

# ВАЖЛИВІ НАВИЧКИ У ПЕРІОДИ СТРЕСУ

Якщо ви відчуваєте стрес, то цей посібник для вас.

Він містить опис практичних навичок, які допоможуть вам справлятися зі стресом.

Навіть у вкрай несприятливій ситуації ви можете знайти у своєму житті сенс, мету та енергію.



Матеріали викладені в цій брошурі підготовлені на підставі посібника ВООЗ: [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]. Женева; 2020.

Переклад, адаптацію та дизайн оформлення здійснено Катериною Зограб'ян©.

ВООЗ не несе відповідальності за його зміст та точність. Автентичним справжнім текстом є оригінальне видання англійською мовою.

Ви можете розповсюджувати інформацію викладену у цьому посібнику з посиланням на авторство викладене вище

# РОЗСЛАБЛЕННЯ



Заваріть собі чаю або кави, сядьте так як вам зручно.

Зосередьте всю свою увагу на напої. Спостерігайте за цим напоєм, наче ви ніколи раніше його не бачили. Зверніть увагу на його колір. Насолодіться запахом. Зробіть повільно ковток. Відчуйте усі присмаки, температуру.



Пийте якомога повільніше насолоджуючись кожним ковтком.

І кожен наступний ковток робіть так само: повільно, помічаючи всі деталі та насолоджуючись.

І щоразу, коли вас починають відволікати думки і почуття перемикайте увагу на напій

# ІНСТРУМЕНТ 1: ЗАЗЕМЛЕННЯ

Для заземлення під час емоційних бурь визначте свої думки та почуття, сповільніться та з'єднайтеся зі своїм тілом, повільно притискаючи ноги до підлоги, потягуючись та дихаючи, а потім перемкніться та включіться у навколишній світ.

Що ви можете побачити, почути, доторкнутися, спробувати і відчути?

Зверніть увагу, що є перед вами.

Зверніть увагу, де ви знаходитесь, хто поруч з вами і що ви робите.

*Практична порада:*

*Заземлення особливо корисне під час стресових ситуацій та емоційних бурь. Ви можете практикувати заземлення, коли у вас є лише одна-дві хвилини, наприклад, коли ви чогось чекаєте, або до або після повсякденних занять, таких як прання, приготування їжі або сон.*

*Практикуючись у цей час, ви можете виявити, що нудні заняття стають приємнішими. Це полегшить застосування заземлення пізніше, у складніших ситуаціях.*

ЗАЗЕМЛЕННЯ НЕ  
ЗМУСИТЬ ВАШІ  
ЕМОЦІЙНІ БУРІ  
ЗНИКнути. ВОНО  
ПРОСТО ЗБЕРЕЖЕ ВАС  
У БЕЗПЕЦІ, ДОКИ НЕ  
ВЩУХНЕ БУРЯ.



# ІНСТРУМЕНТ 2: ЗВІЛЬНЕННЯ

Звільніться від нав'язливих думок та почуттів за допомогою цих трьох дій:

- **Визначте** те, що вас зачепила тяжка думка чи почуття. Усвідомте, що тяжка думка чи відчуття відволікає вас, і з цікавістю поспостерігайте за нею/ним.
- **Назвіть** про себе цю тяжку думку або почуття, наприклад:  
*«Ось мені стисло грудну клітку»*  
*«Ось мене охопив гнів»*  
*«Ось у мене з'явилася тяжка думка про минуле»*
- **Додайте** до цих слів "я звертаю увагу..."  
*«Я звертаю увагу на те що в мене з'явилася тяжка думка»*  
*«Я звертаю увагу на те, що мене долають страхи щодо майбутнього».*
- **Перемкніться** на те, що ви робите. Приділяйте всю увагу тим, хто поруч з вами, і тому, що ви робите.



