

# Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності

Ілюстроване керівництво за  
матеріалами Психологічної служби  
КНУ імені Тараса Шевченка



## **УДК**

**Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності.  
Ілюстроване керівництво. Київ: Київський  
національний університет імені Тараса Шевченка,  
2022, 30 с.**

**Колектив авторів: Бояршинова К.,** керівниця Психологічної служби КНУ, практичний психолог, психотерапевт; **Бєлінська М.,** соціальний педагог II категорії, практичний психолог; **Калениченко К.,** PhD, провідний психолог; **Лаптєва Г.,** психолог; **Марценковська Г.,** провідний психолог, психолог-консультант; **Парфенюк Т.,** практичний психолог.

## **ISBN**

У керівництві розглянуто основні положення та рекомендації щодо збереження психічного здоров'я різними верствами населення під час активного стресу, представлені основні методи психологічної підтримки постраждалих внаслідок психотравмуючих подій. Багато уваги зосереджено на загальних положеннях та принципах психологічної реабілітації. Рекомендації призначені для психологів, соціальних працівників, педагогів, волонтерів, студентів і викладачів вищих навчальних закладів та всіх, хто цікавиться темою психічного здоров'я.

**Київ, 2022**

# Зміст

<b>Загальні положення про стрес</b>	<b>4</b>
<b>Вправи швидкої самодопомоги при гострому стресі:</b>	
«Заземлення» та «Квадратне дихання»	<b>5</b>
<b>Симптоми панічної атаки і як її подолати</b>	<b>9</b>
<b>Підтримка психічного здоров'я:</b>	
• Рутинні справи, що повертають нас до звичайного життя	<b>11</b>
• Що робити, коли їсти не хочеться, але треба?	<b>15</b>
• Вправи, що дозволяють знизити напругу	<b>18</b>
• Вправи на концентрацію уваги	<b>20</b>
• Писемна практика	<b>22</b>
• Що робити з гнівом та агресією?	<b>23</b>
• Як перестати думати лише про погане?	<b>25</b>

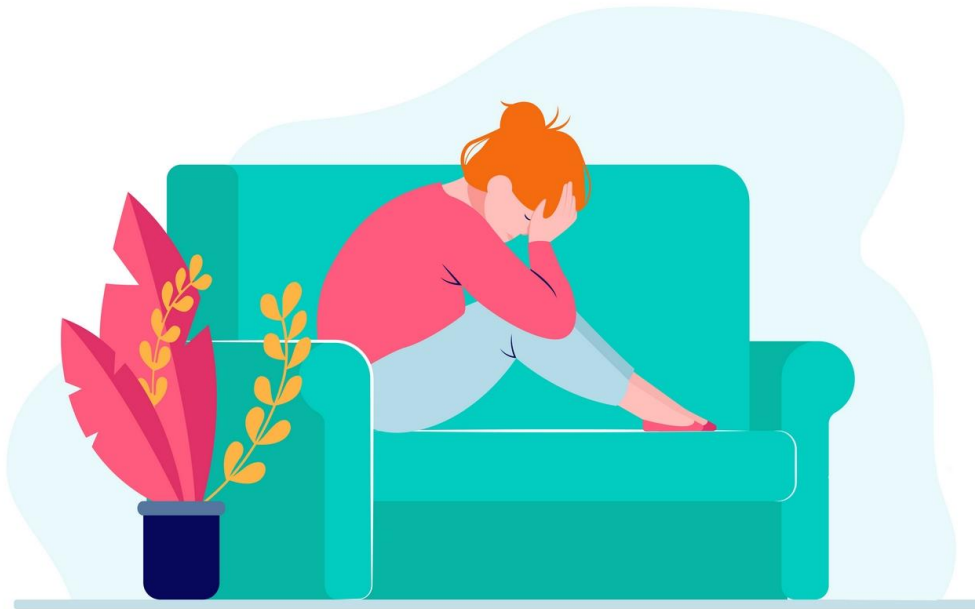
# Загальні положення про стрес

- ▶ Психічне (ментальне) здоров'я – це стан благополуччя, в якому кожна людина реалізує свій потенціал, здатна справлятися із звичайними життєвими стресами, може продуктивно та плідно працювати й робити свій внесок у розвиток суспільства.
- ▶ Стрес – це реакція організму на новизну, на те, що людині незвично та незрозуміло, з метою попередження про небезпеку. Стресом можуть бути як дуже інтенсивні, довготривалі, травмуючі ситуації, які мають руйнівний вплив на тіло та психічне здоров'я, так і приємні речі: перше кохання, приємна зустріч, несподіваний подарунок.

