

5 ЛАЙФГАКІВ «ЯК БУТИ У ГАРМОНІЇ З РОЗУМОМ І ТІЛОМ»

від Айлін Наомі Раск

за матеріалами Онлайн-толоки стійкості # 3



ВІДНО

4

Про авторку

5

Лайфгак # 1. Визначити стресори у Вашому житті

7

Лайфгак # 2. Покладіться на мозок

9

Лайфгак # 3. Пам'ятайте про 6 стовпів здорового мозку

13

Лайфгак # 4. Звертайтеся по допомогу до блукаючого нерва

15

Лайфгак # 5. Відчиняйте вікно толерантності (зону благополуччя)

17

Додатково. Практика вдячності

ВСТУПНЕ СЛОВО



Жести й рухи можуть допомагати повертатися в зону «все гаразд». Це роблять самозаспокійливі жести. У кожного і кожної з нас свій такий жест, ми можемо по-різному їх трактувати й практикувати. У школі я мав звичку тупати ногою, коли сидів за партою. І це мене заспокоювало, хоча, імовірно, інших людей це могло дратувати. У ситуаціях виклику, стресу ми можемо демонструвати жест, який нас заспокоює. Пригадайте такий жест. Одна справа, коли ми спонтанно показуємо такі жести. Інша — коли ми їх робимо цілеспрямовано, щоб повернутися в зону стійкості. Не поспішайте, побудьте в цих жестах: лише Ви і рух Вашого тіла.

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



Щоб заспокоїтися, я маю міцно тримати великий палець однієї руки долонею іншої. Цей жест я вперше зробила свідомо, і мені було приємно, що він справді може бути не автоматичним, а цілеспрямованим методом самозаспокоєння. Я ж можу це зробити заздалегідь і не дати собі увійти в тривожний стан. Мені це дало відчуття тепла й спокою, я це відчула фізично, мені сподобалося: як самі відчуття, так і цей лайфhak. Коли я працюю чи опиняюся в незнайомому середовищі, то приймаю більш вільну, відкриту позу, попри фізичне бажання закритися.

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



Для мене честь бути перед українською аудиторією. Я дуже вами захоплююся і рада підтримати вас. Увесь світ захоплюється Україною, ви, напевне, це знаєте. Не уявляю, через що ви нині проходите, але весь світ надихається прикладом українців і українок. Оскільки учительство має збалансовувати групи учнівства, то для них найбільше потрібна внутрішня збалансованість. Тому толоки та інші активності EdCamp'у для освітян важливі.

Айлін Наомі PASH,
науковиця, докторка, спікерка, виконавча директорка клініки «Мозок і поведінка», спікерка Толоки Стійкості # 3

ПРО АВТОРКУ



Айлін Наомі Раск — нейробіологиня, нейропсихологиня, керує клінікою, займається психотерапією, а ще є освітянкою і, найголовніше — мамою і гуманісткою.

Це жінка, яка виросла в Монреалі, Канада. Її предки були емігрантами з Литви та північної Румунії, недалеко від українського кордону. У дитинстві вона страждала від депресії і тривожності, тому в дорослому віці обрала сферу психології, що вивчає ці проблеми. За її словами, вона зростала в роки, коли вважалося, що психологія — лише про те, що в голові в людини. Але зараз вона переконана, що відчуття в тілі не менш важливі.





ВИЗНАЧИТИ СТРЕСОРИ У ВАШОМУ ЖИТТІ



Лайфгак # 1



Усі ми по-різному
сприймаємо
події, залежно
від сприйняття
різниться
наша реакція



Раніше травму пояснювали зовнішніми подіями нашого життя, але нині її пояснюють також біологічними та психологічними реакціями, які ми переживаємо всередині у відповідь на травматичну подію. Емоційна травма стається тоді, коли людина сприймає ситуацію як загрозливу і з різних причин не може реалізувати реакцію «бийся або біжи». Ви як учительство чи батьківство маєте знати, що травма вражає сильніше, коли ми відчуваємося самотніми.



Травма залишає відбитки — у нашому розумі, душі, тілі, духові і навіть у наших генах. На щастя, у нас є вбудовані вроджені реакції, які допомагають нам давати раду небезпекам.

