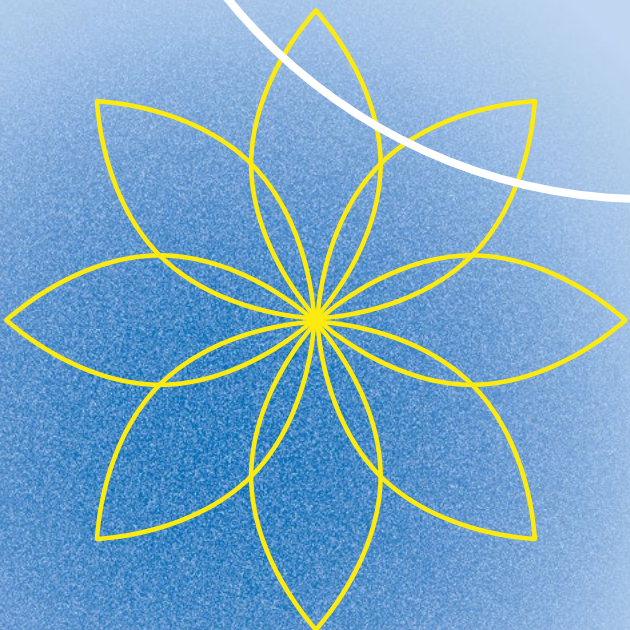


# Знайти рівновагу:

корисні навички у стресових  
та травматичних ситуаціях,  
а також після них

*Олександра Фрейз*





# Вітаю,

Цей зошит створено, щоб підтримати Вас в цей складний час. Тут Ви знайдете інформацію, яка може допомогти осмислити події і досвід у Вашому житті, тримати свої почуття та думки, не перевантажуючись, та прояснити, що ви хочете і можете зробити у наступні дні.

У зошиті використовуються ідеї, принципи та вправи з кількох психотерапевтичних підходів, підтриманих дослідженнями. Ці підходи включають терапію прийняття та відповідальності (АСТ), діалектично-поведінкову терапію (DBT), когнітивно-поведінкову терапію та терапію усвідомленого самоспівчуття. Зміст цього зошиту був адаптований з різних ресурсів, таких як Центр Клінічних Інтервенцій, веб-сайт доктора Крістін Нефф, Академія Когнитивних і Поведінкових Терапій, Асоціація Контекстуальних і Поведінкових Наук, роздаткові матеріали та робочі листи для навчання навикам ДПТ доктора Марші Лінехан, веб-сайт Саскатунського Центру Сексуального Насильства, а також з мого досвіду роботи з дорослими, які пройшли через травмуючі події.

Я сподіваюся, що цей зошит допоможе створити більше ясності та балансу, та запропонує деякі нові навички для навігації емоцій та реалій життя. Спробуйте знайти ті навички, які Вам необхідні саме зараз, які відповідають Вашим потребам. Незалежно від того, що на нас чекає попереду, ми – сильні та мудрі люди, які можуть відважно рухатися вперед і підтримувати один одного на цьому шляху.

**Олександра**

© Alexandra Froese, M.Ed., Registered Psychologist (SK) #927 Saskatchewan, Canada

Інформація в цьому зошиті носить виключно ознайомчий характер. Ця інформація не замінює належну діагностику, лікування або надання порад уповноваженим спеціалістом із психічного здоров'я.

# Зміст

## Розділ 1

<b>Стрес та травматичні події</b>	<b>7</b>
Стрес та травма	8
Реакції на травму	9
Загальні рекомендації	10
Пам'ятайте	11

## Розділ 2

<b>Як бути з дистресом, почуттями та думками?</b>	<b>13</b>
Як покращити сон	14
Заспокоїтися з ТІПП	16
Заземлення	17
Дихання для спокою	18
Безпечне місце	20
Емоції – це нормально	22
Що робити з думками?	24
Думки – це просто думки	25
Самоспівчуття	26
Хвилинка самоспівчуття	27
Співчуття до інших	28
Радикальне прийняття	30

<b>Розділ 3</b>	
<b>Що робити з тригерами, флешбеками та кошмарами?</b>	<b>33</b>
Тригери	34
Флешбеки	37
Флешбек-допомога	38
Страшні сни	40
<b>Розділ 4</b>	
<b>Як рухатися вперед?</b>	<b>43</b>
Мої цінності	44
Як стати сильніше внаслідок травми	47
Цей тиждень	48
Карта підтримки	54
Одного дня...	55
Колесо вдячності	56
Література	57
Авторське право та відповідальність	58



# **Розділ 1.**

## **Стрес та травматичні події**

У цьому розділі Ви дізнаєтеся про природні реакції, які більшість людей має на стресові та травматичні події.

Ви також побачите деякі загальні рекомендації.

# Стрес та травма

Життя сповнене стресових змін. Деякі стресові переживання можуть бути добрими, наприклад, народження дитини чи нова робота. Деякі можуть бути важкими, наприклад, фінансові труднощі. У нашій повсякденній мові ми використовуємо слово травма для багатьох типів стресових переживань. Однак травматичні переживання, які загрожують нам серйозними фізичними травмами, по своєму унікальні.

Також, часто травми, спричинені людьми (наприклад, військові події), мають додаткові психологічні стресори порівняно зі стихійними лихами (наприклад, повені чи землетруси). Коли ми стаємо свідками таких небезпечних ситуацій або їх миттєвих наслідків, ми можемо відчувати *травматичні реакції*.



**Мати почуття про ці події та відчувати ці почуття — це нормально, це частина життя.**



# Реакції на травму

Кризові та травматичні ситуації можуть викликати різноманітні інтенсивні та незвичайні стресові реакції в наших емоціях, думках, тілі, та діях. Не всі реагують на ту саму подію однаково, і не всі виявляють своє переживання однаково.

Незважаючи на ці реакції, взагалі, люди — сильні та витривалі. Як правило, ми маємо навички, необхідні для того, щоб впоратися зі стресовими подіями, коли ми зустрічаємо їх у житті.

Подивіться на ці реакції та відмітьте ті, що ви відчули на початку, або одразу ж після травматичних подій, та цього тижня. Чи змінилися вони з часом?

✿ Тіло	✿ Розум	✿ Почуття	✿ Дії
<ul style="list-style-type: none"><li>• біль чи спазми (у животі, грудях, обличчі)</li><li>• затруднене дихання</li><li>• стомлюваність</li><li>• розлад шлунку</li><li>• запаморочення</li><li>• пітливість</li><li>• пришвидшене серцебиття</li><li>• нечіткий зір</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• безсоння</li><li>• жахи</li><li>• підвищена пильність</li><li>• проблеми з увагою</li><li>• проблеми з пам'яттю</li><li>• складнощі з вирішенням проблем</li><li>• роздуми про минулі травми та втрати</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• занепокоєння</li><li>• страх</li><li>• відчуття провини</li><li>• горе</li><li>• сум</li><li>• дратівливість</li><li>• депресія</li><li>• пригломшення</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• спалахи гніву</li><li>• замикання у собі</li><li>• сльози</li><li>• крик</li><li>• посилений або ослаблений апетит</li><li>• уповільненість</li><li>• проблеми зі сном</li><li>• уникання людей, місць чи спогадів</li></ul>

Таблиця адаптована з матеріалів Dr. Katherine Owens, R.D. Psych. (SK, Canada) the Owens group (2022)

# Загальні рекомендації

- ❖ Дотримуйтесь свого звичайного розпорядку дня, наскільки можливо.
- ❖ Зверніться за підтримкою до рідних та друзів.
- ❖ Обговорюйте події, свої переживання, почуття та втрати з дорослими вашої родини, друзями, сусідами та людьми в громаді.
- ❖ Вирішуйте повсякденні конфлікти належним чином, щоб звести до мінімуму негативні розмови, викликані напруженням, втомою та дратівливістю, які часто виникають після травми.
- ❖ Знайдіть способи розслабитися: фізичні вправи, йога, тай-чі, прибирання вдома, молитва або медитація. Експериментуйте, щоб знайти те, що підходить саме Вам.
- ❖ Знайдіть час для відпочинку та розваг, без провини та сорому за це.
- ❖ Спілкуйтеся, хоча б по тороху, з людьми та місцями, які нагадують вам про травму. Багаторазове зустрічання з цими нагадуваннями з часом зменшить вашу тривогу.
- ❖ Вірте в стійкість людського духу.
- ❖ Визнайте, що Ви не можете контролювати все. Знайдіть те, що все-таки можете.
- ❖ Визначте, коли Вам потрібна професійна допомога, і не бійтеся за нею звернутися.