## Можливі реакції:

- ▶ страх;
- ▶ ступор;
- ▶ плач;
- ▶ «істерика»;
- ▶ панічна атака;
- ▶ нервові тремтіння;
- ▶ агресія.

# Вправи швидкої самопомоги при гострому стресі



Мета подібних вправ: допомогти вам «включитися» у життя.

Зокрема:

- ▶ допомогти приділити всю увагу родині чи друзям;
- ▶ рухатися назустріч вашим цінностям і поводитися так, як людина, якою ви би хотіли бути;
- ▶ допомогти вам зосередитися на тому, що ви робите, сконцентруватися й включатися в будь-яке заняття.

## Техніка заземлення 5-4-3-2-1 (від тривоги)



5

речей, які  
можеш  
побачити



4

речі, яких  
можеш  
торкнутись



3

речі, які  
можеш  
почути



2

речі, які  
можеш  
понюхати



1

річ, яку  
можна  
відчути  
на смак

@ПСКНУ

### ► Крок 1. З'єднайтеся зі своїм тілом:

- 1) сповільніть дихання;
- 2) повністю видихніть повітря з легень;
- 3) якомога повільніше наповніть знову легені повітрям;
- 4) повторіть цю вправу 3-5 разів.

► **Крок 2.** Поєднання своїх відчуттів:

- 1) повільно притисніть свої ступні до підлоги;
- 2) долоні зімкніть перед собою;
- 3) порахуйте повільно від 1 до 10.

► **Крок 3.** Перенаправлення уваги:

- 1) назвіть уголос 5 предметів, які ви бачите навколо себе;
- 2) доторкніться до 4 речей, що поруч (частини тіла, поверхні предметів тощо);
- 3) назвіть 3 звуки, які ви зараз створите самі (плескіт в долоні, тупотіння ногами, стук поверхні...);
- 4) відчуйте та назвіть уголос 2 запахи, які ви зараз можете відчути;
- 5) назвіть 1 річ на смак, яку ви зараз можете відчути (чай, цукор тощо).