Наші захисні системи дуже адаптивні й важливі для виживання. Лімбічна система у мозку, реагуючи на стрес, може загнати нас у неприємні стани: заціпеніння чи гіперпильності, заніміння чи злості. Треба ставитися до себе добре і з розумінням, коли стаються такі реакції. Ми маємо неймовірні нейронні мережі в префронтальній корі мозку, які корисні для нас: мережі вдячності, співпереживання, миру. Вони — ніби маяк у бурхливому морі емоцій та реакцій.

Питання в тому, як ми можемо задіяти ці мережі в ситуаціях небезпеки, як увімкнути частину мозку, що може нас підтримати й допомогти. Як зробити так, щоб цей маяк був постійно увімкненим. Бо, коли людина в бурхливому морі на невеличкому кораблику, який носить на хвилях, їй дуже важко в такому стані навчатися.

У навчанні нам потрібні увага й соціально-емоційне регулювання. Емоційна регуляція вибудовує нашу стійкість, у такому стані ми можемо бути більш збалансованими, сконцентованими і проявляти найкращі людські якості, які також сприяють процесу навчання. Соціальне тепло сприяє навчанню, подає сигнал соціуму, що ми перебуваємо в безпеці. Звісно, емоційна регуляція починається з нас самих. Безпека є дуже важливим чинником навчання.



Коли людина сприймає сигнали оточення як загрозливі, їй дуже важко навчатися — про це варто пам'ятати.



ПОКЛАДІТЬСЯ НА МОЗОК



Лайфгак # 2



Ми маємо
вроджений
потенціал
змінювати
наші думки,
почуття
й мислення





Усі ми маємо вроджену здатність мозку і нервової системи адаптуватися, зцілюватися і зростати — це зветься нейропластичністю. Вона притаманна людині з етапу внутрішньо-утробного розвитку і до останнього подиху. Ми маємо вроджений потенціал змінювати наші думки, почуття й мислення.

Ця здатність мозку змінюватися в позитивний спосіб допомагає людям одужувати від черепно-мозкових травм або інсультів. У людей, які не зазнавали травм, мозок створює нові нейронні шляхи, коли вони вивчають щось нове, та постійно організовується, коли люди адаптуються до змін у навколишньому середовищі. Наш мозок змінюється — це прямий результат нашої щоденної діяльності, нашого суб'єктивного сенсорного і перцептивного досвіду. І що більше ми кидаємо собі виклик цікавістю та ентузіазмом, то більше наш мозок пристосовується до нових позитивних звичок.

Зцілення від травми можливе: можна відцентруватися, балансувати і в умовах серйозних викликів. Саме зараз Ви маєте внутрішньо-травматичне зростання. Хоча травма ще триває, але всередині неї ми починаємо намацувати зцілення. Це варто робити й помічати навіть у найменших речах, щоб просунутися далі. Мозок треба змінювати на рівні усвідомленості, цілеспрямованості і того, що ми практикуємо.



Мозок також має нейропластичні зміни, якщо людина отруїлася токсичними хімічними речовинами або в неї запалення, стрес, складні стосунки чи травматичний досвід, але я називаю це негативною нейропластичністю.



ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО 6 СТОВПІВ ЗДОРОВОГО МОЗКУ



Лайфгак # 3



Є шість
стовпів
здорового мозку,
які є опорами
стресостійкості



Айлін ділиться тими порадами, які використовує у своїй клініці щодо роботи з мозком і ментальним здоров'ям. Є шість стовпів здорового мозку, які є опорами стресостійкості. Кожен і кожна з нас перебуває в різних обставинах: і коли Ви відчуваєте, що Вам дуже складно, то варто почати з одного із цих стовпів і пропрацювати його.

Стовп 1: рух

Згідно з науковими дослідженнями, кардіо- та силові тренування пов'язані з довгостроковими змінами в мозку, включно зі збереженням об'ємів кори в гіпокампі з віком. Цей ефект настільки сильний, що в американській лікарській спільноті зацікавилися пошуком ідеального індивідуального «рецепту» фізичних вправ для кожного пацієнта. Фізичні вправи також рекомендуються для боротьби з резистентними до медикаментів типами депресії, тривожності та розладів уваги. Але навіть проста 20-хвилинна прогулянка надворі допоможе. Як свідчать дослідження, позитивні ментальні зміни реєструють уже наприкінці тижня таких прогулянок.

