

ГАЙД

Усвідомлюю себе і свої потреби

Психолог – сексолог



Анастасія Продіус

Чому потреби “не чути”

Більшість людей не ігнорують себе навмисно.

Потреби перестають відчуватися, коли:

- життя постійно в режимі “треба”
- є хронічна втома або тривожність
- багато контролю, мало контакту з тілом
- з дитинства було “не ний”, “не вигадуй”, “терпи”
- звичка жити під очікування інших

У результаті людина може:

- хотіти “щось змінити”, але не знати що саме
- відчувати пустоту, роздратування або апатію
- постійно “рятувати інших”, але бути виснаженою

Потреба ≠ бажання ≠ каприз

Щоб не плутати:

Потреба – це те, без чого психіка й тіло довго не витримують.

(безпека, відпочинок, підтримка, сенс, свобода, близькість, стабільність)

Бажання – те, що приносить радість і наповнення.

(подорож, новий курс, побачення, новий проєкт)

Каприз – імпульс, який часто прикриває іншу потребу.

(“хочу солодке” може бути про втому або потребу в турботі)



3 головні сигнали, що потреба не закрита

Тіло

- напруга в плечах / щелепі
- тяжкість
- безсоння
- переїдання або відсутність апетиту

Емоції

- дратівливість
- сльози "ні з чого"
- апатія
- тривога



Поведінка

- прокрастинація
- знецінення себе
- імпульсивні витрати
- відкладання важливого

Практика “Стоп. Я тут.”

Це базова техніка, яка повертає контакт із собою за 1–2 хвилини.



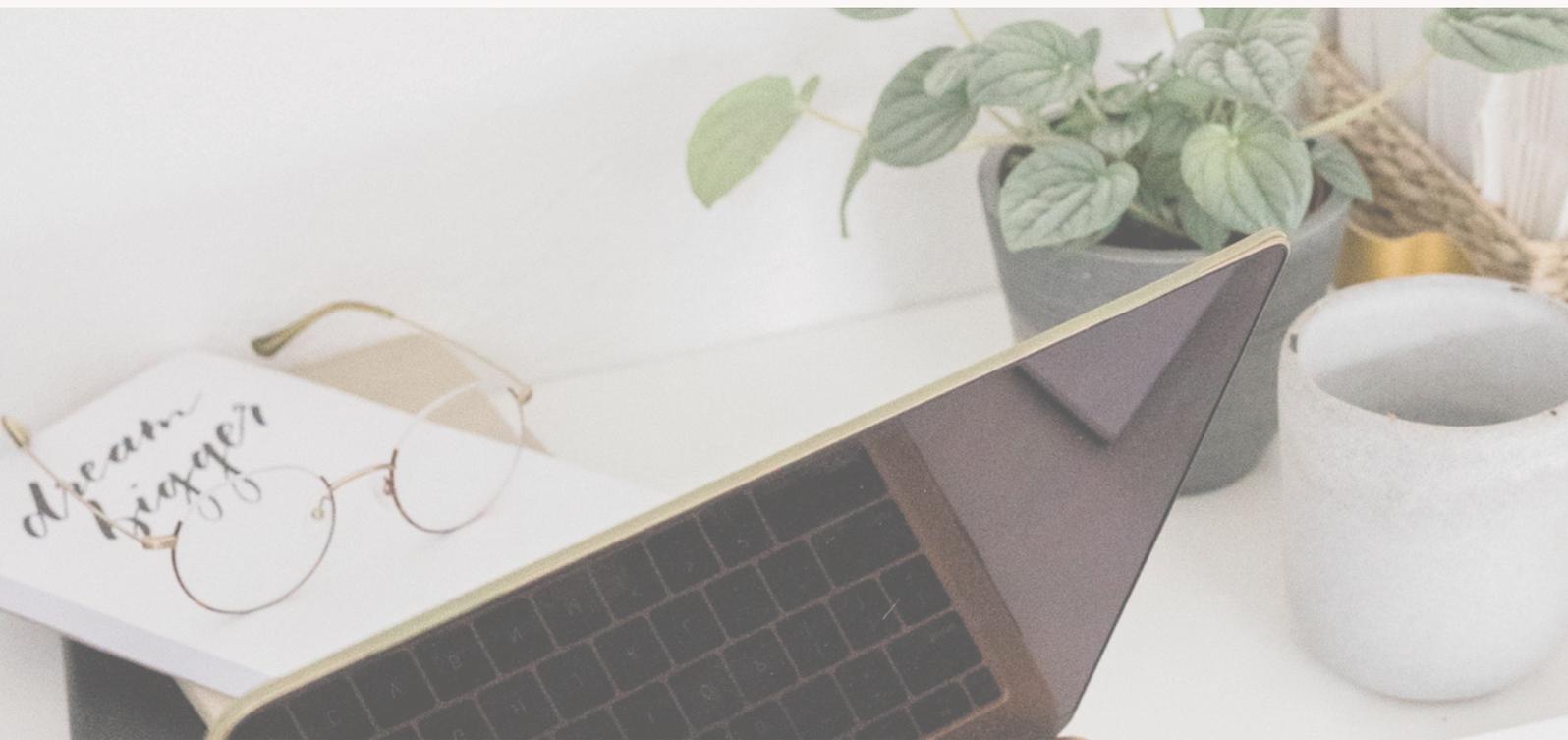
✓ Зроби зараз:

