

5 ЛАЙФГАКІВ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ

від Олександра Гершанова
за матеріалами Онлайн-толоки стійкості # 5



ВІЗІО

4

Про автора

5

Лайфгак # 1. Розпізнаємо реакцію та нормалізуємо стрес

7

Лайфгак # 2. Визначаємо стратегію поведінки

10

Лайфгак # 3. Обираємо життестійкість

13

Лайфгак # 4. Заспокоюємо себе через 4 стихії

17

Лайфгак # 5. Знаходимо свій міст, що з'єднує

20

Практичний подарунок від спікера

ВСТУПНЕ СЛОВО



Дуже часто дерево використовують як метафору життя, а його коріння як символ стійкості. Так само, як і дерево, людина може заземлятися, зосереджуватися на тому, як ми сидимо чи стоїмо, фокусуватися на контакт з різними предметами. Усвідомлене використання практики заземлення допомагає знизити напругу нервової системи, фокусуватися на теперішньому моменті й повертатися в такий спосіб у зону «все гаразд».

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



Коли Ви відчуваєте невпевненість, втрачаєте зв'язок із оточенням, то уявіть собі, що Ви – Ваше улюблене дерево, відчувайте його і свою силу та зібраність.

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



Ми не робимо з людей психологів і психологинь. Ми поширюємо знання про прості навички, які можна використовувати вдома, з родиною, друзями, сусідами. Ми навчаємо людей так званої першої лінії. Людьми першої лінії ми в Ізраїлі називаємо фахівців та фахівчинь тих професій, сфер, де працюють з людьми – медичних працівників та працівниць, учительство, рятувальників, поліцейських, банківських службовців. В Україні ми працюємо від початку війни, з 2014 року. Я регулярно приїжджав до України, майже щомісяця, з перервами на війни в Ізраїлі. Був у Києві, Харкові, Маріуполі, Сєверодонецьку, і дуже вірю, що ці міста повернуть і відбудують.

Олександр ГЕРШАНОВ,
психотерапевт, спеціаліст із роботи з травмою, директор психо-освітнього проекту Ізраїльської коаліції травми, спікер Толоки Стійкості # 5

ПРО АВТОРА

Олександр Гершанов — директор освітніх програм у Ізраїльській коаліції травми. Народився у Харкові, проте 26 років живе і працює в Ізраїлі.

Ізраїльська коаліція травми впроваджує психо-освітні програми для населення. У 2006 році, під час другої Ліванської війни в Ізраїлі стало зрозуміло, що для збереження неперервності життя необхідно, щоб працювали магазини, банки, інші установи. І людей, які постійно там працюють і надають послуги, теж треба навчати. Тому Ізраїльська коаліція травми дає прості вправи, як допомогти собі, а також іншій людині, яка має гостру стресову реакцію і їй треба допомогти тут і зараз.

В Україні Ізраїльська коаліція травми має спільні проекти з «Укрзалізницею» та з «Укрпоштою» для їхніх працівників і працівниць. Нині Ізраїльська коаліція травми працює з адміністраціями п'яти українських міст — з працівниками/-цями соціального захисту, медичної сфери, освіти, волонтерами, громадськими організаціями. Спільно з місцевими фахівцями та фахівчинями ІКТ упроваджує програму стійких спільнот. В одному з них розпочато навчання для пілотної групи зі ЦНАПа. А незабаром в Україні відкриється перший Центр стійкості, персонал якого проходить навчання в ІКТ.





РОЗПІЗНАЄМО РЕАКЦІЮ ТА НОРМАЛІЗУЄМО СТРЕС



Лайфгак # 1



Стрес — це природна
реакція нашого
організму
на зовнішні події



Стрес

Усі ми можемо відчувати стрес, і не обов'язково після страшних подій. Адже стрес виникає як реакція організму на сильний подразник чи подію, що відрізняється від норми нашого життя, побутовий стрес. Наприклад, коли Ви йдете з дитиною, промокли під дощем, дитина канючить і жаліється на мокрі ноги. Тоді добігаєте додому і, щоб швидше туди потрапити, не розраховуєте сили і ламаєте ключ. Тоді і з'являється стрес – Ваш організм мобілізується, і Ви маєте дати негайну відповідь на цю стресову ситуацію.

