



Посібник із емоційної самодопомоги у часи війни та кризи



Самодопомога при страху і стресі

Сильні, стресові емоції, як-от ті, які зараз переживають багато людей через війну та втечу, часто неможливо повністю зменшити, просто розмовляючи про них.

У цій ситуації багато чого може допомогти, наприклад розуміння того, що за українцями стоїть переважна більшість людства. Особливо корисними є звичайно безпосередні зустрічі з людьми, які співчують і допомагають.

Крім того, в психотерапії і терапії травми існують методи емоційної самодопомоги, які можуть сприяти значному емоційному розвантаженню. Вони допомагають зменшити гострий стрес. І це стосується не тільки самих постраждалих, а також і психічно навантажених волонтерів і помічників.

Оскільки тривожні відчуття мають фізичний прояв, можна використовувати прийоми, які залучають тіло. Техніки постукування, особливо PEP®, яку ми представляємо Вам тут, показали себе особливо корисними. Можливо ці прийоми виглядають трохи незвично. Але у них є великий потенціал, щоб Ви могли допомогти самі собі у разі страху та стресу. Просто спробуйте!

«PEP® за д-ром Міхаелем Боне / www.dr-michael-bohne.de

Дизайн: Маркус Ціммерманн 2022 / www.deluzi.de © / Переклад: Аліна Іваненко

Ці інструкції призначені для самодопомоги під час війни в Україні, і їх можна передавати лише для підтримки інших у цей час. Комерційне використання та комерційне розповсюдження заборонені. З питань перекладу звертайтеся до Маркуса Ціммермана на info@deluzi.de.

Створено для INNEN-LEBEN (2020), ініціативи д-ра Сабіни Еберсбергер і д-ра медицини Міхаеля Боне. Примітки щодо використання та розповсюдження на: www.innen-leben.org / www.creativecommons.org

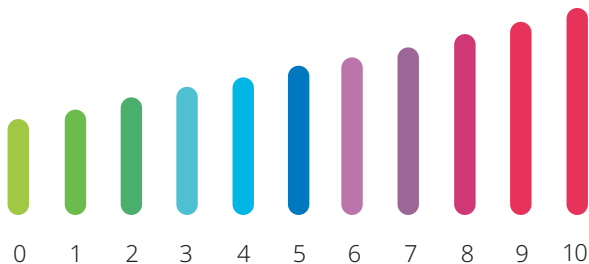
1

Шкала PEP®

Стресове відчуття можна оцінити та зробити наочним за допомогою шкал. Так наприклад, страх в залежності від ситуації і стану на даний момент може мати різні прояви.

ПОРАДА: Зосередьтеся на стресовому, неприємному відчутті. Наскільки сильне ваше поточне навантаження за шкалою від 0 до 10?

0 означає відсутність навантаження
10 означає максимальний стрес / максимальний страх



Повторіть це оцінювання до і після вправ, які ми Вам тут представляємо. Таким чином Ви зможете зробити наочними зміни у своєму емоційному стані і водночас зміцнити свою самоєфективність.

2

Постукування I

Постукування допомагає зменшити стрес та страх. Важливим є лише те, щоб застосовувати постукування саме тоді, коли в нервовій системі активізуються хвилювання, стрес, страх. Отже, справжня самопоміч.

ПОРАДА: Постукуйте, коли ви відчуваєте стрес і страх. Постукування певних точок на тілі може посилати корисні нервові імпульси безпосередньо в "емоційний мозок" і часто призводить до емоційного полегшення. При цьому Ви не можете зробити щось неправильно.

Постукуйте кожну точку двічі на секунду, протягом кількох секунд. Якщо при постукуванні певної точки, Вам особливо добре, Ви можете стукати по ній довше. Ви можете використовувати постукування знову і знову, наприклад, навіть кілька разів на годину, завжди коли Вам це потрібно.

Так відбувається постукування



Постукувати двічі
за секунду по одній точці

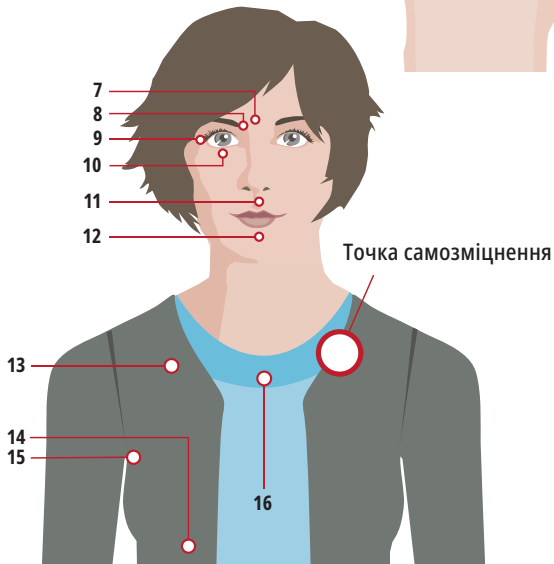
2

Постукування II

Точки постукування



Точка тильної сторони руки



Точка самозміцнення

3

Якщо тільки постукування не допомагає

Для того, щоб посилити розслаблюючий ефект постукування, або якщо постукування не призводить відразу до бажаного зниження стресу, має сенс використовувати наступну вправу. З цією метою вимовляються підсилювальні речення. Усі ці речення складаються з двох частин.