1. Зупинись
2. Зроби 3 повільних вдихи
3. Запитай себе:

- ✓ • Що я зараз відчуваю?
- Що зі мною відбувається?
- Що мені потрібно прямо зараз?



*Навіть якщо відповідь “не знаю” —
це вже початок.*



Практика “Переклад емоції в потребу”

Коли є емоція – під нею завжди є потреба.

Ось короткий “перекладач”:

- Злість → потреба в межах / повазі / справедливості
- Сум → потреба в підтримці / теплі / близькості
- Тривога → потреба в безпеці / ясності / опорі
- Втома → потреба у відпочинку / паузі / тиші
- Апатія → потреба в сенсі / натхненні / ресурсі

Головне питання, яке змінює все

Замість:

✗ “Що зі мною не так?”

Постав:

✓ “Яка моя потреба зараз не
закрита?”

Це питання переводить психіку
з самокритики в усвідомлення.





Швидкий чек-ін “5 потреб”

*Раз на день (або коли накриває)
пройди 5 пунктів:*

- 1. Тіло: сон / їжа / вода / рух*
- 2. Емоції: що я відчуваю?*
- 3. Контакт: мені потрібна самотність чи люди?*
- 4. Сенс: що для мене важливо сьогодні?*
- 5. Межі: де я роблю “через себе”?*



Наприклад:

- *потреба у відпочинку → 20 хв тиші*
- *потреба у підтримці → і повідомлення “мені важко, побудь зі мною”*
- *потреба у ясності → список 3 наступних кроків*
- *потреба у свободі → сказати “ні” одному зайвому*
- *потреба у сенсі → повернутись до того, що надихає*

Як закривати потреби без “ідеального життя”

Потреби не закриваються глобально. Вони закриваються малими діями.



Якщо “не відчуваю нічого”

Це теж нормально.

Найчастіше це:

- виснаження
- заморожені емоції
- хронічний стрес
- звичка не чути себе



Тоді починати потрібно не з
“знайти сенс”, а з базового:
сон, тіло, режим, зменшення
навантаження, безпека.



Міні-план на 7 днів (дуже простий)

День 1

Записати 5 фраз: "Я зараз відчуваю..."

День 2

Відстежити 1 момент, де зроблено
"через себе".

День 3

Додати 1 маленьку турботу про тіло.

День 4

Поставити 1 кордон (маленький).

День 5

Зробити 1 дію для радості.

День 6

Знайти 1 потребу, яка повторюється
найчастіше.

День 7

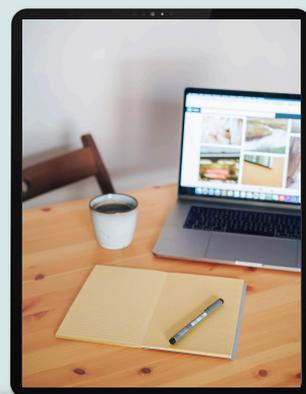
Написати: "Що я хочу забрати з цього
тижня в своє життя?"



Усвідомлювати себе – це не про “стати ідеальним”.
Це про те, щоб жити в контакті з собою, а не в
режимі виживання.

Цей гайд – перший крок до контакту з собою.
Якщо відчуваєш, що хочеться більшої ясності,
глибшого розуміння своїх потреб і системної
внутрішньої опори – запрошую на одноразову
консультацію або в терапевтичний супровід.

Якщо ти обираєш шлях терапії,
є спеціальна пропозиція:
перша сесія всього – 600 грн.



**ПСИХОЛОГ – СЕКСОЛОГ
АНАСТАСІЯ ПРОДІУС**