ПАМ'ЯТАЙТЕ:  
МАТИ ТЯЖКІ ДУМКИ ТА  
ПОЧУТТЯ У СТАНІ СТРЕСУ  
ПРИРОДНО

# ІНСТРУМЕНТ 3: ДІЇ ЗГІДНО ЗІ СВОЇМИ ЦІННОСТЯМИ



Виберіть найбільш важливі для вас цінності, наприклад:

- бути добрим та дбайливим
- бути корисним
- бути сміливим
- бути працьовитим.

Ви повинні вирішити, які цінності для вас найважливіше!

Потім виберіть одну маленьку дію, яку ви зможете вчинити наступного тижня відповідно до цих цінностей.

Що ви зробите? Що ви скажете?

Навіть найменші дії важливі!



**Пам'ятайте**

є три підходи до будь-якої складної ситуації:

1. Піти.

2. Змінити, те що можна змінити; прийняти біль того що не можна змінити та жити відповідно до своїх цінностей.

3. Здатися і відмовитися від свої цінностей.

# ІНСТРУМЕНТ 4: ПРОЯВ ДОБРОТИ

Виявляйте доброту. Зверніть увагу на свій біль та біль інших та відповідайте на нього з добротою.

Звільніться від недобрих думок, звертаючи на них увагу і називаючи їх. Потім спробуйте поговорити з собою по-доброму.

Якщо ви добрі до себе, у вас буде більше енергії, щоб допомогти іншим, і більше стимулів, щоб виявляти доброту до інших, що піде на користь усім.

*Ви можете також простягнути руку долонею вгору і уявити, як вона сповнюється добротою. Дбайливо прикладіть долоню до якоїсь частини вашого тіла, де ви відчуваєте біль. Відчуйте, як теплота перетікає з долоні у ваше тіло. Подивіться, чи ви можете бути добрим до себе через цю долоню.*

ПАМ'ЯТАЙТЕ:  
ЯК І ВСІ  
ЦІННОСТІ,  
ДОБРОТА ДІЄ В  
ОБОХ  
НАПРЯМКАХ



# ІНСТРУМЕНТ 5: СТВОРЕННЯ ПРОСТОРУ

Спроби відігнати від себе важкі думки та почуття часто бувають безрезультатними. Тому, натомість, створюємо для них простір:

- Визначаємо важку думку чи почуття і спостерігаємо за нею/ним із цікавістю. Концентруємо увагу на ній/ньому.
- Уявляємо собі неприємне почуття у вигляді якогось предмета та звертаємо увагу на його розмір, форму, колір та температуру.
- Називаємо важку думку чи почуття, наприклад:

*«Ось у мене виникло неприємне почуття»*

*«Ось у мене з'явилася важка думка про минуле»*

*«Я звертаю увагу, що мене охопила смуток»*

*«Я звертаю увагу, що в мене з'явилася думка, що я слабка людина».*

- Дозвольте цьому неприємному почуттю чи думці прийти і піти як погоді. Дихайте і уявляйте собі, як ваше дихання проникає у ваш біль і обволікає його, створюючи для неї простір. Замість того, щоб боротися з цією думкою або почуттям, дозвольте їй пройти крізь вас подібно до того, як погода переміщається по небу.



**ЯКЩО ВИ НЕ БОРОТИМЕТЕСЯ З ПОГОДОЮ, У ВАС БУДЕ БІЛЬШЕ ЧАСУ ТА ЕНЕРГІЇ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ВКЛЮЧИТИСЯ В НАВКОЛИШНІЙ СВІТ І ЗАЙМАТИСЯ ВАЖЛИВИМИ ДЛЯ ВАС СПРАВАМИ.**

# **ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ ЛИШЕ НА ТИХ РЕЧАХ І ЛЮДЯХ У СВОЄМУ ЖИТТІ, ЯКІ МАЮТЬ ЗНАЧЕННЯ!**

Катерина Зограб'ян  
Професійний коуч ACC ICF



[mycoach.com.ua](https://mycoach.com.ua)



[zohrabian.coach](https://www.instagram.com/zohrabian.coach)



[zohrabian\\_coach](https://www.telegram.com/@zohrabian_coach)



[kate.z.coach@gmail.com](mailto:kate.z.coach@gmail.com)