Перша частина підсилювальних речень називає складну проблему чи напружену тему, наприклад «Хоч я дуже боюся...» або «Хоч я відчуваю себе безпорадним і повністю виснаженим...» або «Навіть хоча я неймовірно злий...».

Друга частина підсилювальних речень пов'язує різні бачення ресурсів із цим навантаженням і пропонує рішення або реакцію, наприклад «...я тримаю все під контролем» або «...я знаю, що я не один» або «...я беру собі простір, який мені потрібен».

Рішення такого роду орієнтовані на основні людські потреби у безпеці, стосунках та автономії. Тут ми також говоримо про «самозміцнення».

Корисно, якщо ви вимовляєте ці речення вголос, потираючи правою рукою круговими рухами за годинниковою стрілкою точку під лівою ключицею.

Ось так:

3

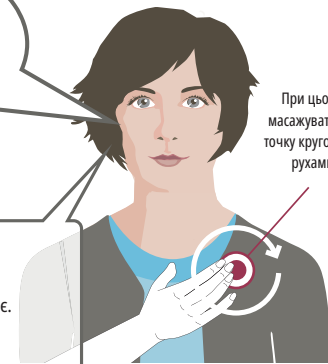
Якщо тільки постукування не допомагає

Навіть якщо я зараз дуже боюся, ...

При цьому масажувати цю точку круговими рухами

БЕЗПЕКА

... я все тримаю під контролем.
 ... я продовжую діяти.
 ... наді мною рука Бога, що захищає.
 ... колись все це закінчиться.
 ... завжди є можливості, відчути себе захищеним.



АВТОНОМІЯ

... я сам за себе все вирішую.
 ... я йду своїм власним шляхом.
 ... я беру собі простір, який мені потрібен.
 ... ми самі визначаємо, що для нас добре.
 ... ми боремося за свободу, людяність і демократичні цінності.

СТОСУНКИ

... я поважаю і ціную себе таким, як я є.
 ... я люблю і приймаю мене і мою сім'ю такими, якими ми є.
 ... я є і залишаюся собою і з собою.
 ... я приймаю мене з усім тим, що мене виснажує.

4

Корисна додаткова порада I

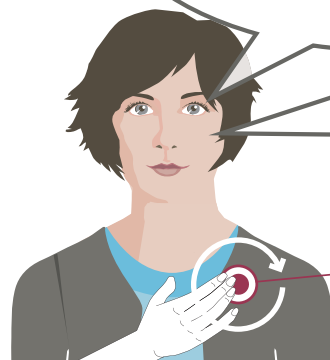
Через навантаження Ви відчуваєте себе меншим і молодшим, ніж Ви є? Часом Ви забуваєте, скільки Вам років і відчуваєте себе маленькими і незахищеними як дитина?

ПОРАДА: Навіть якщо це так, навіть якщо Ви так себе почуваете, тоді постійно нагадуйте собі, скільки Вам років насправді і чого Ви вже досягли в житті. Якщо Ви будете тримати це перед очима, це допоможе Вам дивитись у майбутнє з більшою впевненістю.

Навіть якщо з огляду на навантаження я внутрішньо стискаюсь і відчуваю себе набагато меншим або молодшим, ніж я є, і забуваю, що мені стільки років, скільки мені є, я вирішую, що для мене правильно і добре (або іншу фразу для самозміцнення). Саме зараз я залишаюся у своєму справжньому віці і усвідомлюю, чого я вже досяг у житті, і, незважаючи на все, впевнено дивлюся в моє майбутнє.

Навіть якщо в молодші роки я переживав схожі екстримальні ситуації, має сенс повідомити собі, що наразі я більш досвідчений та старший.

При цьому масажувати цю точку круговими рухами



4

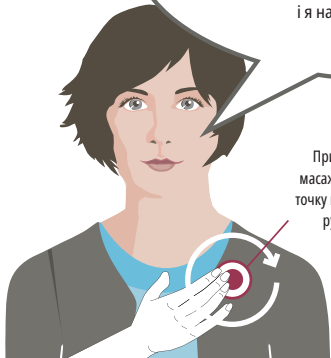
Корисна додаткова порада II

Бувають ситуації, в яких Ви відчуваєте себе незручно, тому що самі себе звинувачуєте.

