



**Боримська
Любов Вадимівна**
соціальний педагог/
психолог,
викладач – методист
вищої категорії



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА

ПРЕЗЕНТУЄ:

**Шляхи відновлення
психологічного здоров'я
під час військового стану**



**Полчанова
Галина Станіславівна**
психолог-методист,
викладач-методист
вищої категорії

ПСИХО-СОЦІАЛЬНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

- **Психо-соціальне відновлення особистості** є складовою *соціально-психологічної реабілітації* – системи заходів, спрямованих на *відновлення та створення* нових соціальних, групових, родинних зв'язків, реадaptaцію в професійному середовищі та трудовому колективі, формування мережі соціально-психологічної підтримки.

Стратегія психо-соціального відновлення особистості:

- *усвідомлення існуючих проблем* психічного профілю;
- *вивільнення та усвідомлення, диференціація* сильних почуттів, що супроводжують кризові стани, важкий період життя;
- *пошук та створення ресурсів, прийняття* ресурсів виживання та подолання, що задіяні в травматичному чи кризовому досвіді;
- *переосмислення власного досвіду та прийняття себе «нового»*, побудова нових когнітивних, комунікативних та поведінкових патернів, виявлення, усвідомлення та привласнення нових ресурсів, можливостей та здібностей.

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАВДАНЬ НА ШЛЯХУ ПСИХО-СОЦІАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ СУТТЄВІ ЖИТТЄВІ ЗМІНИ

- **підвищення мотивації** на психологічну роботу;
- **пізнання себе**, усвідомлення власних потреб, бажань, деструктивних моделей поведінки, відновлення відчуття особистісної цінності, укріплення образу Я та впевненості у власних силах;
- **подолання відчуття ізольованості та навчання іншим** моделям комунікації, відновлення старих та побудова нових стосунків, формування групової ідентичності, відновлення відчуття приналежності к певним групам та спільнотам (родинним, професійним тощо);
- **пошуки сенсу життя;**
- **розвиток навичок саморегуляції.**

ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

- формування навичок позитивної переоцінки складної ситуації;
- стимулювання спроб осягнути пережите в найрізноманітніших контекстах;
- активізація конструктивного переосмислення власних переживань і можливостей, пов'язаних з травмою;
- розвиток вміння акцентувати увагу на світлій стороні речей

ХАРАКТЕРИСТИКА РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ:

Ресурси життєстійкості

- спрямованість самоздійснення на здобуття освіти та побудову кар'єри;
- економний розподіл суб'єктної активності під час реалізації життєвих завдань;
- утримання балансу між насиченістю життєвих завдань і часом їх реалізації.

Копінг-ресурси

- подолання життєвих труднощів: різні ситуації вимагають застосування різних стратегій опанування; зберегти здоров'я та адаптуватися за складних життєвих обставин завдяки розподілу ресурсів; подолання вигорання

Керування ризиками

- прийняття відповідальності за безпеку власного життя, упорядкування власного життєвого простору

Діалогічне спілкування

- спілкування є важливою потребою особистості як суспільної істоти

Соціальна підтримка

- допомога, "відчуття ліктя", родина, гуртки за інтересами, навчальний колектив, професійне середовище

ДЕЯКІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ СТРЕСІВ

1. Базові рекомендації — повноцінний сон, правильне харчування, регулярна фізична активність — вам знадобляться позитивні думки та соціальна підтримка, ваші друзі та рідні, що зможуть обійняти та вислухати у слухну мить.

2. Наявність списку ресурсних занять та речей, які допомагають вам відновлюватись, бути присутніми в моменті та «заряджатись».

3. Ставлення по психологічних проблем.

➤ Визнайте, що психологічні проблеми — це теж частина життя.

➤ Знижуйте рівень психологічного навантаження.

➤ Не бійтеся звернутися по допомогу.

➤ Вчіться розуміти себе і свої емоції

4. Розвиток резилієнсу.

5. Арт-терапія – це спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження, де «зцілення» – це досягнення клієнтом/пацієнтом цілісності.

6. Кінезіологія – це вчення про принципи механіки та анатомії руху людини.