# Пам'ятайте

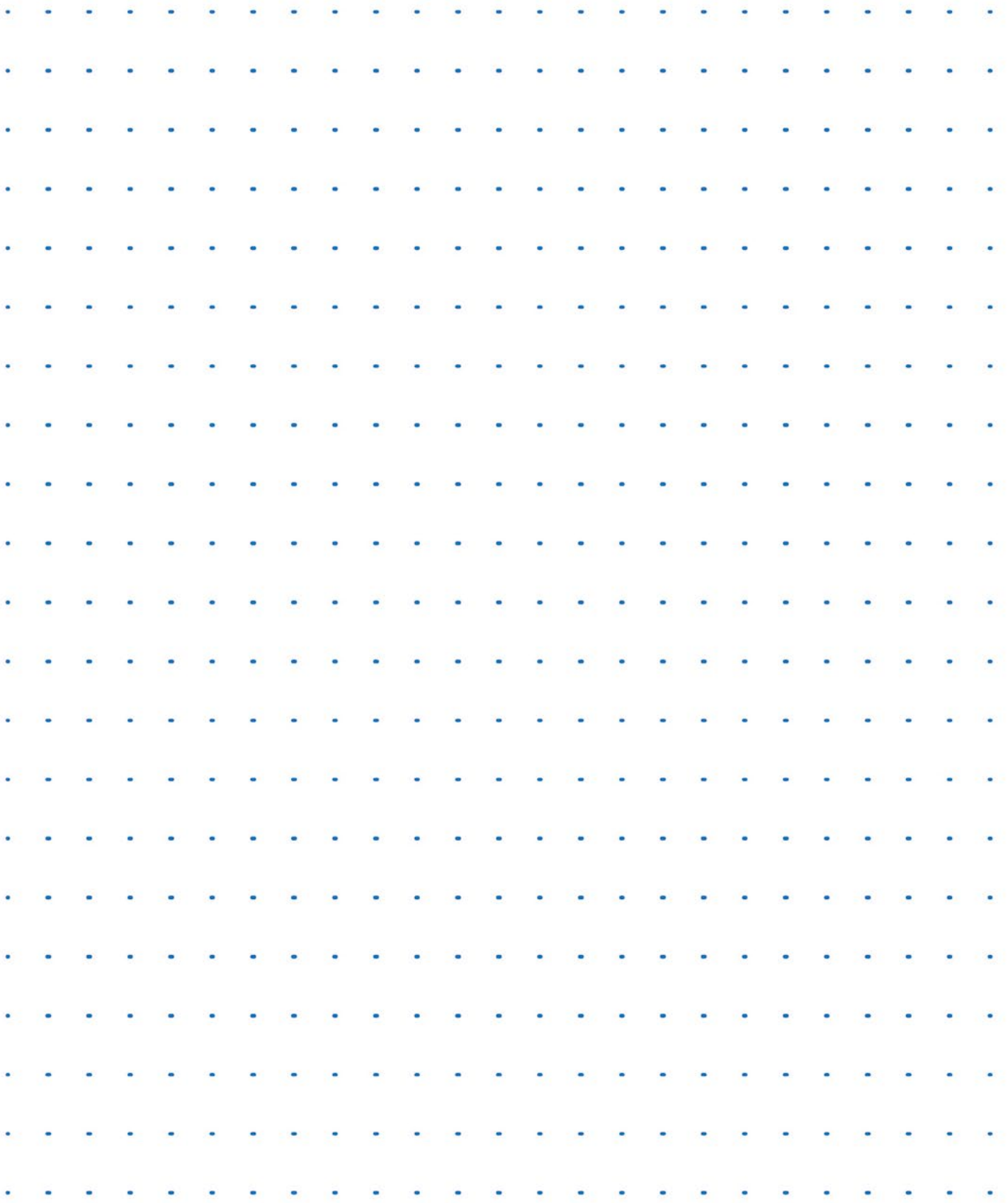
Особливо зараз намагайтеся бути добрими до себе. Після стресових та кризових подій ми можемо почати сумніватися у своїй гідності (наприклад, я нікому не потрібен, я зламана людина) або у своїй здатності впоратися (наприклад, у мене немає сил продовжувати) через травму, яку ми щойно пережили.



**Травма не змінює Вашу цінність або вашу здатність справлятися з життям.**

Нам просто необхідний час для осмислення та інтеграції нового досвіду.

# Для нотаток



## **Розділ 2.**

# **Як бути з дистресом, почуттями та думками?**

У цьому розділі Ви побачите різні способи заспокоєння сильного стресу та навички, важливі для рівноваги у житті.

Спробуйте декілька.  
Знайдіть ті, що підходять саме Вам.

# Як покращити сон

Як ви гадаєте, наскільки сон впливає на Ваш стан?

---

1

10

Позначте навички сну, котрі Ви могли б спробувати цього тижня:



## **Встановіть розклад сну.**

Намагайтеся його дотримуватися щодня.



## **Уникайте денного сну.**

Денний сон, який триває більше години, або той, що відбувається ближче до ночі, ускладнює сон вночі. Не спіть більше години, навіть коли Ви стомлені.



## **Мінімізуйте кофеїн, алкоголь та нікотин.**

вживання впливає на нашу здатність заснути та якість сну. Намагайтеся не вживати ці речовини увечері. Також намагайтеся не споживати алкоголь та кофеїн одночасно.



## **Намагайтеся не читати новини перед сном та вночі, коли можливо**

Стежити за перебігом подій важливо, але перегляд новин зазвичай посилює збудження. Спробуйте знайти достатній обсяг інформації для себе: що Вам насправді необхідно знати, а що – повторювана чи не корисна інформація. Встановіть ліміт часу та залиште все інше до ранку. Також зменшіть яскравість екрану Вашого телефону чи іншого гаджету.

# Як покращити сон

## Створіть затишок.

Якщо можливо, намагайтеся спати в тихому і темному місці. Іноді можливо використовувати маску для очей, беруші, вентилятори або білий шум. Прохолодна температура у кімнаті буде сприяти засинанню та відпочинку.

## Використовуйте ліжко тільки для сну.

Якщо ваше тіло навчиться асоціювати ліжко зі сном, Ви почнете відчувати втому, як тільки ляжете. Використання телефону або комп'ютера в ліжку може мати протилежний ефект – змусити Вас стати більш пильними.

Якщо ваше ліжко – це також єдине місце, де ви можете бути протягом дня, спробуйте скласти ковдру, або прибрати спальні речі вранці. Це допоможе розділяти ніч і день.

## Не змушуйте себе спати.

Якщо ви не заснули через 20 хвилин, встаньте і займіться чимось заспокійливим. Читайте книгу, чи журнал, малюйте або пишіть у щоденник. Уникайте екранів комп'ютерів, телефонів або будь-чого іншого, що стимулює і може призвести до більшого пробудження.

## Рухайтесь, займайтеся спортом і добре харчуйтеся.

Здорова дієта і фізичні вправи сприяють кращому сну.

Однак уникайте інтенсивних фізичних навантажень і великих прийомів їжі за 2 години до сну.

# Заспокоїтися з ТІПП

Якщо ви відчуваєте, що на вас накочує сильна хвиля емоцій, спробуйте ТІПП. Використання цієї техніки в кризовій ситуації дозволяє впоратися з емоціями, що переповнюють вас, і заспокоїтися. Відмітьте рівень стресу до і після цієї вправи.

1

10

## Температура

Змінюючи температуру тіла, ми можемо швидко знизити інтенсивність емоцій. Прохолодна температура знижує частоту серцебиття (яка зазвичай частішає, коли ми емоційно перевантажені). Ви можете оббризкати обличчя холодною водою, прийняти прохолодний душ, потримати кубик льоду в руці, прикласти пакет з льодом до обличчя на 30 секунд, прогулятися у прохолодному місці.

Підвищення температури збільшує частоту серцебиття (яка зазвичай знижується, коли ви відчуваєте депресію, смуток, тривогу). Ви можете прийняти гарячу ванну, укутатися в ковдру, вийти на вулицю у спекотний день або випити теплий чай.

## Інтенсивні вправи

Витратьте стресову енергію швидко на фізичні вправи. Побігайте, пройдіться швидким кроком, пострибайте на місці, потанцюйте, попідіймайте гантелі. Робіть це протягом 10-15 хвилин, але не перестарайтеся. Виконуйте вправи так, щоб частота серцебиття становила не більше 70% його можливостей.

## Повільне дихання

Покладіть руку на живіт. Повільно вдихайте через ніс (протягом 4 секунд), а потім видихайте через рот (протягом 6 секунд). Робіть це протягом 1-2 хвилин. Намагайтеся зробити 4-5 вдихів у хвилину.

## Прогресивне мускульне розслаблення

Потренуйтеся напружувати м'язи тіла на вдиху протягом 5-6 секунд. Зверніть увагу на відчуття напруження. Потім розслабте м'язи на видиху, звертаючи увагу на ваші відчуття. Скажіть собі: «Розслабляю» або «Відпускаю». Зверніть увагу на різницю між відчуттям напруги та відчуттям розслаблення.

Пройдіться по кожній групі м'язів тіла, зверху до низу, та напружте, а потім розслабте кожну з них: обличчя, язик і рот, шия, плечі, руки, груди, спина, живіт сідниці, стегна, ікри, литки та стопи.

*Проконсультуйтеся з медичним працівником перед застосуванням цих навичок, якщо у вас є проблеми із серцем, тиском чи судинами, або якщо ви приймаєте ліки.*



# Заземлення

Використовуйте цю навичку, коли Вас починають переповнювати емоції, пов'язані за минулим або майбутніми. Це допоможе повернутися в теперішній момент і відновити баланс. Відмітьте рівень стресу до і після цієї вправи.