Такий стрес, але з вищою інтенсивністю, можна відчути під час травматичних подій, наприклад, аварії, вибуху тощо. Стрес – це відповідь нашого організму на зовнішні події. Не варто плутати це з панічною атакою, адже така реакція з'являється без будь-яких тригерів. Це і відрізняє панічну атаку від стресу. Якщо є тригер, тобто причина (гучні звуки, вибухи, сирена), то стрес – наша природна реакція на ці події. Це норма, бо ми всі – люди. Нормалізуйте стрес, усвідомте, що ця стресова реакція нормальна.

Кризова подія

На івриті слово «криза» має той самий корінь, що й слово «перелом», адже коли ми переживаємо кризову подію, у нас щось ламається, а саме неперервність нашого життя. Наприклад, це може бути переїзд, розлучення, звільнення з роботи, хвороба, вихід на пенсію, еміграція – усе це кризові події, що змінюють сталий плин життя.

Травма

Травматична подія, за визначенням DSM4 та DSM5, міжнародними діагностичними класифікаторами психічних захворювань, якими користуються лікарі, «це подія, у якій була загроза життю та цілісності людини, або ж ця подія була суб'єктивно сприйнята як така». Наприклад, коли ми близько чуємо звук вибуху і фізичної шкоди не зазнаємо, то психологічно травмуємося, бо відчуваємо цей звук як загрозу життю і здоров'ю.

Травма на патологію перетворюється тоді, коли є постійні флешбеки (психологічне явище, за якого в людини виникають раптові, зазвичай сильні, повторні переживання минулого досвіду або його елементів), нічні жахи, знижений поріг роздратування. Наприклад, бувають ситуації, коли людина сиділа в кафе, поруч хтось перемішував ложкою чай, цей звук нагадував людині про звук спускового гачка зброї, і вона перекидала стіл і вибігала з кафе, уявляючи себе на полі бою. Це вже ПТСР, коли поведінка людини не відповідає обстановці, у якій вона перебуває.



Я уявляю життя, як канат, складений з множини мотузочок, кожна з них – це безперервність певного аспекту життя. Унаслідок кризової події одна із цих мотузок розірвалася. Наприклад, після інфаркту я не можу бігати. Цей злам може бути тимчасовим, бо я пройду реабілітацію, і знову зможу бігати, щоб відновлювати мою фізичну безперервність. Тут важливо відновлюватися після криз і відновлювати мотузочки в канаті життя. Наприклад, якщо Ви емігрували, то можна відновлювати соціальні стосунки, почавши спілкуватися із сусідами. Важливо усвідомлювати відновлення після криз.



ВИЗНАЧАЄМО СТРАТЕГІЮ ПОВЕДІНКИ



Лайфгак # 2



Окрім стандартних реакцій на стрес, є ще дві, про які згадують набагато рідше



Існує два типи реакцій на стрес: фізіологічна та поведінкова.

Фізіологічні реакції вбудовані в нашу нервову систему і вмикаються рефлекторно. Їх існує три:

- Бий – агресивна відповідь на загрозу, режим бою. Для цієї реакції характерні такі прояви, як стиснуті щелепи, напруження м'язів, почуття гніву, відчуття горіння чи вузла в животі.
- Біжи – намагання уникнути загрози, режим утечі. Для цієї реакції характерне відчуття надмірної ваги на тілі, неконтрольовані рухи або оніміння кінцівок, розширені зіниці.
- Замри – при цій реакції тіло застигає, режим замирання. Для нього характерні відчуття страху, скутості, оніміння, шкіра стає блідою, а серце голосно калатає.

Крім цих стандартних реакцій на стрес, є ще дві, про які згадують набагато рідше.

Це поведінкові реакції, коли людина починає поводитися тим чи іншим чином через реакцію на стрес. Їх дві:

- Неусвідомлене волонтерство – коли людина починає піклуватися про інших. Інакше ця реакція називається «турбота про ближнього» і є в людини та у вищих приматів, це дуже людська реакція на стрес. Тож волонтерська реакція у стресових ситуаціях відрізняється піклуванням про інших увесь час, без відчуття меж і контролю власного стану. Тут варто відрізнити реакцію на стрес і усвідомлені дії. Для цього проаналізуйте, чи Ви кидаєтеся допомагати іншим, реагуючи на стрес, чи дієте усвідомлено і віддаєте частину свого часу і навичок на волонтерство?
 - Експертний стрес – коли людина усвідомлено йде в стресову ситуацію і працює, наприклад, рятувальником/-цею чи воєнним/-ою психологом/-инею. Люди цих професій працюють у стресових ситуаціях і навчаються навичок зниження впливу стресових реакцій. Учителство, наприклад, теж має експертний стрес, бо, йдучи в школу, учитель чи вчителька усвідомлюють, що будуть у небезпеці, з ризиком обстрілів, так само, як і учнівство.
- Ми називаємо це «спільна травматична реальність». Людина, яка навчається бути експертом свого стресу, вміє швидше себе стабілізувати, бо натренована, знає вправи самопомоги чи проходила навчання з безпеки, щоб виконувати свої посадові обов'язки. Проте коли зав'яє сирена, така людина смикнеться так само, як і усі інші, у неї так само швидше закалатає серце, бо це природно, але потім видихне, швидко вип'є води чи іншу вправу з протоколу 4 стихій (див. ст. 14 – 16) і почне діяти, бо це її робота.



Типи реакції на стрес

Фізіологічна



Бий



Біжи



Замри

Поведінкова



Неусвідомлене
волонтерство



Експертний стрес



ОБИРАЄМО ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ



Лайфгак # 3



Життєстійкість
закладена
у кожній людині.
І наше завдання —
відкрити її в собі
і тренувати так
само, як фізичний
імунітет



Тренована людина відрізняється тим, що менше часу витрачає на відновлення. В Ізраїлі багато уваги приділяють життєстійкості, а саме тому, як долати травматичні події. У їхній лексиці немає термінів «жертва» чи «постраждалий», якщо в людини немає фізичних ушкоджень. Там кажуть – людина, яка долає. В івриті є навіть слово, однокореневе зі словом «імунітет», що позначає стійкість.



Я 10 років надавав супровід родинам, які втратили своїх близьких. Перший контакт з такими людьми відбувався або одразу після терактів чи обстрілів, або на цвинтарі, де вони ховали своїх родичів.

Я – людина і також реагую на стресові ситуації, але мої навички дають змогу швидше відновлюватися.

У кожного і кожної з нас є щось усередині, що ми називаємо «салюте», здорова частина психіки, від латинського слова *saluto* (означає «вітати, бажати комусь здоров'я»). Від цього слова названо салютогенний підхід, який практикують і в Ізраїлі. Його сформулював медичний соціолог Арон Антоновський. Він працював з групою жінок, які мали гормональні клімактеричні зміни та вцілили під час Голокосту. Також була контрольна група жінок з країн Сходу з такими самими змінами, але яких не торкнулася катастрофа європейського єврейства. Антоновський з'ясував, що група європейських жінок легше долала гормональні зміни. Вони знаходили різні ресурси для самопідтримки, і ці гормональні зміни не так сильно впливали на якість їхнього життя.

Арон Антоновський дослідив, що допомагає цим жінкам легше переживати різноманітні негаразди. Далі він почав спиратися на здоров'я і досліджувати чинники, що підтримують людину. На жаль, у пострадянських країнах досі панує так званий патогенний підхід, медики орієнтовані, насамперед, на пошук патології та її лікування чи виправлення. Салютогенний підхід має опору на пошук ресурсів людини, а не причин психологічних негараздів. І це якісно інший погляд на життя і людину.

Салютогенний підхід говорить – так, проблема є. Але він пропонує спиратися насамперед на ресурс людини, який допомагає долати хворобу, і високо оцінювати якість людського життя, як це робили жінки, вцілілі в Голокості.

В Ізраїлі вся медицина побудована на цьому підході. До прикладу, у нас немає стаціонарних санаторіїв чи профілакторіїв. Людина живе вдома і за необхідності амбулаторно проходить курси фізіотерапії та інші процедури. Після операцій у лікарнях теж довго не тримають – після складного втручання виписують на третій день, але до людини направляють асистентів-реабілітологів, які допомагають у цьому процесі. Уся реабілітація побудована на тому, що людина може робити – до прикладу, у перший день після операції вона може сісти, на другий – сісти та опустити ноги на підлогу, на третій – піднятися на рівні на ходунках. Салютогенний підхід направлений на те, ЩО людина може і ЯК долає негаразди. Із салютогенного підходу виросла модель «З'єднувальний міст» (BASIC Ph), а також салютогенне оформлення лікарень, дизайн усього простору, що направлений на підтримку пацієнтів і пацієнток. Салютогенний підхід можна визначити через відому байку про двох вовків, білого і чорного. Якого з них людина годує, той нею і керує.