(...Це спеціальні фізичні вправи до того ж здатні поліпшити роботу мозку).

Ваша реакція повинна виглядати приблизно так:
**СИТУАЦІЯ — ОБМІРКОВУВАННЯ — ЕМОЦІЯ —
ПОВЕДІНКА.**

- **ПОНЯТТЯ «РЕЗІЛІЄНС»** (resilience) увійшло в науки про людину з механіки, де воно *означає фізичну здатність матеріалу повертатись у вихідний стан*. Сьогодні цей термін широко застосовують у психології, медицині, соціальній роботі та інших соціальних науках і розглядають у контексті впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності до нормального (здорового) функціонування людини та/або соціальної системи (сім'ї, громади, організації)
- **РЕЗІЛІЄНС** – *здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, особиста ресурсність*. (За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я ВООЗ).
- **Resilience** (гнучка стійкість до стресу, пружна опірність).
- **РЕЗІЛІЄНС** - це процес адаптації до життєвих негараздів, травм, трагедій, погроз або іншим джерелам сильного стресу, пов'язаних з сімейними справами, проблемами в стосунках, серйозні хвороби, проблеми з роботою або фінансові труднощі.

Людам, які мають низький резілієнс, часто складно відновитися самотійно. І є високий ризик, що саме вони страждатимуть від психічних розладів.

Люди з високим резілієнсом під час кризи теж переживають негативні емоції, причому іноді дуже сильні, але вони здатні за допомогою власних ресурсів або з допомогою спеціаліста швидко відновлюватися та ставати навіть кращими, ніж були до кризи. І коли вони знов стикаються зі схожою проблемою, вони відновлюються вже швидше та легше повертаються до звичного життя.

• ЯК РОЗВИВАТИ СВІЙ РЕЗІЛІЄНС?

1. Свідомо будуйте свою соцмережу підтримки.
 2. Допмагайте тим, хто цього потребує.
 3. Вчіться дивитися на подію цілісно.
 4. Зрозумійте, що зміни — природна річ.
 5. *Подумайте про свої пріоритети.*
 6. Вчіться самопізнанню.
 7. *Формуйте позитивне уявлення про себе.*
 8. Ставтеся до себе з гумором.
 9. *Беріть паузу, зупиняйтеся.*
 10. Дивіться у перспективі.
 11. Дбайте про себе.
 12. *Виробляйте щоденні корисні звички.*
 13. *Складіть список із 10 речей, які є для вас ресурсними.*(Ви мусите точно знати, що вас підтримує та наповнює. Деталізуйте! Це можуть бути прості речі — наприклад, прогулянка в парку, чашка улюбленого трав'яного чаю чи біг).
- Додаткові фактори, які зміцнюють РЕЗІЛІЄНС:**
- Здатність ставити реалістичні плани і робити кроки для її здійснення.
 - Позитивний погляд на себе, впевненість у своїх силах і здібностях
 - Навички спілкування і вирішення проблем.
 - Здатність управляти сильними почуттями та імпульсами



ВПРАВИ НА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я

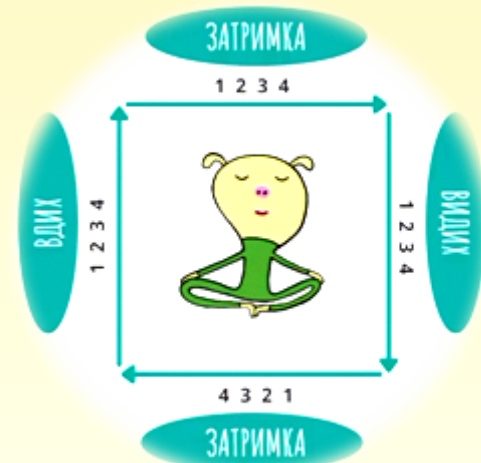
• СТРЕС ТА ТРИВОЖНІСТЬ

- Вправа “Заземлення”
- Після хвороби ви можете почувати себе тривожніше і бути стурбованим щодо свого здоров'я. Коли вас охоплюють негативні думки, важливо повертатися до того, що відбувається тут і зараз. У цьому може допомогти наступна вправа – перелічіть:
 - 5 речей, які бачите
 - 4 речі, яких можете торкнутися
 - 3 звуки, які чуєте
 - 2 запахи, які відчуваєте
 - 1 смак, який відчуваєте
- У період відновлення вам може бути складно займатися спортом, а от невеличка зарядка, дихальні вправи і медитація — це те, що допоможе вам скоріше відновитись.