---

1

10

Зверніть увагу на Ваші відчуття та середовище тут і зараз.  
Знайдіть:

**5** речей, які я можу побачити

**4** речі, які я можу почути

**3** речі, які я можу відчувати тілом або у тілі

**2** речі, які я можу понюхати або спробувати на смак

**1** дихання. Потім продовжуйте просто помічати своє дихання і відчуття дихання у вашому тілі — в носі, горлі, животі.

**Якщо Ваші емоції пов'язані з минулими подіями, опишіть різницю між тоді і зараз.**

- ❖ Скажіть собі, чим відрізняється теперішній момент від часу травматичних подій.
- ❖ Що ви бачите, чуєте та відчуваєте що є іншим?
- ❖ Як Ви змінилися?
- ❖ Які люди Вас оточують?
- ❖ Як змінилася Ваша здатність обирати та контролювати свої дії?
- ❖ Що Ви знаєте тепер?

# Дихання для спокою

Коли ми переживаємо стрес, наше тіло автоматично переходить у так званий стан «втеча, бій чи завмирання». Наше серцебиття частішає, шлунок зупиняє травлення, а дихання стає поверхневим.

Метою заспокійливих вправ є перехід назад до стану «відпочинок і травлення». Дихання є контрольним пультом нашого тіла. Повільне дихання допомагає змінити наш стан і знайти рівновагу. У цьому стані нам стає легше вирішувати проблеми.

Є багато способів заспокійливого дихання. Спробуйте наступний.

Поставте свій палець на середину вісімки. Обведіть верхню частину вісімки, вдихаючи у повітря. Коли Ви дійдете до середини, видихніть, обводячи нижню частину вісімки. Намагайтеся рухатися повільно.



# Дихання для спокою

Ось ще декілька способів дихання, які можуть бути корисними. Вони допоможуть зосередитися на диханні тут та зараз, особливо коли наш мозок дуже збуджений.

## ❁ Використовуйте слова.

Коли Ви помічаєте вдих і Ваш живіт піднімається нагору, подумки скажіть собі «вгору». Коли Ви видихаєте та живіт опускається вниз, скажіть «вниз». Звертайте увагу на відчуття в тілі та ритм слів.

## ❁ Рахуйте.

Попробуйте рахувати тільки вдихи чи тільки видихи. За досвідом деяких психологів (Сігел, Р., 2009), рахування вдихів заряджає енергією, а рахування видихів – заспокоює. Ви можете рахувати до 10 або до 100.

## ❁ Дихайте 5 пальцями.

Зробіть вдих і видих, проводячи вказівним пальцем однієї руки по пальцям іншої. Вверх по пальцю – вдих, вниз – видих.



## ❁ Ходіть.

Спробуйте вдихати та видихати разом з ходьбою. Ходіть повільно, вдихаючи на один крок та видихаючи на другий. Якщо зараз хочеться рухатися швидко, спробуйте вдихати на 2 кроки та видихати на 4.

# Безпечне місце

Використовуйте це місце, коли відчуваєте небезпеку, ведете щоденник або працюєте з тригерами та спогадами.

Безпечні місця можуть бути уявними чи реальними. Важливо мати і те, й інше для різних ситуацій.

## Створіть для себе безпечне місце у вашому життєвому просторі,

будь то ваша кімната чи інше місце. Це може бути затишний куточок, місце під деревом у дворі, будинок вашого найкращого друга. Тут можуть бути безпечні предмети, заспокійлива їжа або заспокійлива музика. Приділіть час тому, щоб цей простір відчувався як безпечний.

Якщо ви не можете бути у безпечному місці фізично, уява допоможе відтворити цей простір. Ви можете уявити будь-яке місце, пов'язане зі спогадами радості та спокою. Уявіть кольори, звуки, запахи та відчуття того місця. Іноді це може виявитися складним, тому Ви можете знайти предмет, що асоціюється з цим місцем.

**Знайдіть предмет**, який нагадує вам про час, коли ви відчували себе в безпеці, спокої, мирі та щасті. Коли Вам необхідно відчути безпеку, звертайте увагу на його колір, текстуру тощо та спогади, пов'язані з ним.

Це може бути галька з пляжу, обручка, чашка тощо. Наприклад, взяти до рук чашку із чаєм у будь-якій ситуації може бути достатньо, щоб відчути безпеку та спокій.

# Безпечне місце

Яке ваше безпечне місце?

Які предмети нагадують Вам про спокій, мир, радість у Вашому житті?

Назвіть або намалюйте їх нижче.

A large white rectangular area intended for drawing or writing, occupying the lower two-thirds of the page. It is completely blank, providing space for the user to respond to the prompts above.

# Емоції – це нормально

## Валідація

Валідація – це навичка прийняття досвіду та емоцій, які Ви відчуваєте. Коли ми відчуваємо смуток, страх або злість через щось, що сталося у житті, може з'явитися думка: «Я не повинна так почуватися,» «Не будь розмазнею,» «Не будь дитиною,» «Не розводь нюні» тощо. Від цього виникає друга хвиля емоцій: сором, тривога, гнів, що додають до стресу.

Коли ми визнаємо та приймаємо наші почуття без осудження, вони заспокоюються швидше. Ось декілька кроків для цього:

### Зверніть увагу на емоції та назвіть їх

Просто визнайте факт наявності емоції. Скажіть собі:  
«Я відчуваю страх», «Я відчуваю гнів».

### Дозвольте емоції

Мати почуття – це нормально. Ви – людина, а не робот.  
Скажіть собі:  
«Почуватися так нормально».  
«Мати почуття не заборонено».  
«Я можу відчувати це».  
«Я можу відчувати це і діяти як сильна врівноважена людина».  
«Це почуття зараз тут, але воно закінчиться».  
«Ця емоція некомфортна, але вона не завдасть мені шкоди».

### Спробуйте зрозуміти емоції

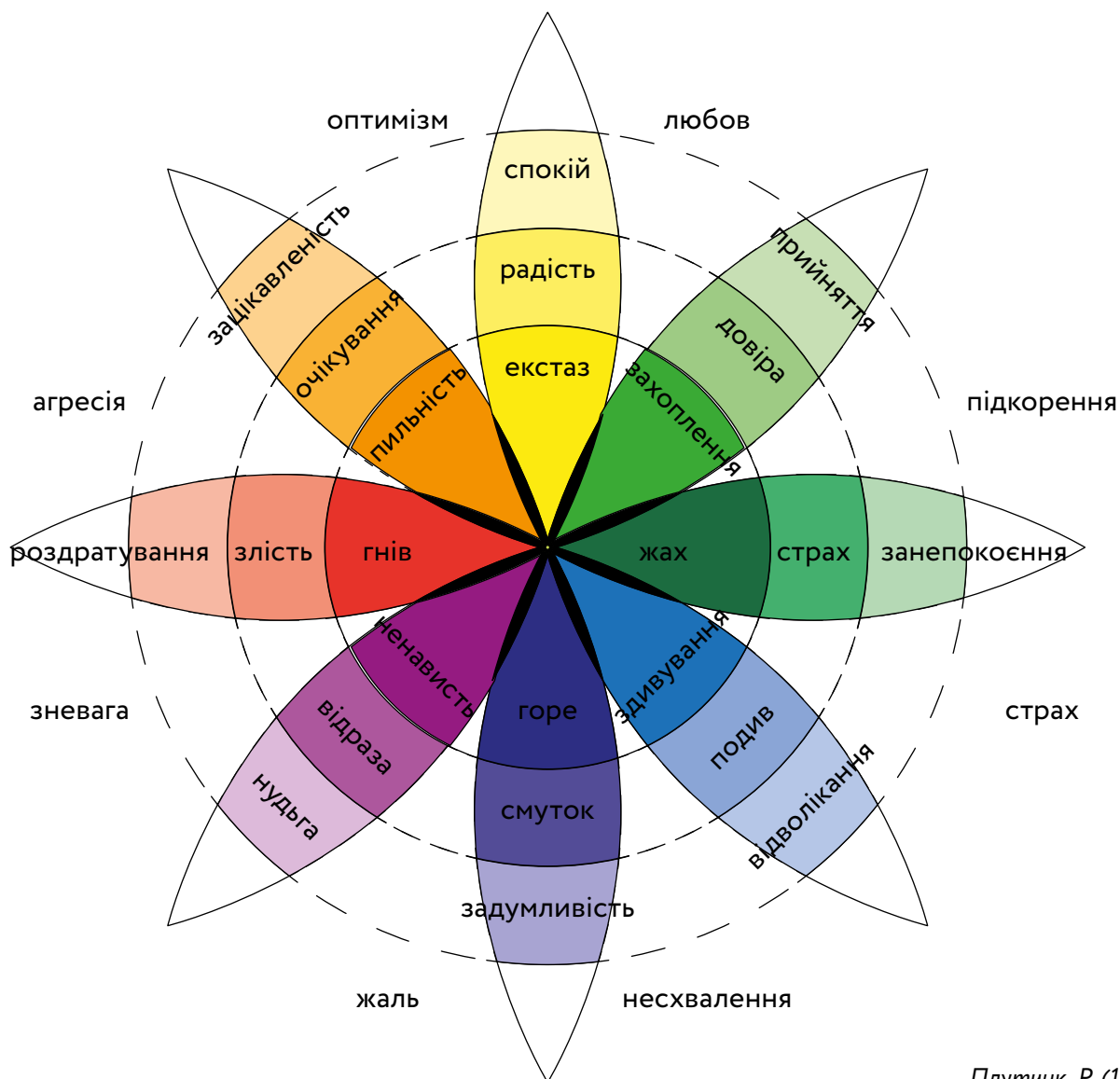
Запитайте себе «Чому зараз?», «Що для мене важливо у цій ситуації?»  
Чи є потреби що треба задовольнити (їжа, відпочинок тощо)? Чи є проблеми які було б корисно вирішити?