**P/S.** Ви можете виконувати крок 1 і крок 2 окремо, залежно від ситуації, в якій ви знаходитесь.

# КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ при тривозі, страху, паніці



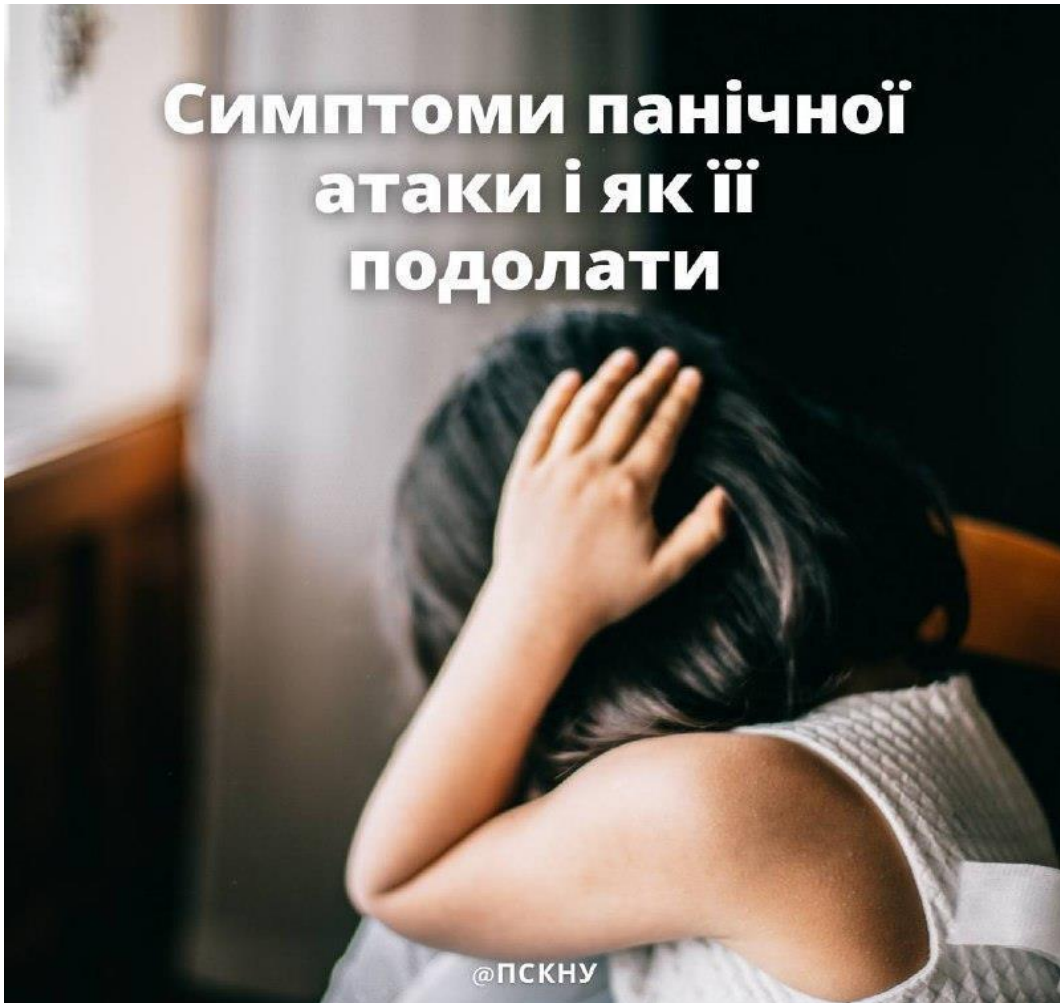
Коли людина відчуває тривогу, її дихання змінюється.

Дихальні техніки навчать вас регулювати нервову систему, долати неспокійні нав'язливі думки, зменшувати тривогу.

! Щоб не збитися в підрахунок, малюйте пальцем на долоні уявний квадрат.



## Симптоми панічної атаки і як її подолати



**Панічна атака** — це раптовий напад сильного необґрунтованого почуття страху та тривоги.

Основні ознаки:

- нудота;
- спазми в животі;
- біль у грудях;
- дзвін у вухах;
- проблеми з координацією рухів.

Додаткові:

- задуха;
- пітливість;
- тремтіння;
- відчуття поколювання в тілі;
- оніміння в пальцях.

Панічні атаки виникають «без будь-якого попередження», тому для покращення свого стану дотримуйтеся таких рекомендацій:

- ▶ знайте, цей стан триває лише певний час, 5-30 хвилин. Нагадайте собі, що все скоро мине й це в жодному разі не божевілля;
- ▶ зосередьте увагу на своєму диханні. Виконуйте вправу «квадратне дихання» допоки не відчуєте, що ваше дихання уповільнюється й стає ритмічним;
- ▶ залишайтеся там, де ви є, якщо маєте таку можливість. Не біжіть, не стрибайте, не відчиняйте вікна або двері;
- ▶ обійміть себе, розітріть свої руки й вуха. Доторкніться та відчуєте на дотик речі, що вас оточують (інша людина, домашній улюбленець, одяг на вашому тілі);
- ▶ як тільки напад закінчиться, виконайте 3-й крок вправи «Заземлення»;
- ▶ дослухайтеся до свого організму, відчуєте фізіологічні потреби організму (можливо, потреба в сні, їжі, відпочинку або ж у воді: виключно теплий, без кофеїну, безалкогольний напій).

**Пам'ятайте!** Завжди легше запобігти панічній атаці, ніж припинити її. Відчуття наближення атаки можна за зміною дихання та серцевого ритму. Далі застосовуйте наведені вище рекомендації для профілактики.

# Підтримка психічного здоров'я

Людині допомагають стабілізувати свої емоції звичайні рутинні речі, що повертають відчуття контролю й дозволяють переключитись.

1. Дотримуйтеся базової рутини (щоденних ритуалів): вмивайтеся вранці, їжте, приймайте свої ліки, доглядайте за тілом тощо.