“Дихання по квадрату”

- робимо повільний вдих на рахунок
 - 1-2-3-4 (4 секунди)
- затримуємо дихання на рахунок 1-2-3-4
- робимо повільний видих на рахунок
 - 1-2-3-4
- затримуємо дихання на рахунок 1-2-3-4

Повторюємо декілька декілька хвилин, намагаємося “дихати животом”.



ПСИХОТЕРАПІЯ



МУЗИКОТЕРАПІЯ
ІМАГОТЕРАПІЯ

БІБЛІОТЕРАПІЯ
КАЗКОТЕРАПІЯ

ІЗОТЕРАПІЯ

АРТ-ТЕРАПІЯ

КІНЕЗІОТЕРАПІЯ

ВІДЕО-ТЕРАПІЯ

ФОТОТЕРАПІЯ

МЕТАФОРІЧНІ
АСОЦІАТИВНІ
КАРТИ

«Дрібнички», які мають вирішальне значення у збереженні здоров'я

Справжній успіх у збереженні здоров'я та продовження життя складається з безлічі обміркованих дрібниць.

П. Брег

1. Більше посміхайтесь, тому що усмішка виробляє гормони радості та благотворно впливає на організм.
2. Менше говоріть, більше мовчить: мовчання здатне зберігати життєву енергію.
3. Ковтання слини - найцінніший фізіологічний та особливо цінний енергетичний флюїд: спрямовуйте її не до носоглотки, а до шлунку.
4. У харчуванні дотримуйтеся наступних порад:
 - ❖ навесні – більше їсти гострої їжі ;
 - ❖ влітку – більше кислої їжі;
 - ❖ восени – більше гіркої їжі;
 - ❖ взимку – менше солоної їжі.
5. Дотримуйтеся помірності при ходьбі, сидіння, стоянні, лежанні, спогляданні.
6. Не змагайтеся у зайнятості з бджолою. Знаходьте час, щоб відкласти всі справи і відпочити вдень.
7. Перестаньте уподібнюватися тим, хто, відпочиваючи, у думках продовжує працювати, а працюючи, мріє про відпочинок.
8. Навчіться своєчасно вивільняти із себе пригнічене.
9. Пам'ятайте, що здоров'я - це завжди бажаний гість і в скромній кімнаті бідняка, і в розкішному особняку багатія.
10. Твердо знайте, що правильно жити – це багато в чому правильно жити, правильно дихати, правильно харчуватися, правильно рухатися.
11. Перетворіть свій мозок на потужне вогнище створюючих думок. Життєрадісне та життєлюбне серце живе довше.
12. Поцілунки корисні для здоров'я.
(За статистикою **чоловік, якого жінка цілує перед виходом на роботу**, значно рідше потрапляє в автокатастрофу. При поцілунку ви позбавляєтеся приблизно **вид 10 калорій**.)
13. Робіть глибокий вдих - вдихайте життя.
13. Не тільки вимовляйте словами те, що Вас тривожить, мучить або турбує, але й записуйте не папері все, що вимовляєте.

ПСИХОЛОГІЧНО ЗДОРОВА ОСОБИСТІТЬ –

соціально-психологічний рівень –
схильність до співробітництва, здатність
співпереживати та почуття відповідальності
перед оточенням

ціннісно-смисловий рівень –
схильність до пошуку нових сенсів,
здатність до осмислення досвіду та вміння
отримувати задоволення від життя

індивідуально-психологічний рівень –
креативність, збалансованість та адаптивність

**Особистість цілісна,
самореалізована
самоврегульована.**



НАМАГАЙТЕСЯ ДОДАВАТИ **НЕ РОКИ** ДО СВОГО ЖИТТЯ,

А ЖИТТЯ ДО СВОЇХ РОКІВ!!!