Щоб знизити стрес, ми можемо використати певні рухи і жести.

- ◆ Розтяжка, як у йозі. Коли Ви сідаєте на ноги, витягуєте корпус і притискаєте руки до підлоги, то відчуваєте надійне оперття.
- ◆ Жест сили. Коли людина піднімає руку, щоб показати, що їй вдалося щось зробити дуже добре.
- ◆ Струшування. Є дослідження про те, що навіть протягом 30 секунд струшування дуже корисне для нервової системи, бо воно її перезавантажує, знижує напругу. Такий рух навіть може вимкнути внутрішню систему тривожного оповіщення.

Стовп 2: харчування

Здоров'я кишечника і мозку безпосередньо пов'язані. Кишківник має найбільшу кількість нервових закінчень після мозку. Усі ж відчували, як метелики пурхають у животі, коли хвилювалися чи нервували? Це тому, що наш мозок і кишечник постійно контактують між собою. Обирайте найбільш здорову їжу: органічну, рослинну, з великим вмістом клітковини.

Стовп 3: когнітивна стимуляція

Намагайтеся постійно підживлювати власну допитливість, зацікавленість чимось новим, навіть здоровими викликами, які сприяють зростанню.

Наприклад, ефективними видами когнітивної стимуляції можуть бути:

- ◆ медитація;
- ◆ тренування уваги (кожного дня виділяйте певний час, щоб сфокусовано робити одне завдання, у середовищі, де ніщо не відвертає Вашої уваги);
- ◆ завдання на покращення пам'яті (вивчення віршів, нових слів іноземної мови тощо).

Стовп 4: сон

Це один з найважливіших стовпів. Брак сну може призвести до збільшення ризику серечно-судинних захворювань, діабету чи збільшення ваги, а також спричинити схильність до застуди і зниження больового порогу, тому людина гостріше відчуватиме біль від будь-якої хвороби. Водночас хороший сон добре впливає на більшість систем організму, дає їм можливість очиститися і перезавантажитися. Сон має чотири фази, особливо корисна третя фаза глибокого сну, яка може покращити здібності до навчання та пам'ять.

Щоб покращити сон, необхідно дотримуватися його гігієни:

- 🛏 лягати спати та прокидатися приблизно в однаковий час;
- 🛏 мати від 7 до 9 годин сну;
- 🛏 спати в темній, тихій та прохолодній кімнаті;
- 🛏 відкласти подалі від ліжка електронні пристрої та яскраві світильники, бажано за кілька годин до сну;
- 🛏 не вживати напоїв з кофеїном перед сном;
- 🛏 робити ранішню руханку частіше.

Стовп 5: соціальні зв'язки — постійні й осмислені

Важливо більше відчувати себе в соціальному середовищі, адже самотність може лише погіршити Ваш стан. Спробуйте підсилити свою соціальну залученість.

Поради для підсилення соціальної залученості

- 🛏 Налаштуйте себе: усвідомте, де Ви є, турботливо й делікатно відчуйте себе.
- 🛏 Спілкуйтеся м'яким голосом, контролюйте Ваш погляд і голос, наскільки він мелодійний і м'яко лине.
- 🛏 Не поспішайте, помічайте Ваш темп розмови. Можна покласти руку на груди і запитати себе: «Які сигнали подає мені тіло прямо зараз?». Заплющьте очі, посміхніться, відчуйте цей стан.
- 🛏 Зважайте на своє дихання, а також на дихання людини, з якою Ви розмовляєте. Це не про контроль нервової системи, а про намагання помітити, що відбувається, які реакції відбуваються.
- 🛏 Зробіть щось грайливе, наприклад, побавтеся в м'яча. Фізична складова важлива, особливо якщо є нервова напруженість у групі. Ідея в тому, щоб передаючи м'яч чи іншу річ, ділитися чимось, що людина відчуває.

