власної зони «все гаразд»;
- буклет із 5 спікерськими ідеями, які можна використати вже зараз з акцентом на відновленні України від наслідків війни;
- можливість поставити свої запитання у прямому етері;
- вікторина, переможці якої отримують цікаві подарунки;
- сертифікат (якщо Ви підтвердите, що підвищили власну кваліфікацію).

Як пройшла Толока
стійкості # 1/2024
дивіться на ютуб-каналі
EdCamp Ukraine



bit.ly/recresiliencytoloka11

Відкрито реєстрацію
на Толоку стійкості
2/2024!



bit.ly/applyresiliencetoloka12

Ініціатива здійснюється за підтримки федерального уряду Німеччини у межах програми «Громадянська служба миру» Civil Peace Service Ukraine – GIZ ZFD.

© Усі права захищені. Усі тексти, зображення, графіка, анімація, відео, звуки та інші матеріали захищені авторським правом та іншими законами про захист даних.

Забороняється копіювати, поширювати, змінювати або передавати третім особам вміст буклету без попереднього письмового дозволу ГО «ЕдКемп Україна».