# Емоції – це нормально

Почуття є важливою частиною нашого життя. Вони дають нам інформацію про наші потреби та цінності. Вони підтримують наш зв'язок зі світом навколо нас.

Шануйте Ваш емоційний досвід. Якщо ми можемо відчувати великий біль, це означає, що ми також можемо відчувати велику радість і велике співчуття.

Подивіться на цю картинку, щоб допомогти собі назвати та краще зрозуміти свої почуття у будь-якій ситуації.



Плутчик, Р. (1980)  
Картинка з <https://medialiteracy.org.ua>

# Що робити з думками?

## Практика дифузії

Наш мозок – це потужна машина, здатна вирішувати безліч проблем. Хоча деякі зі створюваних ним думок корисні, багато думок виникають просто як холостий хід у двигуні або радіо. Вони просто є.

Іноді ми можемо ототожнювати себе з нашим мисленням та думками, вважаючи, що вони — це і є «факти» та «істина». В такому разі, самі думки можуть стати надмірно контролюючими, не дозволяючи нам бачити інші варіанти.

Навичка дифузії дозволяє нам **бачити думки, як просто думки.**

Ми можемо звертати на них увагу, дивитися на них об'єктивно, та відпускати, якщо вони зараз не корисні. Це допомагає вирішувати проблеми більш ефективно.

На наступній сторінці Ви побачите декілька способів, які допоможуть збалансовано **спостерігати за думками, а не потрапляти на їх гачок.**

Спробуйте декілька, приділяючи хоча б 30 секунд кожній.



# Думки – це просто думки

## ❁ Зовнішній голос.

Замість того щоб казати собі: «Все погано», скажіть: «У мене є думка, що все погано», або навіть «Я помітив, що у мене є думка, що все погано.» Таким чином Ви створите простір між Вами та думкою.

## ❁ Назвіть історію.

Якби всі ці думки були частиною фільму, як би ви його назвали? Наприклад, «Історія про те, як я помилився» або «Ніхто мене не любить». Скажіть собі «Дуже цікава історія», і займайтеся далі своїми справами.

## ❁ Листя на воді.

Коли думка з'являється у голові, уявіть, що кладете її на листок на березі річки або струмка. Спостерігайте, як її уносить течія.

## ❁ Хвилі на пляжі.

Уявіть, що ваші думки написані на піску і їх змивають морські хвилі.

## ❁ Пасажири в автобусі.

Уявіть себе за кермом автобуса. Ставтеся до важких думок, як до буйних чи набридливих пасажирів. Спробуйте продовжити рух, а не зупинятися, коли вони того хочуть. Не намагайтеся сваритися або виганяти їх. Ви – водій, вам видно краще. Чи можете Ви зосередитись на тому, щоб безпечно доїхати автобусом до місця призначення?

## ❁ Подякуйте своєму розуму.

Наступного разу, коли у Вашій голові з'явиться непотрібна думка, спробуйте сказати «Дякую за це» і займайтеся своїми справами далі. Зрештою, ваш мозок думає, що він допомагає.

Адаптовано з Хайєс, С. <https://contextualscience.org/>

# Самоспівчуття

Співчуття до себе – це психологічний підхід, що допомагає справлятися зі стресом і складними обставинами у житті. Співчуття до себе не є жалістю. Це просто відношення збудоване на повазі та доброті. Таке відношення до себе підвищує нашу стійкість та рівновагу.

Підхід «співчуття до себе» розвинули британський психолог, Пол Гілберт (Paul Gilbert) та американський психолог, Крістін Нефф (Kristin Neff). За їх дослідженнями, самоспівчуття складіється з 3 компонентів:



*Нефф, К., Гермер, К. (2018)*

Наступну практику можна використовувати в будь-який час дня і ночі, і вона допоможе Вам не забувати викликати три аспекти співчуття до себе, коли Ви найбільше цього потребуєте.

# Хвилинка самоспівчуття

Подумайте про складну ситуацію, яка викликає у вас стрес. Зверніть увагу на цей стрес та емоції у своєму тілі. Тепер скажіть собі:

## 1. Це момент страждання.

Це усвідомлення стану подій зараз. Варіанти:

- ✧ **Це боляче. Ой.**
- ✧ **Це біль.**
- ✧ **Це стрес.**

## 2. Страждання – це частина життя.

Воно є досвідом кожної людини. Варіанти:

- ✧ **Інші люди теж це відчувають.**
- ✧ **Я не один/одна.**
- ✧ **Ми всі боремося у нашому житті.**
- ✧ **Нам усім буває тяжко.**

**Тепер покладіть руку на серце, відчуйте тепло руки і ніжний дотик долоні до грудей. Або спробуйте інший заспокійливий дотик, який підходить саме Вам.**

**Скажіть собі:**

## 3. Нехай я буду добрим/доброю до себе.

Ви також можете запитати себе: «Що мені потрібно почути зараз, щоб висловити доброту до себе?» Які слова Вам потрібно почути зараз, щоб відчути підтримку?

- ✧ **Нехай я буду співчутливою до себе.**
- ✧ **Нехай я навчуся приймати себе такою, якою я є.**
- ✧ **Нехай я пробачу себе.**
- ✧ **Нехай я буду сильним.**
- ✧ **Нехай я буду терплячим.**
- ✧ **Нехай моє серце наповнює спокій.**
- ✧ **Нехай моє серце наповнює любов.**

*Адаптовано з Нефф, К. [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)*

# Співчуття до інших

Коли травма чи насильство відбувається в житті інших людей у цьому світі, ми можемо відчувати сильні почуття. Співпереживаючи, ми можемо відчути їхній біль і страждання. Ми також можемо відчувати шок, гнів, огиду, страх чи відчуття небезпеки.

Бути свідком страждання нелегко. Практика співчуття – один із способів збереження теплої участі та співпереживання іншим. Ця практика дозволяє нам співпереживати, не відчуваючи себе безсилим перед лицем болю та травми, без заціпеніння, паніки та люті.

На наступній сторінці Ви побачите приклад, який допоможе відчувати співчуття та доброту у повсякденному житті. Це може бути особливо важливим, коли ми бачимо або згадуємо біль та страждання людей у цьому світі.

Також пам'ятайте, що підтримка психолога або іншого фахівця сфери психічного здоров'я, може бути дуже корисна в таких ситуаціях.

# Співчуття до інших

**1. М'яко зверніть увагу на Ваш подих, на відчуття вдиху та видиху.**

**2. Зробіть кілька вдихів, просто спостерігаючи за диханням, нічого не змінюючи.**

**3. Згадайте людину або тварину, з якою вам легко і з якою у Вас гарні стосунки.**

Уявіть, як вони посміхаються чи радіють. Зверніть увагу на почуття, що виникають усередині (тепло, легка посмішка, розслаблення).

Скажіть їм подумки те, що Вам більш підходить:

- ❁ **Нехай ти будеш у безпеці.**
- ❁ **Нехай ти будеш щасливим.**
- ❁ **Нехай ти будеш здоровим.**
- ❁ **Нехай ти будеш вільним від страждань.**
- ❁ **Нехай ти будеш вільним від горя.**
- ❁ **Нехай твоє серце буде сповнене любов'ю та добротою.**
- ❁ **Нехай тобі буде спокійно.**
- ❁ **Нехай ти відчуваєш любов.**
- ❁ **Нехай тебе сповнюють сили.**

Зверніть увагу на почуття доброти всередині та відчуття у тілі.

**4. Тепер, якщо хочете, подумайте про людей у цьому світі. Можливо, про тих, хто переніс щось складне чи тяжке.**

Скажіть їм подумки, посылаючи їм доброту, щось із наступного:

- ❁ **Нехай ти будеш у безпеці.**
- ❁ **Нехай ти будеш щасливим.**
- ❁ **Нехай ти будеш здоровим.**
- ❁ **Нехай ти будеш вільним від страждань.**
- ❁ **Нехай ти будеш вільним від горя.**
- ❁ **Нехай твоє серце буде сповнене любов'ю та добротою.**
- ❁ **Нехай тобі буде спокійно.**
- ❁ **Нехай ти відчуваєш любов.**
- ❁ **Нехай тебе сповнюють сили.**

# Радикальне Прийняття

Іноді ми стикаємося з подіями та проблемами, які просто не піддаються нашому контролю. У нас можуть з'явитися думки: «Це несправедливо» або «У мене не повинно бути цієї проблеми.» Такі думки лише посилюють біль та стрес.