Притча про двох вовків



t.me/adultsforchildren/413

Вправа про двох вовків



t.me/adultsforchildren/414





ЗАСПОКОЮЄМО СЕБЕ ЧЕРЕЗ 4 СТИХІЇ



Лайфгак # 4



Ізраїльський протокол
«4 стихії» — найперший
протокол, який людина
може застосовувати
під час стресу, кризи
чи травми



Ізраїльський протокол «4 стихії» – найперший протокол, який людина може застосовувати під час стресу, кризи чи травми, щоб знизити напруження своєї нервової системи. Для чого? У такий час ми втрачаємо контроль над нашим тілом і реакціями, тож наше перше завдання – повернути його.

Стихія «Повітря», або дихання по телефону – керування власним диханням

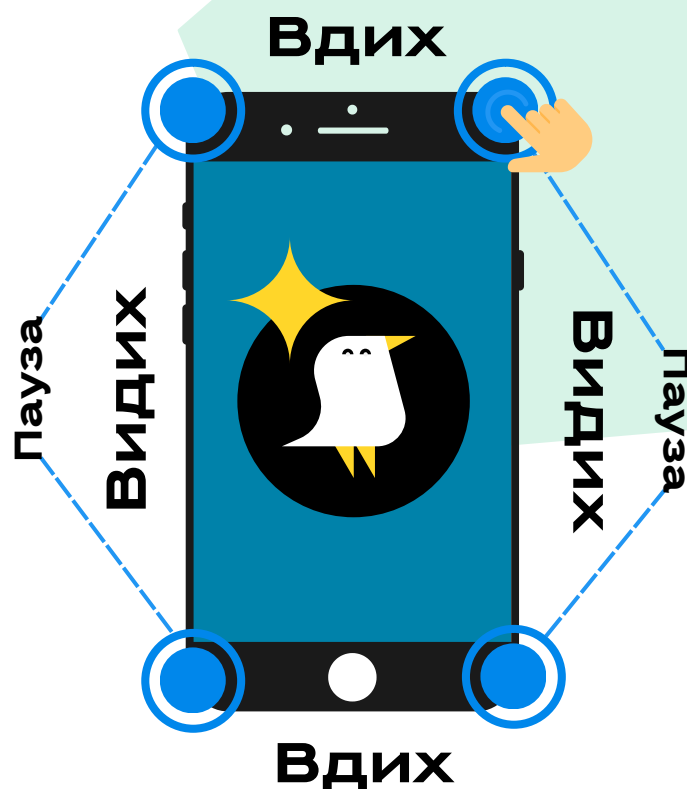
Як це працює? В основі лежить техніка «Дихання за квадратом».

- Глибоко видихніть через рот усе повітря, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.
- Затримайте видих, рахуючи до двох: один, два.
- Повільно вдихніть повітря через ніс, рахуючи до двох: один, два.
- Затримайте дихання, рахуючи до двох: один, два.
- Глибоко видихніть, можна рахувати до шести чи навіть десяти, поки не вийде все повітря.

Інші варіанти цієї вправи – можна не рахувати або не затримувати дихання. Коли вплив стресової події надмірний, довжину паузи між вдихом і видихом можна скоротити до двох секунд.