2. Плануйте свій день: не лише, що зробити, але і як робити. Умовно ви можете запланувати, що після пробудження одразу підете чистити зуби, а не будете лежати в ліжку годину, гортаючи стрічку новин. Створіть альтернативи. Продумайте кілька варіантів для короткотермінових планів за принципом «якщо..., то...».



3. Встановіть і дотримуйтеся режиму сну і харчування. Якщо у вас є можливість, не нехуйте режимом. Завдяки йому, життя стає трохи передбачуваним, і з'являється відчуття контролю ситуації.



4. Робіть уранці зарядку. Навіть помірні фізичні навантаження будуть сприятливо впливати на організм.



5. Пийте воду маленькими ковтками. Якщо не хочете пити, хоча б змочіть губи чи пополощіть рот (вода вимиває стресогенні гормони).



6. Обмежте час читання новин. Довіряйте лише офіційним джерелам. Спробуйте протягом одного дня й побачите різницю.



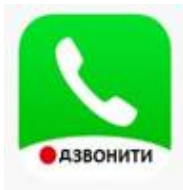
7. Складіть план, за яким ви будете жити (максимум на три дні). В плані повинні бути чітко визначені, сформульовані завдання та дедлайни. В завданнях мають бути: мета, маркер досягнення та чіткий реалістичний дедлайн. Напр., вам потрібно написати статтю. Пропишіть малі кроки, яких потребує написання статті: пошук літератури, вступ, основна частина, висновки. На кожен крок виділіть собі 2-3 дні.



8. Займіться роботою. Продовжуйте жити, виконуючи прості побутові справи (готуйте, прибирайте тощо) – це допоможе вашому тілу позбутися фізичної напруги, викликаної тривожністю.



9. Робіть невеликі перерви під час виконання щоденних завдань (виконуйте дихальні вправи, поприсідайте, якщо є можливість, вийдіть на свіже повітря).



10. Телефонуйте або пишіть близьким чи друзям. Говоріть про свій стан, діліться чимось хорошим, обговорюйте прочитані книги чи переглянуті фільми.



11. Слідкуйте за тим, аби ви ходили в туалет. Якщо в стресовій ситуації ви відчуваєте, що з кишківником щось відбувається, це абсолютно нормально.



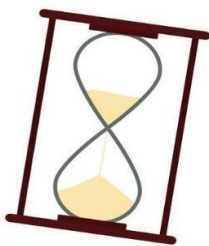
12. Допомагайте іншим, якщо у вас є можливість. Це може бути як допомога тим, з ким ви зараз перебуваєте, так і незнайомим людям, волонтерство.



13. Спіть за будь-якої можливості, якщо режим сну порушений. Сон допоможе вам стабілізуватись і відновитись.



14. Спробуйте мріяти та будувати плани на "після війни". Адже все колись закінчиться і ми маємо бути готові до життя. А коли маємо мету попереду, нам легше пережити труднощі.



15. Не допускайте «синдрому відкладеного життя». Багато з того, що ви б хотіли зробити, можна зробити вже зараз. Вдягти на прогулянку нове взуття, замовити ту саму сукню і вже піти в ній на зустріч, навести порядок на балконі чи пересадити квітку. Такі прості, але важливі для кожного речі створюють загальний фон настрою і жодним чином не вплинуть на хід війни або на ставлення до вас зі сторони інших.



16. Пам'ятайте про обійми. Обійми близьких, домашніх улюбленців. Доведено, що при обіймах гіпоталамус виробляє гормон окситоцин, що підвищує відчуття безпеки, спокою, знижує відчуття тривоги.

## Що робити, коли їсти не хочеться, але треба?

☹️ Це нервово. "Шматок в горло не лізе" часто тому, що в певній частині системи травлення є сильний спазм: стискаються м'язи органів травлення, що перешкоджає нормальному функціонуванню органів.