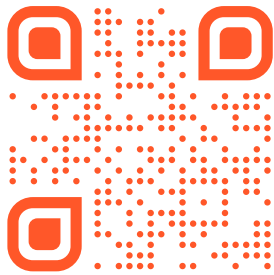
Стовп 6: зниження стресу

Застосовуйте практики самоусвідомлення, вдумливості, стійкості. Багато практик Ви, скоріш за все вже знаєте з попередніх толок чи програми СЕЕН.

За покликаннями дізнайтеся більше про них:

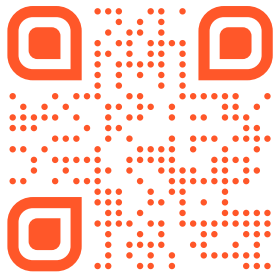
Як навчитися
співпереживати
собі.

Практики СЕЕН



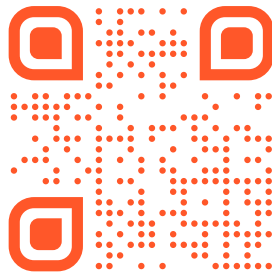
bit.ly/3HI5stv

Практика
заземлення.
Як швидко
стабілізуватися



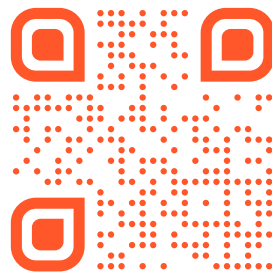
bit.ly/3FCapgv

Практики СЕЕН
для розвитку уваги
й усвідомлення



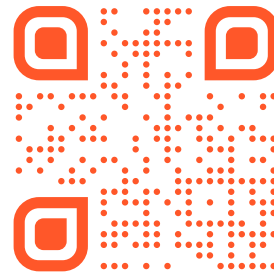
bit.ly/3vtHe7H

Практика
ресурсності.
Вправа
для швидкого
самозаспокоєння



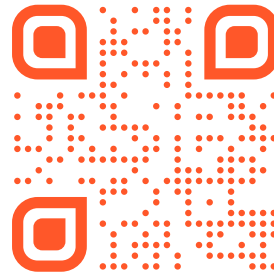
bit.ly/3fQ10Ud

Як освітянам
підклубатися про
себе й учнівство
усвідомлено



bit.ly/3TZzQfE

Дві вправи,
які швидко
повертають
психологічну
рівновагу



bit.ly/3UAMpP2

Айлін ділиться чудовим способом утримувати стійкість — це експресивне писання (або говоріння). Цю вправу можна робити з учнівством старшої школи. Ідея вправи в тому, щоб виписувати все, що на думці, не стримуючись і не добираючи слів. Це також можна робити в усній формі, головне, щоб це було безпечно для людей довкола. Користь такого методу в тому, що він дає можливість зняти значну частину напруги з нервової системи. Окрім того, таке писання дає можливість вилити на папір те, що ми відчуваємо, а також стати інструментом створення особистого наративу, історії, яку Ви можете розказати. У професійних колах є думки, що творення особистого наративу допомагає у зціленні травми і допомагає побачити зростання у травмі. Саме ця вправа й допомагає розповісти власну історію людям.



ЗВЕРТАЙТЕСЯ ПО ДОПОМОГУ ДО БЛУКАЮЧОГО НЕРВА



Лайфгак # 4



Наш мозок
і тіло постійно
комунікують,
генеруючи наші
емоції і самовідчуття
в тілі





Блукаючий нерв — це черепний нерв, що починається біля стовбура головного мозку, опускається до тулуба, легень, серця, черевної порожнини. Це таке швидкісне шосе між тілом і мозком, яким інформація рухається в обидва боки. Є частина блукаючого нерва, що називається вентральний вагус, який також називають «мережею соціального залучення». І ми можемо використовувати ці зв'язки у своєму тілі, щоб підсилювати власну нейропластичність. Теплі соціальні стосунки — один зі способів, яким ми можемо це робити. Також блукаючий нерв має безпосередній вплив на наші гормони, травну систему, навіть на відчуття безпеки. Є полівагальна* теорія про те, що з плином років нервова система починає адаптуватися до зовнішніх загроз. Згідно з цією теорією, якщо ми зосередимося на нашому вентрально-вагальному комплексі, підтримуватимемо соціальні зв'язки, то це впливатиме на наше відчуття безпеки.