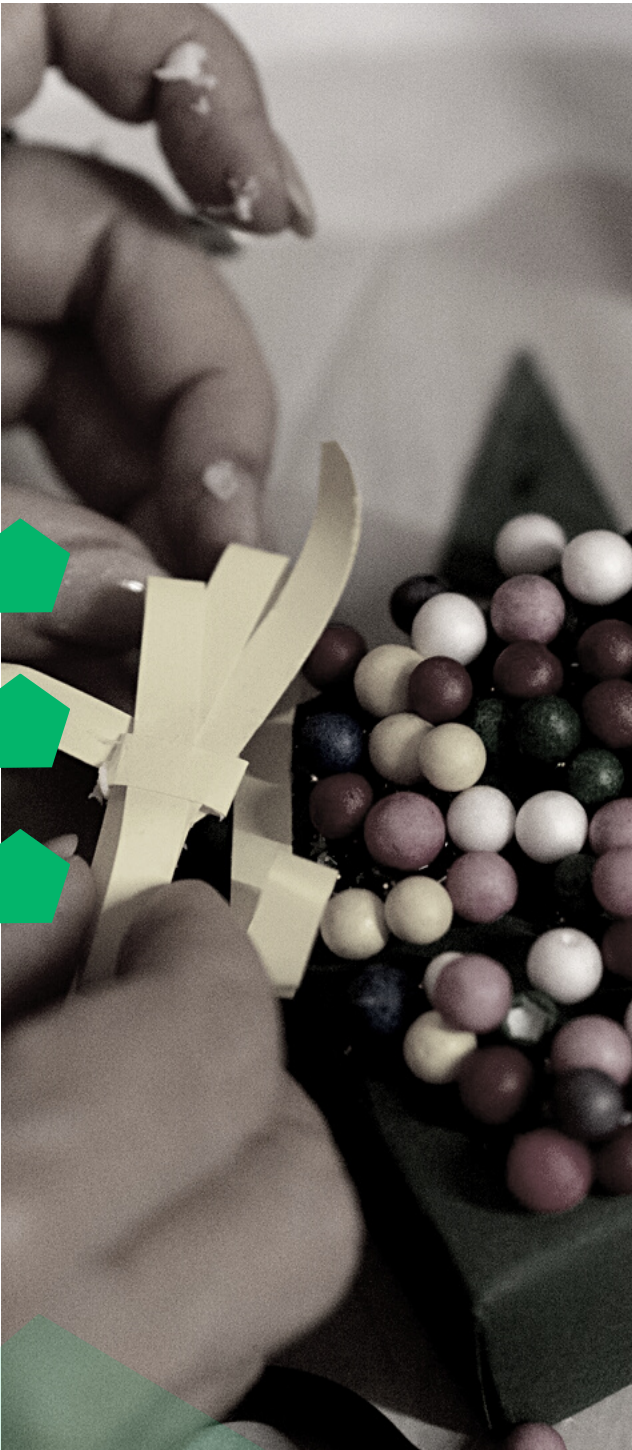
Доповненням цієї техніки є використання візуальних опор – будь-які прямокутні предмети навколо (двері, дверний отвір, книжка, записник, мобільний телефон). Телефон є у всіх, навіть якщо в нього немає заряду. Треба взяти телефон в одну руку, а палець другої руки поставити на верхнє ребро телефона і рухати по гранях телефона разом із диханням. На вертикальних, довших гранях прямокутника, треба робити видих, на менших, горизонтальних – вдих, а на кутках телефона робити паузи. Видих – пауза – вдих – пауза. Кількість повторів цієї техніки – три-чотири цикли.

Обов'язково починайте з видиху. Глибокі вдихи не можна робити під час стресу, бо наша психіка, як нажахана тваринка, під час кризових подій кричить нам – доведи, що ти живий / жива. Якщо Ви в стресі і маєте всі стресові реакції, то, вдихаючи, Ви ще більше загострюєте їх. Глибокий вдих у стресі діє, як бензин, який ллють на полум'я. Тому ми маємо видихнути, причому видих має бути довшим за вдих, щоб уповільнитися, знизити інтенсивність реакції, щоб серце не калатало так сильно, щоб стабілізувалося дихання. Видихати в стресі – фізіологічно, бо навіть нашим рефлексним жестом полегшення є шумний видих.



Стихія «Вода» – керування водним балансом

У стресі ми не відчуваємо, як наші слизові оболонки пересихають, але організм усе одно посилає мозку сигнал про стрес. Стрес може спричинити зневоднення, а зневоднення може стати причиною стресу. Виходить замкнене коло. Щоб вийти з нього, потрібно вживати більше води, чаю чи іншої рідини. Якщо немає води, то втягуйте щоки чи імітуйте жувальні рухи, щоб штучно видобути слину в порожнині рота. Це має релаксувальну, заспокійливу дію, при цьому починається процес слиновиділення.



Стихія «Вогонь» – керування увагою та мисленням

Ілан Шапіро пропонує в цій стихії працювати з уявою та уявляти себе в якомусь затишному місці. Але у випадку сильного стресу ця техніка не працює, тому ми в ІКТ запропонували замінити її роботою із зором. Під час стресу ми маємо тунельний зір, не бачимо, що діється навкруги, і не можемо ухвалювати відповідальні рішення. У такі моменти в очах людини горить вогонь, який висвітлює якісь великі предмети навкруги. Тому треба повертати голову в боки, дивитися на якийсь великий предмет у кожній стороні, можна їх називати.