**Радикальне прийняття** є більш корисним способом мислення у таких ситуаціях. Замість того, щоб зосереджувати увагу на тому, як би Ви хотіли, щоб щось не відбулося, ми визнаємо та приймаємо, проблему чи ситуацію такою, якою вона є.

Пам'ятайте, що приймати — це не те саме, що схвалювати чи підтримувати, чи любити. Це також не означає, що ми нічого не будемо робити з приводу проблем.

Якщо навчитися приймати проблеми, це призведе до зменшення тривоги, гніву та печалі при їх вирішенні.

На наступній сторінці Ви знайдете кроки для прийняття подій та їх осмислення. Спробуйте та подивіться, наскільки це може бути вам корисним.

# Радикальне Прийняття

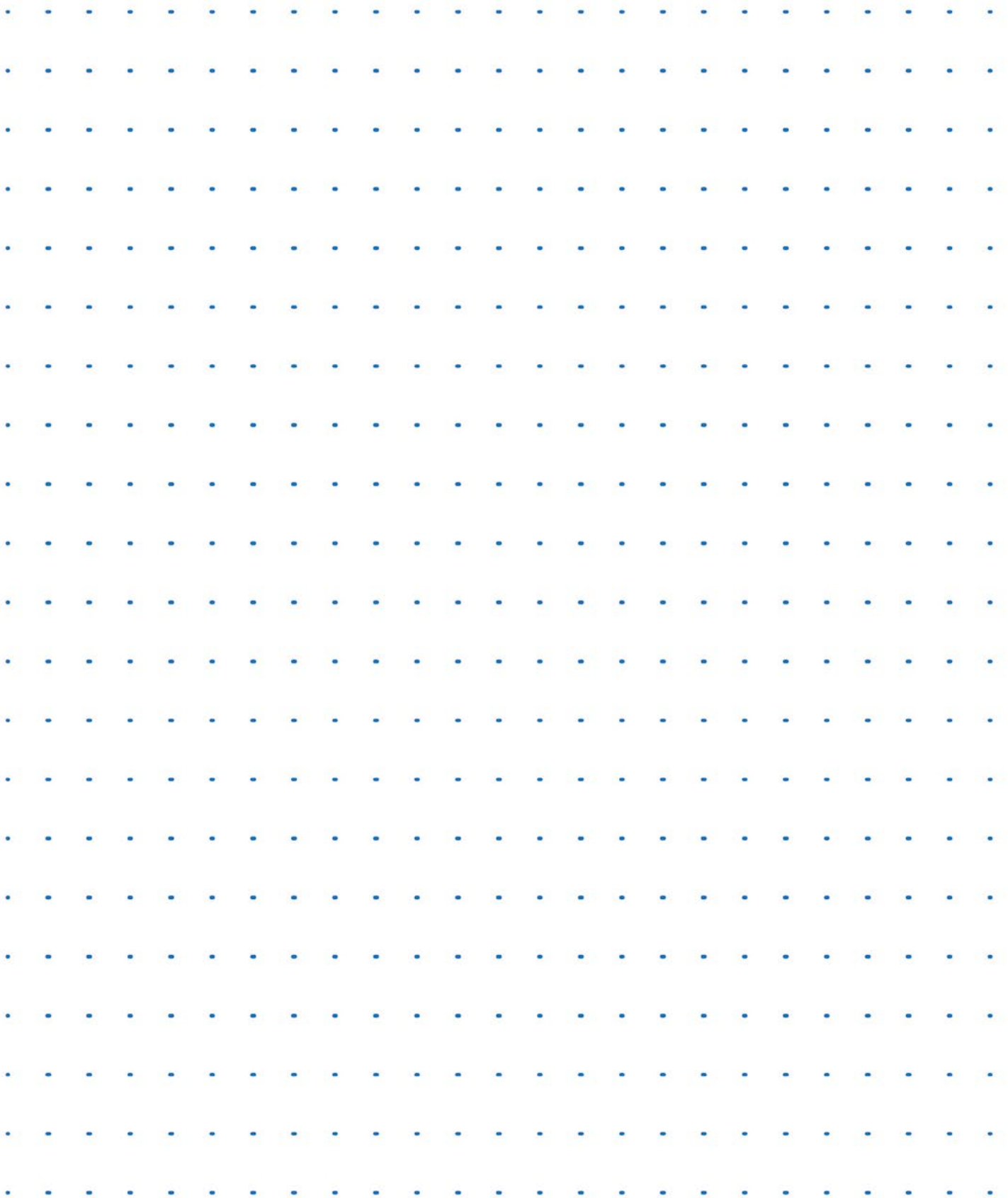
**Подія.** Назвіть проблему чи подію. Що сталося?

**Що спричинило подію?** Фактично, без критики до себе чи інших.

**Почуття.** Які почуття виникають з приводу події?  
Мати почуття — це нормально.

**План.** Чи можете Ви щось змінити?  
Що Ви можете зробити для себе та інших?

# Для нотаток





## **Розділ 3.**

# **Що робити з тригерами, флешбеками та кошмарами?**

У цьому розділі, Ви знайдете деякі способи полегшення реакцій на нагадування про стресові події вдень та вночі.

Важливо пам'ятати, що уникнення нагадувань про стресові події збільшує тривожність у довгостроковій перспективі та не дозволяє нам осмислити досвід подій та відпустити непотрібне.

Ви можете звернутися за допомогою до фахівців, які підтримають Вас у поступовій інтеграції досвіду.

# Тригери

Після травматичної події в нас з'являються спогади про цю подію. Іноді спогади повертаються до нас, коли ми того не хочемо і без попередження. Деякі частини події можуть спадати на думку знову і знову.

**Тригер** – це сигнал, який викликає спогади подій. Це може бути щось у нашому середовищі, що ми можемо відчутти за допомогою п'яти органів почуттів (зору, звуку, дотику, нюху та смаку).

Тригери є унікальними для кожної людини, і різні речі викликають реакцію у різних людей. Проте, ми всі можемо відчувати небезпеку, страх, тривогу, чи злість коли контактуємо з ними.

Іноді тригери можуть викликати **флешбек**, який є яскравим спогадом про минуле, що вторгається в сьогодення. Під час цього нам здається, ніби травма знову відбувається зараз. Тож ми часто реагуємо з силою емоцій, подібною до тієї, що була під час травми.

Нижче наведено приклади речей/почуттів/ситуацій, які можуть нагадувати нам про травматичні події. Іноді, читаючи такі приклади, ми можемо відчувати пов'язані з ними емоції. Поставтеся до себе з добротою. Після ознайомлення, Ви можете заспокоїти почуття використовуючи навички описані у цьому зошиті. Не заставляйте себе читати, якщо з емоціями зараз важко впоратися. В такому разі, Вам може знадобитися підтримка психолога чи іншого фахівця, щоб ознайомитися з цим матеріалом і застосувати його у своєму житті.

# Тригери

## Зір:

це місця чи ситуації, де відбулися події; предмети, які пов'язані з травмою або були поширеними в середовищі, де відбулася травматична подія; хтось, хто схожий на кривдника або має подібні риси чи об'єкти, пов'язані з травмою; певні кольори та символи пов'язані з подіями; ситуації, коли хтось зазнає травму чи втрату.

## Звук:

звуки, які можуть бути пов'язані з гнівом (підвищений голос, суперечки, стукіт, щось ламається); звуки що можуть зазначати біль або страх (плач, шепіт, крик); будь-що, що могло бути на місці чи ситуації до, під час чи після подій (сирени, гудки, музика, цвірінькання, закриття дверей автомобіля); все, що нагадує звуки, які робив кривдник (свист, кроки, тон голосу, мова); образливі слова (лайка, ярлики, приниження або інші конкретні слова).

## Запах:

все, що нагадує місце та ситуацію, де ми були коли сталася травматична подія (приготування їжі, парфуми, деревина, пріле листя, запах землі, дим), або людей, які спричинили біль чи шкоду (тютюн, алкоголь, бензин).

## Дотик:

все, що нагадує про події або те, що сталося до чи після подій (відчуття тиску, холод, тремтіння чи вібрація у транспорті, певний фізичний дотик, хтось стоїть занадто близько, те як хтось підходить до вас).

## Смак:

все, що пов'язано з подією, або смак що ми відчували до або після подій (наприклад, певні продукти, алкоголь, тютюн).

# Тригери

Мабуть, не дивно, що ми можемо почати уникати ситуацій та речей, які, на нашу думку, викликають спогади травматичної події. Проте, важливо помічати, коли ви намагаєтесь уникнути нагадування. З часом уникнення посилює почуття небезпеки та тривоги пов'язані з нашим досвідом. Тож доцільно шукати інші способи справлятися зі спогадами та реакціями, які ці нагадування викликають.

Психологи допомагають у цьому людям, щоб вони могли жити повноцінно, завзято, всім серцем.