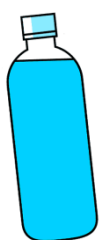
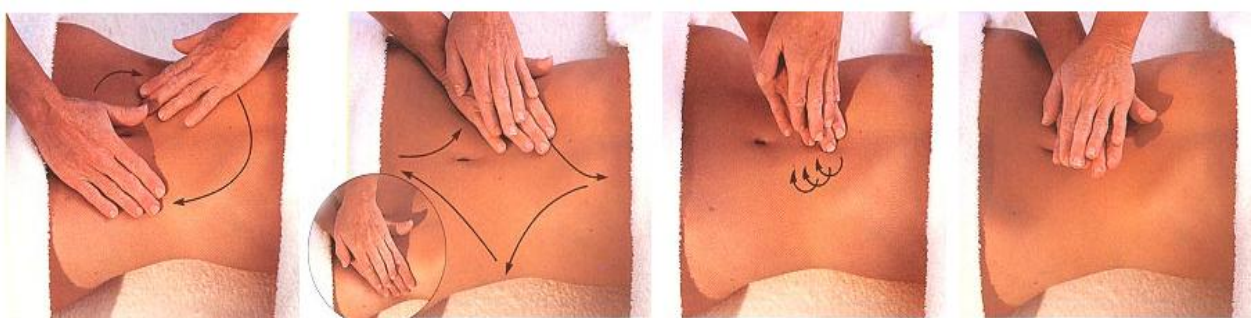
Проте ваш організм потребує поживних речовин, щоб підтримувати себе, тому:

- ▶ спершу відволічіться від думок, що провокують спазмування. Змініть обстановку - вийдіть на вулицю подихати, поговоріть на сторонню тему тощо;
- ▶ не можете їсти - пийте. Зневоднений організм = слабкий організм. Краще пийте чисту, теплу воду та/або трав'яні чаї. До того ж, теплі напої діють на нас заспокійливо, повертаючи в дитинство на підсвідомому рівні;
- ▶ якщо не можете вживати тверду їжу - їжте щось рідке: бульйони, пюре, тощо;
- ▶ намагайтеся не підмінити корисну їжу різними снеками, які позбавляють почуття голоду, але не несуть енергетичної цінності;
- ▶ намагайтеся організувати прийоми їжі в один і той самий час, аби виробилась звичка та ви встигали зголодніти.

☹️ Їжа "стоїть комом", ледве перетравлюється. М'язи треба розслабляти.

Для цього:

✓ гладьте живіт, ледве-ледве надавлюйте долонею на нього (обережно!), ніби масажуєте шкіру;



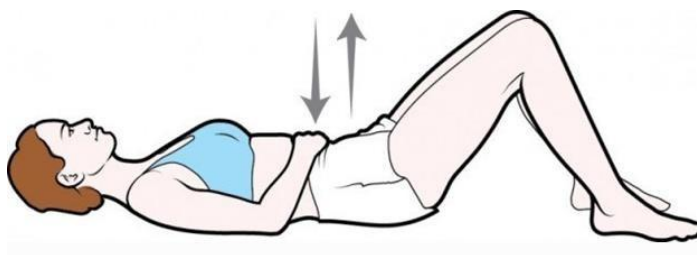
✓ беріть звичайну пляшку теплої/гарячої води й прикладайте до живота як грілку. Бажано в цей момент лежати. Тепло розслабляє м'язи;



✓ періодично втягуйте-надувайте живіт, обережно. Це масаж. Рухи мають бути повільні та плавні. Повторіть 5 і більше разів;