Практика «Горловий звук “вуууу”»

Ця практика може додати спокою і збалансувати блукаючий нерв. Під час пандемії ковіду медичні працівники і працівниці збиралися групами і добували цей звук, який дає змогу горлу вібрувати. Це добре знижує рівень стресу. Ідея в тому, щоб стимулювати блукаючий нерв у горлі. Якщо Ви правильно видобудете цей звук, то він опуститься вниз і стане своєрідним масажем живота. Важливий момент — потрібно відчути, як вібрує гортань і як вібрація опускається до живота.

Що найбільш корисне в полівагальній теорії?

Вона навчає нас, що теплі, турботливі, підтримувальні зв'язки між людьми відіграють дуже важливу роль у відчутті безпеки. Мережа соціальної залученості заспокоює, стишує нас, коли наша нервова система занадто збуджена, і додає енергії, коли ми почуваємося заціпенілими і не хочемо нічого робити. Для учительства та батьківства важливо перебувати в збалансованому стані.

*Згідно з полівагальною теорією Порджеса, у ситуації безпосередньої загрози здоров'ю та життю, тобто потенційно травматичних ситуацій, людина реагує на стресори відповідно до трьох фізіологічних стратегій, кожна з яких пов'язана з окремими нейронними ланцюгами автономної нервової системи. Вони діють згідно із успадкованою від наших далеких предків філогенетичною ієрархією.



ВІДЧИНЯЙТЕ ВІКНО ТОЛЕРАНТНОСТІ (ЗОНУ БЛАГОПОЛУЧЧЯ)



Лайфгак # 5



Погодьтеся,
ми, зазвичай,
усе робимо доволі
швидко й рідко
зупиняємося.
Вправа, про яку ми
далі поговоримо,
допоможе
зосередитися
на відчуттях



Дуже важливо, щоб учительство і студентство перебували в межах вікна толерантності, яке також називають «зоною благополуччя». В інших та в себе спитайте: «Мені холодно?» (мається на увазі, чи не завмерли, чи не замерзли), «Чи відчуваю я гіпозбудженість (коли є втрата сил) або гіперзбудженість (коли стає гаряче, коли умикається симпатична система і калатає серце, стає важко дихати)?». У будь-якому із цих станів важко навчатися.

Коли нервова система готова навчатися, то ми відчуваємо свою присутність у моменті, сприймаємо середовище як безпечне, ми сприйнятливі до інших людей. Ми можемо підсилити вікно толерантності і затриматися в зоні благополуччя. Способів це робити є багато. Один з них — навчатися спільнотою вивчати нервову систему, адже розуміння її мови допоможе зміцнити стійкість.

Швидка допомога для повернення

У момент гострого шоку можна переорієнтуватися і повернутися в момент. Ця практика залучає ті частини мозку, що відповідальні за концентрацію та увагу. Це свого роду медитативна практика.

- ◆ Зверніть увагу на місце, на якому Ви сидите.
- ◆ Озирніться, увімкніть Ваші органи чуття і зверніть увагу на щось, на якийсь предмет, який приваблює Ваш погляд. Дивіться на цей предмет 10 секунд. В Айлін для цього на столі завжди є кристал, у якому переливаються різні кольори.
- ◆ Знайдіть щось поруч із собою, до чого Ви можете доторкнутися. Відчуйте цей дотик. Айлін для цього має свічку у формі сови. Якщо немає до чого торкнутися, то зосередьте увагу на тому, як Ваша долоня торкається іншої долоні.



Цю практику можна швидко робити, коли Ви спілкуєтесь з учнівством чи самі з собою. Сила вправи полягає в тому, що у нас є вибір, де ми обираємо бути тут і зараз. Тоді відчуваються сигнали про безпеку. Сподіваюся, після проведення цієї вправи Ви це відчуєте.