У майбутньому, коли ви раптом відчуєте небезпеку, спробуйте помітити та записати, що могло викликати спогади травми. Ви можете запитати себе наступне:

❁ **Що відбувається, коли я відчуваю небезпеку?**

❁ **Що я роблю?**

❁ **Що навколо мене?**

❁ **Про що я думаю?**

❁ **Що я відчуваю фізично?**

❁ **Що я відчуваю емоційно?**

❁ **Чи існує закономірність?**

❁ **Які спогади з цим пов'язані?**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Флешбеки

Флешбеки — це яскраві спогади, що вторгаються у сьогодення. Вони можуть з'явитися, коли ми контактуємо з нагадуваннями про травматичні події. Під час цього нам здається, ніби травма знову відбувається зараз. Ми реагуємо з такою ж силою емоцій.

Спогади під час флешбека можуть бути **ментальні (думки), фізичні та емоційні**. Вони можуть набувати форми образів, звуків, запахів, тілесних відчуттів. У багатьох випадках в нас не буде конкретних спогадів. Натомість, може виникнути почуття паніки, почуття, що ми потрапили у пастку, або почуття безпорадності, чи відсутності почуттів (оніміння). Флешбеки можуть приходити невеликими фрагментами або як спогад про цілу подію. Вони також можуть відбуватися уві сні.

## Чому виникають флешбеки?

Під час кризи, мозок повинен захистити нас від емоційного та фізичного впливу травми, щоб пережити її. Після травмуючої події нерідко мозок блокує частину спогадів від свідомості. Ця частина досвіду може залишатися ізольованою, нездатною висловити почуття та думки того часу. Начебто мозок помістив цю частину досвіду у капсулу, яка пізніше спливає у вигляді спогадів з інтенсивними почуттями з часу кризи.

Коли ця частина досвіду виходить назовні, ми переживаємо минуле так, ніби воно відбувається сьогодні. Інтенсивні почуття і тілесні відчуття, що виникають при цьому, лякають, тому що вони не пов'язані з актуальним моментом. Ви можете почати думати, що Ви збожеволіли, і боятися розповісти комусь про ці переживання. Ви можете відчувати, що не контролюєте себе. Але **пам'ятайте, що це поширений досвід людей, які пережили травму**.

# Флешбек-допомога

## 1. Скажіть собі «Я помітив, що в мене є спогад» або «Це спогад».

Просто сказавши своєму мозку, що те, що Ви зараз бачите, чуєте, відчуваєте, не є реальністю, Ви почнете повертати спокій.

## 2. «Події в спогадах вже позаду».

Почуття та відчуття під час флешбеку — це спогади про минуле. Фактична подія вже сталася, і Ви вижили. Тепер можливо настав час випустити лють, біль та паніку щодо цього. Настав час починати шанувати свій досвід і жити зараз.

## 3. Заземліться.

Це означає тупотіти ногами по землі, щоб нагадати собі, що у Вас є ноги і Ви можете піти, якщо вам це потрібно (можливо, раніше були моменти, коли ви не могли рухатися — тепер Ви можете). Ви також можете помахати руками, щоб нагадати собі, що Ви можете себе захищати та користуватися ними на користь собі та іншим.

## 4. Зорієнтуйтеся.

Підключіть свої 5 почуттів. Огляньте навколо і зверніть увагу на кольори в кімнаті, форми предметів, людей поруч і т.д. Прислухайтеся до звуків навколо: ваше дихання, птахів, людей, машин тощо. Відчуйте своє тіло і те, що до нього доторкається: одяг, власні руки та кисті, стілець або підлога, що підтримує вас. Будь-які запахи та відчуття смаку чогось також допоможуть вам зорієнтуватися.

## 5. Дихайте.

Під час стресу, ми перестаємо дихати нормально. Наше тіло починає панікувати від нестачі або надлишку кисню. Коли ми дихаємо повільно, паніка зменшується. Дозвольте повітрю лагідно наповнити Ваше тіло.

# Флешбек-допомога

## 6. Задовольніть потребу в межах.

Іноді під час спогадів ми втрачаємо почуття свого тіла. Загорніться щільніше в ковдру, візьміть в руки подушку або улюбленця, обійміть когось чи щось, заберіться в ліжку, сядьте в шафу або в кутку, притуліться спиною до дерева — все, що допоможе вам відчутти себе захищеним та присутнім у своєму тілі.

## 7. Розмовляйте про свій досвід.

Багато людей має схожий досвід. Важливо, щоб Ваші близькі знали про флешбеки, щоб вони могли допомогти вам у цьому процесі. Залежно від ситуації, Вам може бути необхідно побути на самоті, а можливо, буде потрібен хтось поруч.

## 8. Знайдіть час для відновлення. Іноді спогади дуже сильні та яскраві.

Дозвольте собі час пережити ці відчуття. Не чекайте, що Ви відразу ж повернетесь до своїх обов'язків або діяльності. Відпочиньте, прийміть теплий душ або посидіть у тиші. Будьте ласкаві та ніжні з собою. Не докоряйте себе за спогади — Ви в них не винні.

## 9. Шануйте свій досвід.

Цінуйте себе за те, що Ви пережили, та за той досвід, що Ви набуваєте. Поважайте потребу свого тіла відчувати повний спектр почуттів.

## 10. Будьте терплячі.

Потрібен час, щоб осмислити та відпустити минуле. Потрібен час, щоб навчитися піклуватися про себе, дозволити собі мати почуття, та виробити ефективні способи подолання стресу тут і зараз.

# Страшні сни

Після травматичних подій у багатьох людей з'являються труднощі із засинанням. Якщо нам вдається заснути, нас можуть пробуджувати кошмари. Це дуже поширена реакція на травму.

Сон може бути дуже вразливим часом для будь-якої людини, оскільки ми не усвідомлюємо, що відбувається навколо нас. Після стресових подій, також можуть з'явитися думки, що щось негативне може статися уві сні. Це може бути особливо тяжким для тих, хто пережив напад або небезпечні події під час сну.

Наступна вправа допоможе заспокоїти розум і заземлитися перед сном або вночі, якщо Вам насниться щось страшне. Можна заповнити наступну вправу і покласти її поруч із ліжком. Аналогічні стратегії можна використовувати для спогадів про сни, що виникають протягом дня.



# Страшні сни

## Мій план на випадок страшних снів

Якщо в мене буде кошмар, я можу відчути \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(напишіть емоції, які, як Вам здається, Ви можете відчути)

В моєму тілі я можу відчути \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(опишіть принаймні три очікувані фізичні відчуття)

Це тому, що я згадую \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(назвіть травматичну подію – тільки за назвою, без подробиць)

Коли я оглядаюсь навколо, я бачу, що сьогодні \_\_\_\_\_

(рік та дата)

Я в \_\_\_\_\_

(назвіть місце, де ви знаходитесь)

і я бачу \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(опишіть деякі речі, які ви бачите зараз у цьому місці)