Необхідно подивитися вгору, униз, уліво, управо. При цьому відмітьте будь-які великі предмети, які потрапляють у поле зору, і назвіть їх. Якщо зможете, то дайте їм одну характеристику (колір, форма, призначення, матеріал, з якого їх виготовлено, тощо), наприклад: «Лампа кругла, батарея біла, шафа кухонна, підлога дерев'яна».

Зосереджуючи увагу на великих предметах, називаючи їх (уголос або про себе), людина позбавляється «тунельної уваги» й залучає процеси мислення – елементарний аналіз. Це, своєю чергою, сприяє появі відчуття контролю ситуації та здатності ухвалювати рішення.

Стихія «Земля» – керування тілом

У момент травматичних подій тіло сильно напружується, «стискається», тому головною метою техніки «Земля» є розслаблення й відчуття керованості власного тіла. Вправа полягає в тому, щоб напружувати та розслабляти м'язи. Це називається комплекс м'язової релаксації за Джекобсоном. Необхідно напружити всі м'язи (зручніше це виконувати лежачи або сидячи) та протримати цей стан певний час (максимум до однієї хвилини), усвідомити власне напруження, а потім різко розслабити все тіло. За інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше. У польових умовах є армійська вправа під назвою насос – Ви піднімаєте плечі, напружуєтеся і потім розслабляєтеся. Або можна стискати руки в кулаки, напружувати і потім різко рухати їх униз і скидати це напруження.

Зверніть увагу!

Існує ще білатеральна стимуляція, таку вправу називають «Метелик» або «Обійми метелика» (коли ми схрещуємо руки, ніби обіймаючи себе, і по черзі постукуємо по плечах). Цю вправу в жодному разі не варто робити, коли Ви у стресі та напрузі. Вона не розслабляє, її треба робити після вправ миттєвої допомоги «Чотири стихії», коли Ви знизили вплив стресу на свій організм.





ЗНАХОДИМО СВІЙ МІСТ, ЩО З'ЄДНУЄ



Лайфгак # 5



Модель
«З'єднувальний
міст» пропонує
направляти
ресурсні канали
на виділення
дофаміну



Ця модель визначає шість ресурсних каналів, тобто типів поведінки, що надає почуття відновлення. Модель «З'єднувальний міст» пропонує направляти ресурсні канали на виділення дофаміну, коли Ви робите щось, від чого Вам добре.

Почуття

Коли для відновлення людина вмикає музику, дивиться фільми, грає в ігри, викликає емоції

Уява

Коли людина малює, ліпить, робить будь-що творче

Розум

Коли людина щось упорядковує для відпочинку. Наприклад, наводить лад у квартирі, упорядковує речі, щоб краще почуватися. Пошук інформації, як давати собі раду є також дієвою стратегією. Людина заспокоюється, коли знаходить алгоритм, як діяти

Ресурсні канали

Віра

Це не обов'язково релігія. Це віра в те, що можна подолати негаразди, наприклад, через перегляд мотиваційних відео, або віра в те, що важливий предмет у побуті приносить удачу, або віра в родинну історію подолання труднощів. Читання молитви також належить до каналу віри

Соціальна підтримка

Коли людині потрібен хтось, хто поруч. Це дзвінки друзям, родичам. Або людині необхідно вийти на вулицю чи в громадський простір і споглядати людей

Тіло

Коли людина їсть, обіймається з рідними, займається спортом, масаж. У цьому каналі дуже помічна йога, адже це одночасно два канали тіла і віри, бо треба вірити, що система йоги працює



Автор моделі — професор Мулі Лагад, мій учитель. Він розробив модель поведінки, стратегії, що допомагає давати раду зі стресом та травмою.

Кожна людина використовує щонайменше два ресурсні канали. Якщо Ви вмієте застосовувати всі шість, то стаєте більш адаптивною людиною. Якщо каналів менше, то і менший поведінковий алгоритм. Усі ці канали працюють уже після стресу і направлені на відновлення. Також ресурсним каналом не може бути те, що входить до професійної компетентності людини. Наприклад, музика не є ресурсним каналом для співаків.

Завдання людини: знайти свої канали ресурсності та усвідомлено ними користуватися. У цій моделі усвідомлення дуже важливе, адже дуже легко перейти межу від відновлення до дезадаптації, тоді ресурсний канал втрачає свою силу. Наприклад, якщо Ваш основний канал — фізичний і виявляється через їжу, то важливо це усвідомити і не заїдати стрес, бо це дезадаптивне виявлення каналу. Одного разу людині їжа допомогла, і потім вона весь час бігає до холодильника і несвідомо їсть, хоче вона цього чи ні.