Практика вдячності

Практикувати вдячність посеред того, що нині переживають українці й українки, здається дивним і нелогічним. У кожного і кожної з нас свої переживання, але ми можемо співбалансувати одне одного. Ми можемо переживати різні емоції у стресі, але зробити невеличкий розворот у бік чогось нейтрального чи навіть приємного дуже корисно. Айлін каже, що вдячність — це міст з минулого в майбутнє через сьогодні. Адже людина, яка не може виділити позитивні моменти, втрачає можливість жити тут і зараз, впливати на своє життя, а отже і на своє майбутнє. Тому важливо відчувати вдячність не лише в моменті, але і в минулому та майбутньому, щоб жити щасливо. Вдячність допомагає працювати над зростанням усередині травми. Люди, які мають звичку відчувати вдячність і відтворювати, за що вони вдячні, здоровіші і щасливіші. Вони мають кращу активність префронтальної частини мозку, відповідальної за мислення, зосередження.

Отже, знайдіть зручну позу і зосередьтеся на тому, як Ваше тіло контактує з поверхнею, на яку Ви опираєтесь. Зосередьтеся на цьому контакті. Очі можна тримати відкритими чи заплющити. Відчуйте, на що Ви зараз оперті — земля під ногами, стілець? Де Ваша опора?

Дихайте повільно, робіть довші вдихи і видихи. Зосередьте на них увагу протягом одного-двох циклів дихання. Якщо Ви відчуваєте певний опір усередині, думки — це нормально. Спробуйте віднайти своє дихання і побудьте хвилику в тиші. Це може викликати емоції, тож будьте із собою делікатими.

Можете покласти руку собі на серце і відчути, як Ваше дихання входить у серце і виходить звідти. Тепер уявіть собі щось, за що Ви вдячні просто зараз. Це може бути що завгодно — Ваш друг чи подруга, спогади з поїздки, природа, світло, якщо воно є, водопостачання, будь-що, за що Ви відчуваєте вдячність усередині.

За що б Ви не були вдячні, хай це прийде до Вас формою, кольором, відчуттям у тілі, дозвольте йому поширитися і зайти в серце. Тепер підключіть уяву і спробуйте відчути, за що Ви вдячні майбутньому. Уявіть сценарій майбутнього, у якому Ви відчуваєтеся сповненими енергії, сили й життя. Зараз Вашим тілом циркулює надзвичайна життєва сила, Вам радісно, Ви піднесені. Побудьте з тим, що Ви відчуваєте і що спало на думку. Тут немає правильних і неправильних відповідей. Удихніть у своє серце вдячність — за ці емоції, радість, життєву енергію. Це власний внутрішній ресурс. Запам'ятайте це відчуття — якщо було добре, то це можна і потрібно повторювати.

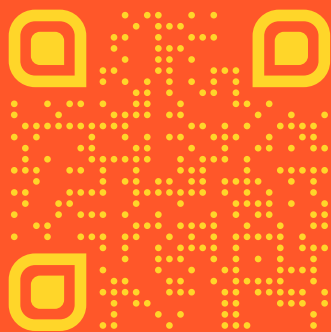
ТОЛОКА СТІЙКОСТІ

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 – Толока Стійкості.

Толока Стійкості – це:

- 🏠 онлайн-зустрічі із відомими експертками й експертами;
- 🏠 практики для формування навичок стійкості та розширення власної зони «все гаразд»;
- 🏠 буклет з 5 спікерськими ідеями, які можна використати вже зараз з акцентом на відновленні України від наслідків війни;
- 🏠 аудіоподкаст зустрічі для прослуховування найголовнішого;
- 🏠 відеонотатник найбільш знакових ідей зустрічі;
- 🏠 можливість поставити свої запитання у прямому етері;
- 🏠 сертифікат (якщо Ви підтвердите, що підвищили власну кваліфікацію).

Як пройшла Толока
стійкості # 3 із Айлін
Наомі Раск дивіться
у записі на ютуб-каналі
EdCamp Ukraine



youtu.be/0494hB5oTa0

Реєструйтеся на Толоку
стійкості # 4 з Елейн
Міллер-Карас, присвячені
допомозі собі та святкуванню
Дня народження EdCamp Ukraine



bit.ly/applyresiliencetoloka4

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».