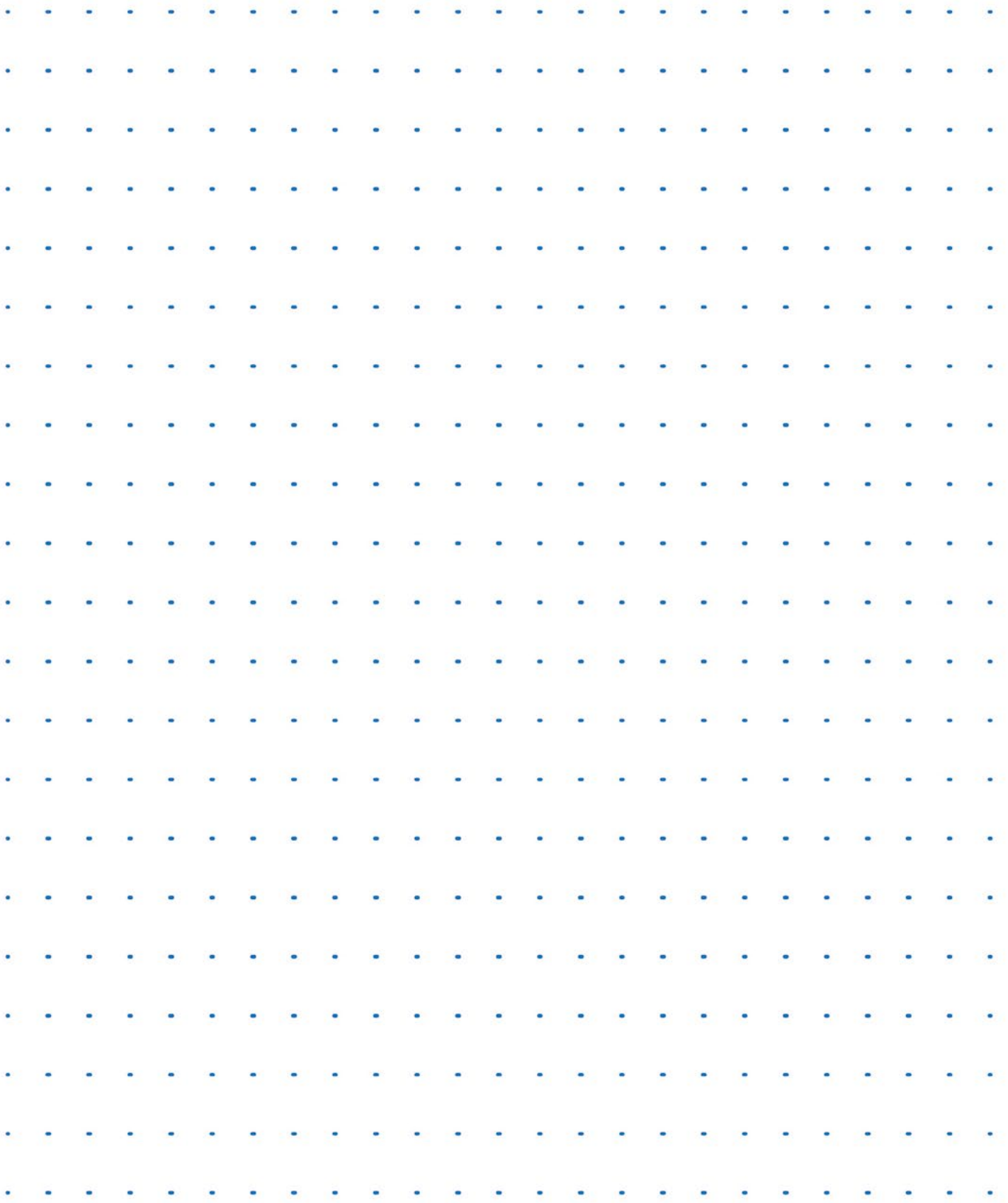
і тому я знаю, що \_\_\_\_\_

зараз не відбувається

(знову назвіть травму, тільки за назвою)

або зараз я в безпеці, або зараз я можу відпочити.

# Для нотаток



# Розділ 4.

## Як рухатися вперед?

У цьому розділі Ви побачите вправи, які допоможуть визначити Ваші цінності та ресурси зараз.

Ви зможете знайти дії, що співпадають з Вашими цінностями, та рухатися вперед у житті з сенсом.

# Мої цінності

Деякі психологи вважають, що досвід травми може створити позитивні зміни в житті людей. Люди можуть розвинути нове розуміння себе, своїх цінностей, світу, в якому вони живуть, як ставитися до інших людей, майбутнього, яке вони можуть мати, і краще розуміти, як жити взагалі.

Цінності допомагають нам керувати нашим життям і обирати напрямок руху, наші цілі та дії. Деякі наші цінності можуть змінитися після важливих подій в житті, деякі залишаться незмінними. Сфери життя, які були дуже важливими декілька місяців тому, можуть бути зовсім не важливими зараз.

Наступна вправа допоможе осмислити, що найважливіше для Вас саме зараз. Нижче наведено сфери життя, які цінуються деякими людьми. Це не тест, щоб перевірити, чи є у Вас «правильні» цінності. Можливо, деякі сфери життя зараз не важливі. Це нормально. Ви можете пропустити їх, якщо хочете.

## На наступних сторінках:

- ❖ оцініть, наскільки важлива для Вас кожна сфера життя зараз (за шкалою від 0 до 10). Ви можете оцінити кілька сфер життя однаково.
- ❖ оберіть три найважливіші сфери на наступний тиждень та зробіть 1 або 2 конкретні дії в тому напрямку.
- ❖ напишіть кілька слів про те що для Вас цінно зараз у кожній важливій сфері життя, наприклад, «Бути тим, хто любить, підтримує», «Бути дбайливим сином».



**Подумайте, що б Ви могли зробити цього тижня у цьому напрямку?**

# Мої цінності

## 1. Сімейні стосунки

Яким братом/сестрою, сином/дочкою, дядьком/тіткою Ви хочете бути? Які особисті якості Ви хотіли б привнести до цих відносин? Які стосунки Ви хотіли б збудувати? Як би Ви хотіли взаємодіяти з іншими, якби Ви були ідеальною людиною у цих відносинах?

---

---

## 2. Романтичні стосунки/шлюб

Яким партнером Ви хотіли б бути в романтичних стосунках? Які особисті якості Ви хотіли б розвинути? Які відносини Ви хотіли б побудувати? Як би Ви взаємодіяли зі своїм партнером, якби Ви були «ідеальними Вами» в цих відносинах?

---

---

## 3. Батьківство

Яким батьком чи мамою Ви хотіли б бути? Які якості Ви хотіли б мати? Які стосунки Ви хотіли б побудувати зі своїми дітьми? Як би Ви поводитися, якби були «доброю людиною.»

---

---

## 4. Дружба/суспільне життя

Які якості Ви хотіли б привнести у свої дружні стосунки? Якби Ви були найкращим другом, як би Ви поводитися по відношенню до своїх друзів? Які дружні стосунки Ви хотіли б збудувати?

---

---

## 5. Робота/професія

Що Ви цінуєте у своїй роботі? Що могло б зробити її більш значущою? Яким працівником Ви б хотіли бути? Якби Ви жили відповідно до своїх ідеальних стандартів, які особисті якості Ви б хотіли привнести у свою роботу? Які робочі відносини Ви хотіли б збудувати?

---

---

---

# Мої цінності

## 6. Освіта/особистісне зростання та розвиток

Що Ви цінуєте у навчанні, освіті, тренінгу чи особистісному зростанні?  
Які нові навички Ви б хотіли освоїти? Які знання Ви хотіли б отримати?  
Яка подальша освіта приваблює Вас? Які особисті якості Ви хотіли б застосувати або розвивати?

---

---

## 7. Відпочинок/дозвілля

Які хобі, види спорту чи дозвілля вам подобаються? Як Ви розслабляєтеся?  
Як Ви розважаєтеся? Якими видами діяльності Ви хотіли б займатися на дозвіллі?

---

---

## 8. Духовність

Це може бути спілкування з природою, пошук сенсу життя, або формальна участь в організованій релігійній групі. Що для Вас важливе у цій сфері життя зараз?

---

---

## 9. Суспільне життя/довкілля

Як би Ви хотіли зробити свій внесок у життя суспільства або навколишнього середовища, напр. волонтерство, переробка відходів, підтримка групи/благодійної організації/політичної партії? У якому середовищі Ви хотіли б проводити більше часу?

---

---

## 10. Здоров'я/фізичне благополуччя

Якими є Ваші цінності, пов'язані з підтриманням фізичного благополуччя?  
Як Ви хочете дбати про своє здоров'я, щодо сну, дієти, фізичних вправ, куріння, алкоголю тощо? Чому це важливо?

---

---

# Як стати сильніше внаслідок травми

Внаслідок травматичних подій ми можемо усвідомити свої навички та ресурси, корисні у подоланні труднощів та вирішення проблем. Ми зможемо користуватися цими навичками у майбутньому у будь-яких стресових ситуаціях.

Наступна вправа допоможе Вам звернути увагу на Ваші сильні сторони, які допомогли впоратися зі стресом та подіями. Ви також зможете усвідомити нові навички та риси, які вдалося розвинути в результаті цього досвіду.

## П'ять позитивних якостей, які я мав/мала до травматичних подій:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Які мої якості допомогли/допомагають пережити травматичний досвід?

---

---

Які позитивні якості чи навички з'явилися в мене під час травматичних подій або після них? Що я дізнався/дізналася про себе?

---

---

Мої думки та відчуття щодо цих нових якостей та навичок:

---

---

---

# Цей тиждень

З СПРАВИ, ЗРОБЛЕНІ ЦЬОГО ТИЖНЯ:

---

---

---

---

НАЙКРАЩА ПОДІЯ ЦЬОГО ТИЖНЯ:

ЦЬОГО ТИЖНЯ ВІДЧУВАЮ СЕБЕ:



НАСТУПНОГО ТИЖНЯ Я ХОЧУ:

---

---

---

---

З КИМ ХОТІЛОСЯ РОЗМОВЛЯТИ:

КОМУ Я ДОПОМІГ/ДОПОМОГЛА:

ЩО Я ЗРОБИВ/ЗРОБИЛА ДЛЯ СЕБЕ:



# Цей тиждень

З СПРАВИ, ЗРОБЛЕНІ ЦЬОГО ТИЖНЯ:

---

---

---

---

НАЙКРАЩА ПОДІЯ ЦЬОГО ТИЖНЯ:

ЦЬОГО ТИЖНЯ ВІДЧУВАЮ СЕБЕ:



НАСТУПНОГО ТИЖНЯ Я ХОЧУ:

---

---

---

---

З КИМ ХОТІЛОСЯ РОЗМОВЛЯТИ:

КОМУ Я ДОПОМІГ/ДОПОМОГЛА:

ЩО Я ЗРОБИВ/ЗРОБИЛА ДЛЯ СЕБЕ:

# Цей тиждень

З СПРАВИ, ЗРОБЛЕНІ ЦЬОГО ТИЖНЯ:

---

---

---

---

НАЙКРАЩА ПОДІЯ ЦЬОГО ТИЖНЯ:

ЦЬОГО ТИЖНЯ ВІДЧУВАЮ СЕБЕ:



НАСТУПНОГО ТИЖНЯ Я ХОЧУ:

---

---

---

---

З КИМ ХОТІЛОСЯ РОЗМОВЛЯТИ:

КОМУ Я ДОПОМІГ/ДОПОМОГЛА:

ЩО Я ЗРОБИВ/ЗРОБИЛА ДЛЯ СЕБЕ:

# Цей тиждень

З СПРАВИ, ЗРОБЛЕНІ ЦЬОГО ТИЖНЯ:

---

---

---

---

НАЙКРАЩА ПОДІЯ ЦЬОГО ТИЖНЯ:

ЦЬОГО ТИЖНЯ ВІДЧУВАЮ СЕБЕ:



НАСТУПНОГО ТИЖНЯ Я ХОЧУ:

---

---

---

---

З КИМ ХОТІЛОСЯ РОЗМОВЛЯТИ:

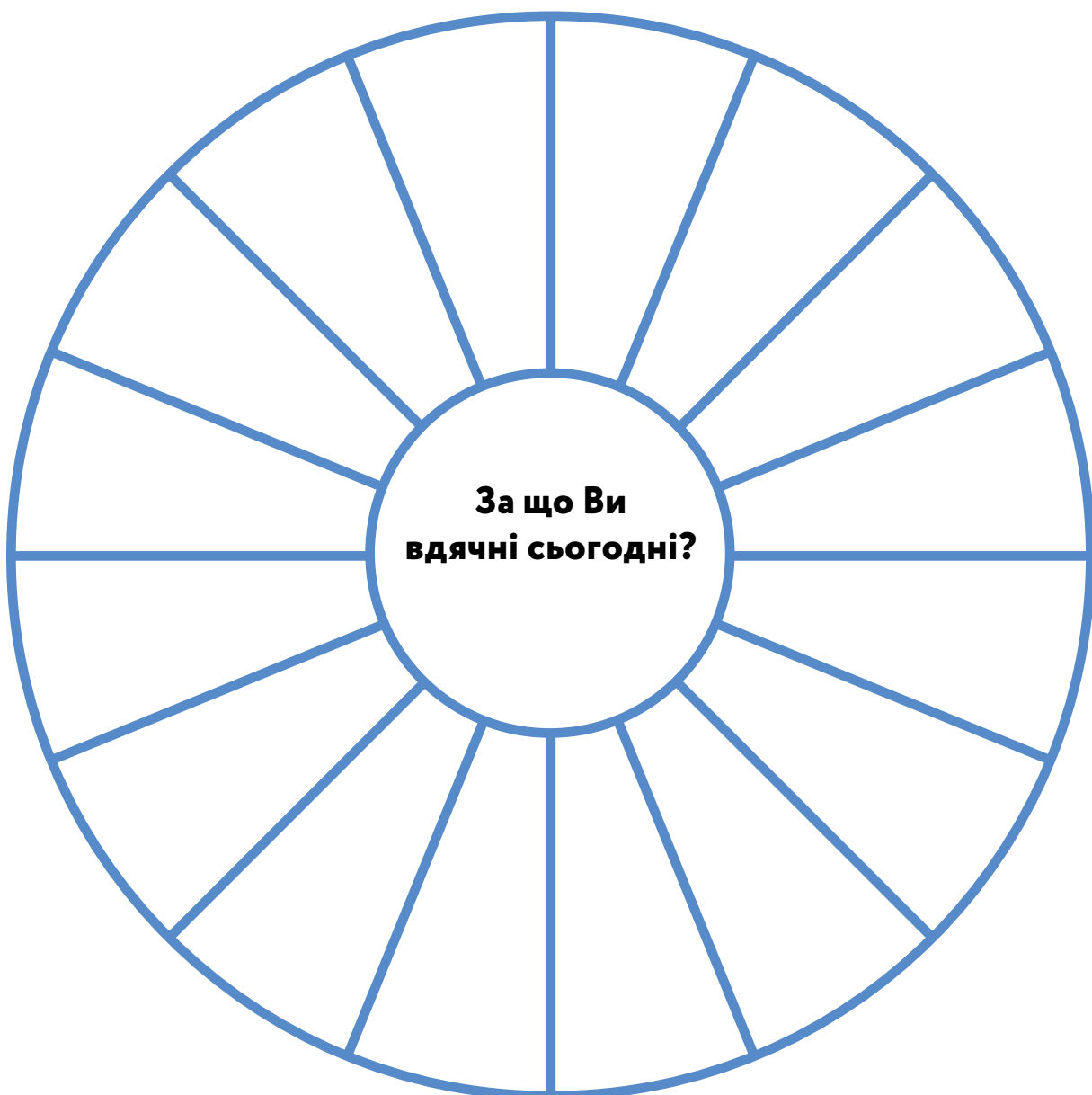
КОМУ Я ДОПОМІГ/ДОПОМОГЛА:

ЩО Я ЗРОБИВ/ЗРОБИЛА ДЛЯ СЕБЕ:

# Колесо вдячності

Іноді ми помічаємо багато негативних подій та обставин у нашому житті. Може бути, що багато що йде не за планом, ми втрачаємо щось важливе, або тяжкі події відбуваються в нашому житті. Практика вдячності дозволяє нам в такі часи також звернути увагу на людей, обставини, речі, які в нас є і які ми насправді цінуємо у цих обставинах. Це врівноважує наш погляд на життя і дозволяє відчувати спокій, тиху радість та зв'язок зі світом навколо.

Заповніть це колесо усім, за що Ви вдячні.



# Література

Асоціація Контекстуальних і Поведінкових Наук (30 березня, 2022)  
<https://contextualscience.org/>

Академія Когнітивних і Поведінкових Терапій (28 лютого, 2022)  
Ресурси для травми дорослих.  
<https://www.academyofct.org/page/TraumaAdults>

Гарріс, Р. (2009) Пастка щастя: Як перестати боротися і почати жити.  
Трампетер Букс.

Лінехан, М. (1993). Тренінг навичок лікування межового розладу  
особистості. Гілфорд Пресс. Нью-Йорк.

Нефф, К. (10 березня, 2022)  
<http://self-compassion.org>

Нефф, К., Гермер, К. (2018) Усвідомлене самоспівчуття. Робочий зошит.  
Гілфорд Прес. Нью-Йорк.

Саскатунський Центр Сексуального Насильства (9 березня 2022)  
Підбірка інструментів для тих, хто пройшов через травму.  
<https://ssaic.ca/survivors-toolkit/>

Сігел, Р. (2009) Усвідомленість як рішення: повсякденні практики  
для повсякденних проблем. Гілфорд Прес. Нью-Йорк.

Центр Клінічних Інтервенцій (5 березня 2022) Як справлятися з дистресом.  
[https://www.cci.health.wa.gov.au/RESOURCES/LOOKING-AFTERYOURSELF/  
TOLERATING-DISTRESS](https://www.cci.health.wa.gov.au/RESOURCES/LOOKING-AFTERYOURSELF/TOLERATING-DISTRESS)

Нефф, К., Гермер, К. (2018), Оуенс, К. (2022) Стрес-пам'ятка (Stress Leaflet Updated).

# Авторське право та відповідальність

Інформація у цьому робочому зошиті призначена для ознайомчих цілей. Вона не замінює належну діагностику, лікування або надання порад фахівцями сфери психічного здоров'я. Хоча все можливе було зроблено для редакції та забезпечення точності інформації, це не може бути гарантією того, що інформація не містить помилок або упущень.

Я надаю дозвіл на особисте використання та розповсюдження матеріалів цього зошиту будь-якій особі, якій, на Вашу думку, вони будуть корисні будь-то у контексті приватної практики, або громадських, освітніх чи інших організацій. Також, прошу звернутися до мене за адресою [froese.alexandra@gmail.com](mailto:froese.alexandra@gmail.com) у разі необхідності перекладу чи адаптації матеріалів, щоб забезпечити найбільш якісні матеріали для людей, які їх потребують.

Якщо Вас цікавлять подібні безкоштовні матеріали для підтримки психічного здоров'я, звертайтеся до мене за адресою: [froese.alexandra@gmail.com](mailto:froese.alexandra@gmail.com).



# Щира подяка

Ірина Костишина — за графічний дизайн  
Сергій Таргоня — за координацію роботи та зворотній зв'язок  
Юлія Войтенко — за консультації з приводу лінгвістичних питань та графічного дизайну  
Єрін Бін RN, BSN — за рекомендації ресурсів

Перекладачам-волонтерам:

Ольга Василець  
Христина Гудима  
Вікторія Делебіс  
Леся Задверняк  
Уляна Закревська  
Ольга Здіорук  
Надія Клос  
Олексій Коваленко  
Ольга Кучеренко  
Юлія Химчак  
Ірина Матковська  
Роман Павлов  
Людмила Підвисоцька  
Сергій Попков  
Валентина Рудковська  
Світлана Сухачева  
Оксана Старченко  
Карина Стоянова  
Наталя Фадєєва  
Іна Фрейз  
Ірина Чепурда  
Юлія Шкуліпа  
Яна Юрченко

за переклад деяких матеріалів у цьому зошиті, а також багатьох інших матеріалів для підтримки психічного здоров'я українців

© Олександра Фрейз, M.Ed., R.Psych. (SK, Canada)

<https://horizonpsychology.ca/>

Квітень 2022