ПОРАДА: якщо Ви зараз знаходитесь в такій ситуації, подумайте про те, у чому Ви себе звинувачуєте. І, будь ласка, подумайте, будь ласка, відчуйте всередині себе, чи могли Ви зробити інакше, чи хотіли б, щоб було інакше, через те, у чому Ви звинувачуєте себе. Отже, якщо Ви потрапили в цю ситуацію, наступна фраза може Вам допомогти полегшити дискомфорт, який Ви відчуваєте, звинувачуючи себе.

Навіть якщо я, можливо, у чомусь звинувачую себе, я люблю і приймаю себе таким, яким я є, і прощаю собі зараз, тому що я або не міг зробити це інакше, або не хотів робити це інакше з поважних причин – і я наполягаю на цьому!»

При цьому масажувати цю точку круговими рухами



4

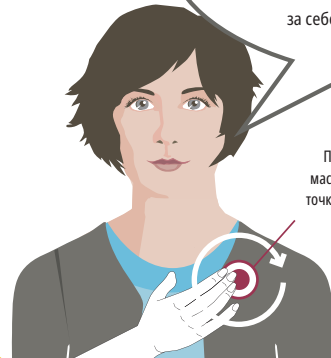
Корисна додаткова порада III

Ми люди емоційно пов'язані з іншими людьми. Чим інтенсивнішою є емоційна прив'язаність, тим більшим є зв'язок або приналежність, а отже і лояльність. Отже, коли іншим, пов'язаним з нами людям пагано, може бути, що ми внутрішньо себе стримуємо, не можемо дозволити собі, щоб у нас було все добре, або страждаємо від докорів сумління.

ПОРАДА: загалом зв'язок - це добре, але якщо він заважає нашій власній важливій і потрібній для виживання діяльності, тоді він більше не є корисним. В таких випадках можна спробувати наступне формулювання:

Навіть якщо я втратив свою надію і впевненість, тому що моїм близьким людям дуже погано, вони у великій небезпеці або померли, я зберігаю контроль (або інше самозміцнююче речення) і борюся в їх честь далі, за себе і все найкраще в цьому світі.

При цьому масажувати цю точку круговими рухами



5

Речення, що захищають і надають силу I

Ви вже чули колись про мантри або речення, що надають силу, якими Ви можете позитивно вплинути на самого себе? Про речення, які допомагають Вам, знову отримати більше сили і впевненості?

ПОРАДА: Спробуйте знайти для себе речення, яке робить Вам добре і при якому Ви відчуваєте, що воно Вас підтримує і надає хоробрості. Ми навели кілька прикладів речень, щоб дати вам уявлення про те, як можуть виглядати такі речення. Будьте абсолютно вільними у формулювання Вашого речення сили, будьте креативними та прислухайтеся до себе. Речення буде тоді корисним, якщо воно дійсно виходить з Вашої душі, і Ви відчуваєте його зміцнювальний ефект прямо у своєму тілі. А щоб речення розвивали свою дію, їх потрібно повторювати регулярно — чим частіше, тим краще.

Я подobaюся собі з усім, що робить мене тим, ким я є.



5

Речення, що захищають і надають силу II

- "Боятися зараз - це абсолютно нормально!"
- "Мої/наші страхи - це ключ до моєї/нашої сили!"
- "Відтепер я буду постукувати, коли у мене стрес/страх/зневірення!"
- "Постукування може бути сильнішим, ніж страхи і зневірення!"
- "Завжди є можливості, відчути себе захищеним."
- "Я маю силу/ я сповнений допомогти і зменшити страждання!"
- "Те, що я тут роблю, і що допомагає іншим, має значення/я роблю з любові до людей!"
- "Я завжди знаходжу моменти, які дають мені сили."
- "Я свідомо пам'ятаю про хороше або про хороші часи."
- "Я структурую свій день і віру в хороше майбутнє."
- "Щоб не впадати у відчай, я спілкуюся з іншими людьми, які добре на мене впливають."
- "Є багато тих, хто мене зараз підтримує і мені допомагає, мене люблять."
- "Незалежно від того, що станеться, я залишаюсь вірним своїм цінностям."
- "Я завжди буду боритися за справедливий і вільний світ!"
- "Зараз ми показуємо світу, що значить бути сильною нацією!"
- "Наша віра і наша любов у довгостроковій перспективі сильніші, ніж ненависть та нелюдність іншої сторони!"
- "Відстань не може зруйнувати любов."
- "Ми не дозволимо заборонити нам називати війну тим, чим вона є: нелюдським нападом."
- "Морально ми вже перемогли і підручники історії на століття задокументують нашу хоробрість і нашу силу!"