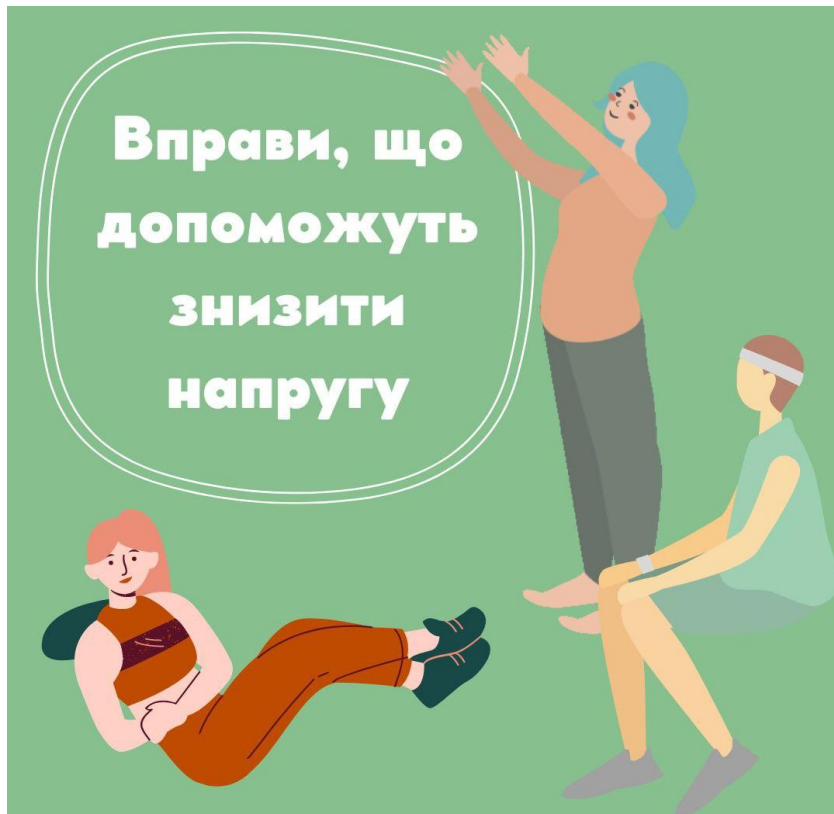
✓ лежачи, зігнувши ноги у колінах, поклавши долоню на пупок, глибоко дихайте животом (уявіть, що в середині вас кулька: на рахунок 1,2,3,4 надуваємо кульку, затримуємо дихання на 1-2 і починаємо здувати на 1,2,3,4,5).



**Робіть це систематично.** Будь-яка, навіть мінімальна активність в районі живота каскадом розслаблює м'язи органів системи травлення, що сприяє нормальній роботі травної системи.

**Нехай це стане гарною звичкою.**

**Піклування про власне тіло – піклування про здоров'я та психологічне благополуччя.**



Існує так звана точка опори на тіло: фізичне відчуття тіла від кінців пальців ніг до маківки голови. Напруження в ділянках точки опори суттєво впливає на відчуття спокою.

**Зняти напругу і збільшити відчуття спокою допоможуть вправи:**

**1.** Сядьте на стілець рівно, ноги поставте рівно. Закрийте очі. Порухайте пальцями ніг, сильно їх стисніть та повільно розслабте. Повторіть ці дії 5 разів.

**2.** Відірвіть п'яти від підлоги, напружте ікри, а далі поволі розслабте ікри та поверніть п'яти на підлогу. Повторіть дії 5 разів. Цю вправу можна

робити і з положення сидячи, і з положення стоячи.

**3.** Відведіть назад плечі, напружте спину. Розслабтесь. Повторіть дії 5 разів. Цю вправу можна робити і з положення сидячи, і з положення стоячи.

**4.** Сильно стисніть пальці у кулак, наче схопили щось. Притисніть руки до себе. Відпустіть. Знову стисніть у кулак та притисніть до себе. Відпустіть. Повторіть дії 5 разів.

**5.** Підніміть руки на рівень плечей та потрясіть до відчуття легкої напруги у м'язах. Зупиніться та опустіть руки. Повторіть дії 5 разів.

# Вправи на концентрацію уваги

Перша вправа під назвою "Муха":

1. Сядьте зручно. Руки вільно покладіть на коліна, опустіть плечі, голову.

Заплющте очі.

2. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі.

3. Ваше завдання - не відкривати очей. Задійте лише м'язи обличчя, намагаючись відігнати настирливу комаху.

4. Після кількох хвилин вправи розплющте очі. Ви побачите, що мухи не існує:)

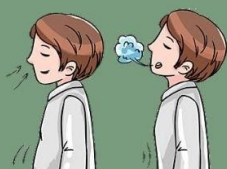
## Друга вправа має назву "Лимон"

1. Сядьте зручно. Руки вільно покладіть на коліна, опустіть плечі, голову. Заплющте очі.
2. Подумки уявіть, що в правій руці у вас лежить лимон.
3. Починайте повільно його стискати доти, доки не відчуєте, що "вичавили" весь сік, розслабтеся.
4. Уявіть тепер, що лимон знаходиться в лівій руці. повторіть ті ж самі дії. Розслабтеся.
5. Повторіть вправу з двома руками одночасно.