У випадку з каналом віри, це може бути амулет чи талісман, у допомогу якого Ви вірите. Але наприклад, якимось я їхав на потягу з бізнесменом, який мав амулет і завжди брав його на важливі зустрічі. Коли ми підїжджали до пункту призначення, виявилось, що він загубив його, а тому абсолютно розгубився. Отже, важливо знати міру в користуванні ресурсом і вдаватися до нього лише тоді, коли треба зарядити свою внутрішню батарею, а не вкладати в нього всіх себе.

Є хобі і заняття, які виражають два і більше каналів відновлення. Наприклад, коли Ви пристрасно готуєте — це два канали, тіла та уяви, а тоді ж плетіння — це три канали: тіло, розум і уява. Якщо Вашим ресурсом є кіт чи інший домашній улюбленець, то подумайте, що Ви любите з ним робити? Якщо гладити — то це фізичний контакт і, відповідно, канал тіла, якщо гратися — канал емоцій.

Що більше Ви вмієте застосовувати цих ресурсних каналів, то краще Ви можете адаптуватися, бо якщо у Вас працює лише канал тіла, а у ньому працює лише їжа, то втрата доступу до їжі одразу викличе депресивний стан.



У стресі ми повністю перебуваємо під владою рептильного мозку та інстинктів. Наші вороги хочуть, щоб ми боялися. Коли страшно, ми не мислимо критично і нами легко маніпулювати як ззовні, так і зсередини. Тоді ми самотійно йдемо за своїми інстинктами і дивимося серіали чи неконтрольовано їмо, що може завдати шкоди. Тому це треба робити усвідомлено.

ПРАКТИЧНИЙ ПОДАРУНОК ВІД СПІКЕРА

Інтерактивна карткова гра

Метафоричні асоціативні карти O.M.N.I.S. (що розшифровується як Our Mind is Natural Infinity Solution, тобто наш розум є природним безкінечним рішенням), які Олександр Грешанов розробив з колегою Наталією Макієнко, психологинею з Бучі, яка є експерткою Ізраїльської коаліції травми.



Ми випустили ці картки на початку 2018 року. І тоді ж провели перший семінар у Києві. Ми мали великі замовлення на картки від психологів і психологинь, що беруть участь у проєктах Ради Європи. Колода має ресурсні картки та картки, що символізують кризові та травматичні події, загалом їх 40.

Як це працює?

Сенс карток у тому, що вони допомагають розкрити вже закладені ресурси всередині нас, які ми можемо використовувати для відновлення після стресу і травми. Єдине, що нам треба зробити – навчитися упорядковувати та використовувати їх. Відгуки про картки свідчать, що вони дають можливість людині розповісти про себе невербально, а через їхні образи виказати свою історію і стан. Це добре працює з підлітками. І в роботі з травмою люди також краще все розповідають через образи. Такі картки насправді можна зробити із чого завгодно, хоч із ілюстрацій журналу.

Про методику



youtu.be/Ge7_WXOrO8s

Вправа з картками

«ДІАГНОСТИКА КАНАЛІВ»

Ця вправа дасть змогу визначити канали, що допомагають Вам відновлюватися і триматися стійко, зокрема, і в умовах тривалого стресу.

Правила:

Із шести карток необхідно вибрати дві. Їхні значення відповідають каналам моделі «З'єднувальний міст». Дві картки, що обрала людина, позначають ті канали, які їй необхідно розвивати для відновлення.