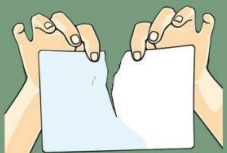
## Писемна практика подолання нав'язливих тривожних думок



**1.** Візьми аркуш паперу і почни писати, не замислюючись про те, що пишеш. Уникай цензури, пиши все, що є в голові.



**2.** Через 5-10 хвилин, зроби паузу і заплющ очі, сконцентруйся на диханні.

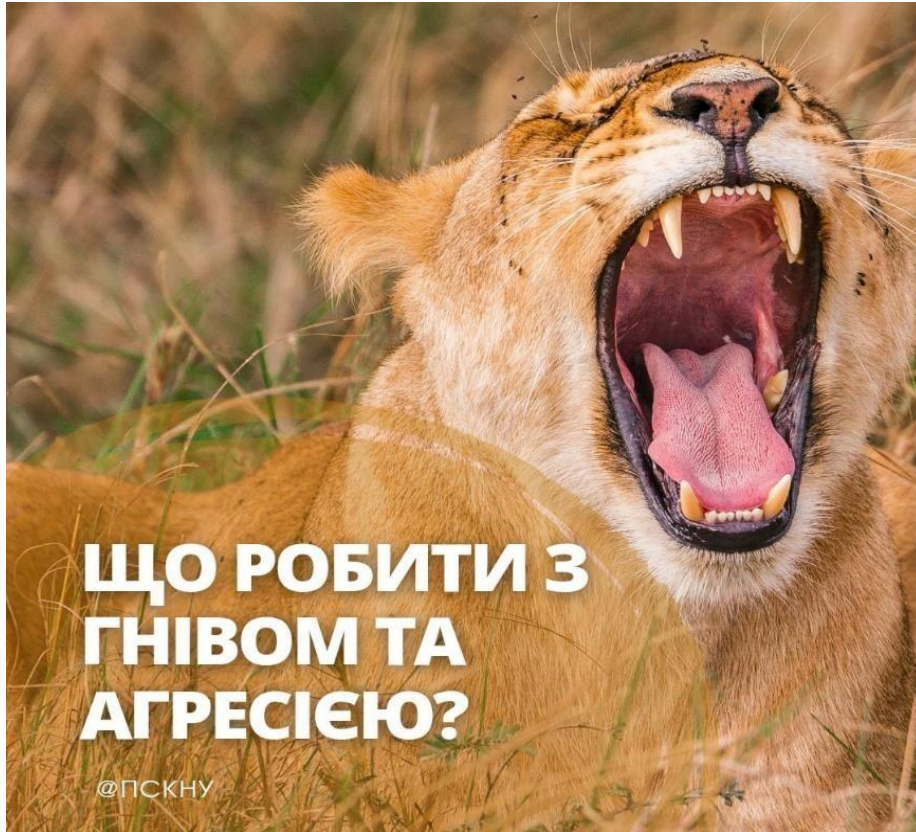


**3.** Після того, як розплющиш очі, просто порви листок.

@ПСКНУ

Коли наш мозок перенапружений, ми ходимо неначе в тумані власних думок, які просто необхідно виплеснути. Для цього є лист паперу, куди можна виписати всі свої страхи й виразити гнів. Папір все стерпить.

- ◆ Пишіть не замислюючись про сенс написаного, не намагайтеся оцінювати.
- ◆ Забудьте про літературність чи художню цінність – ви пишете не твір. Правил та «правильної» послідовності немає.
- ◆ Тут не повинно бути цензури, пишіть абсолютно все. Не заважайте словам вивільнятися на папір, фіксуйте кожне з них.
- ◆ Уникайте аналізу написаного.



Кожна людина проживає гнів або агресію.

Що робити з цими емоціями?

- ▶ зосереджуємося на своєму диханні. Вдихайте носом, видихайте ротом;
- ▶ висловіть агресію словесно. Якщо поряд є хтось, просто поговоріть. Скажіть уголос все, що вас зараз дратує, сконцентруйтеся на вашому сприйнятті ситуації. Але в жодному разі не спрямовуйте це на іншу людину, тому що так можна спровокувати конфлікт;
- ▶ побийте подушку. Вилийте на неї (подушку) всю свою агресію та злість. Уявляйте, як почуття гніву вичерпується й ваші удари слабнуть;

- ▶ випишіть всю вашу агресію. Беріть аркуш паперу й ручку та пишiть. Кресліть;
- ▶ малюйте. Намалюйте свою злість. Опреdметьте її, візуалізуйте образ... А потім можете розірвати малюнок;
- ▶ поприсідайте. Відіжміться. Розімніть і розслабте своє тіло

Важливо завершити цей акт прояву емоцій назовні на спокійній ноті!

Можна рвати папір або кидати камінці в воду, займатися спортом.

Принцип один – дати вихід емоції через фізичну дію.

Якщо хочете кричати — кричіть. Не має такої можливості — погарчіть.

**Пам'ятайте: гнів — це нормальна емоційна реакція людини.**



## Як перестати думати лише про негатив



Негативні думки виснажують і позбавляють будь-якої радості життя. Погані думки не зникнуть від одного натиску червоної кнопки або ж завдяки чарівній паличці. Тож ми розповімо, що допомагає позбутися негативу.

○ Не соромтеся обговорювати проблему з іншими.

Якщо ви не можете впоратися з неприємними емоціями, то спробуйте розповісти про це іншій людині. Трансформуючи думки в слова, людина починає не тільки відчувати емоцію, а й розуміти її. Тому це допоможе по-новому побачити ситуацію, знайти рішення проблеми або ж просто заспокоїтися.

○ Інколи можна поговорити з самим собою.

Висловити вголос те, що зараз відчуваєте, що думаєте. Важливо оформлювати думку та емоцію вербально. Можливо навіть застосувати нецензурну лексику. В цьому немає нічого жахливого, бо це - найбільша концентрація негативної емоції.

○ Зверніться до творчості.

Коли ви атаковані негативом, зверніть увагу на активність, яка найбільш до вподоби. Такий спосіб стане розрадою та покращить настрій. Погані думки вийдуть назовні, втіляться у певній формі й покинуть голову.

○ Створіть список вдячності.

Плаваючи в поганих думках, люди часто забувають про позитивні моменти. Тож візьміть аркуш паперу та запишіть все прекрасне, що оточує вас у житті зараз, акцентуючи увагу на висловленні вдячності. Це допоможе зосередити свідомість на позитивній хвилі. Після цього неприємні думки здаватимуться не такими страшними.

Психологічна служба  
КНУ імені Тараса  
Шевченка  
пропонує сервіси  
швидкої  
психологічної та  
емоційної підтримки\*



\*цілодобово та безкоштовно

@ПСКНУ

# HELPER HUB

Telegram-чат  
емоційної підтримки  
студентів студентами  
"peer-to-peer"\*

**@helper\_hub2**

How can I help you?

\*цілодобово та безкоштовно

@ПСКНУ



@HELPER\_HUB2

@ПСКНУ

# Допомога онлайн ПС КНУ

багатоканальний  
Telegram-чат зв'язку  
з психологами\*

**@chat\_PS\_KNU**

◆.....◆  
\*цілодобово та безкоштовно

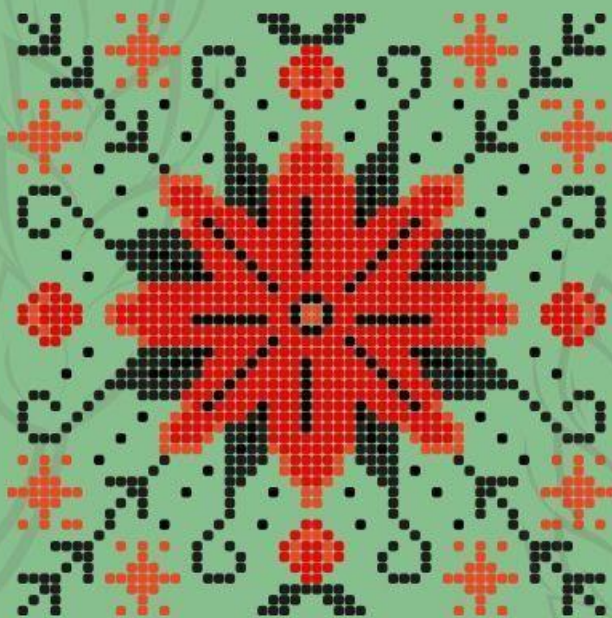
@ПСКНУ



**@CHAT\_PS\_KNU**

@ПСКНУ

допоки людина не здається,



вона сильніша за свою долю!