Вправа з картками

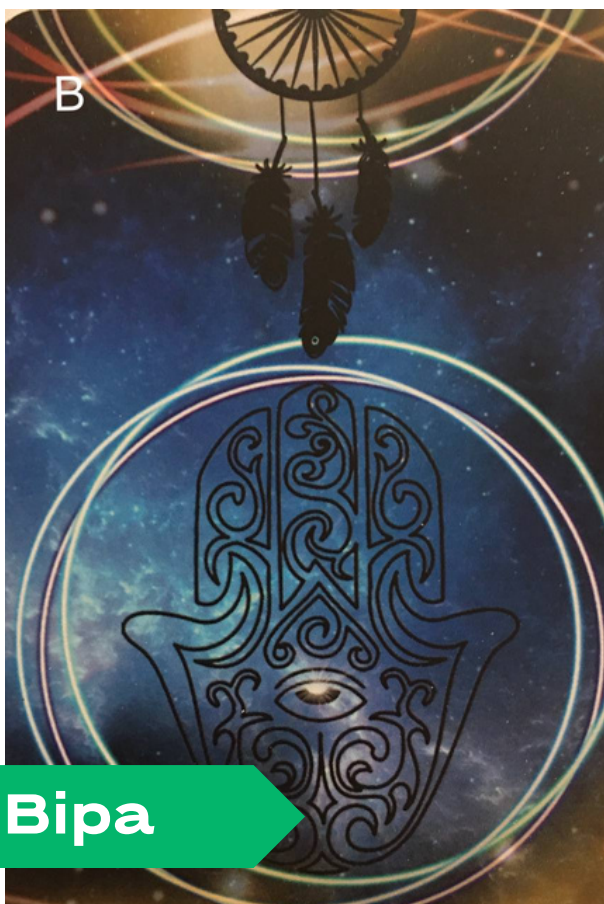
«МИНУЛЕ, СЬОГОДЕННЯ, МАЙБУТНЄ»

Ця вправа особливо добре працює з травмою і направлена на відновлення неперервності життя.

Правила:

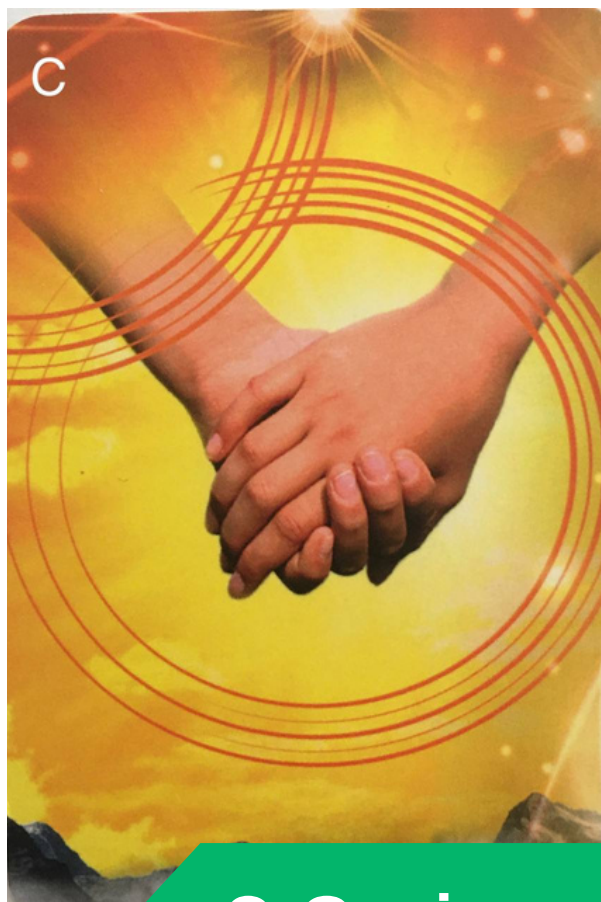
Людина має обрати три картки, одна з яких символізує її в минулому, друга – у теперішньому, третя – у майбутньому. Потім потрібно скласти розповідь за цими картками і тим, що на них зображено, а не за подіями життя. Наприклад, людина обирає три картки з деревами і розповідає: «Спочатку було невелике деревце, потім воно виросло і стало великим, потім налетів ураган і дерево перетворилося на пеньок». Потім розмову можна продовжити запитавши, що стане із цим пеньком у майбутньому. Будь-яка розповідь про майбутнє – це добре, навіть якщо майбутнє похмуре й песимістичне. Бо якщо людина взагалі ніяк не бачить свого майбутнього, то це одна з тривожних ознак і треба перевіритися на ПТСР.

1. Віра



2. Розум





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 # 5 із Олександром Гершановим дивіться у записі на ютуб-каналі EdCamp Ukraine



youtu.be/8ImLi59H8Nc

Читайте нову статтю на порталі НУШ про фокус на благополуччя за результатами Толоки стійкості # 4



bit.ly/3jOFK7I

Реєструйтеся на Толоку стійкості # 6 з Тоні Неміа, присвячену зміцненню уваги на благополуччя



bit.ly/applyresiliencetoloka6

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».