

# Навички самодопомоги

## Як управляти стресом?!

Галина Науменко  
К.м.н., мед.психологиня,  
психотерапевтка, викладачка  
кафедри при НМУ О.О.Богомольця,  
тренерка та супервізорка ВООЗ

ПІДХОДИ  
ДО БУДЬ-ЯКОЇ  
СКЛАДНОЇ СИТУАЦІЇ



OpenWHO.org by



# Дайте відповіді на питання

1. Добре виспалися сьогодні вночі?
2. Говорили про роботу в позаробочий час, вирішували робочі питання в свій вихідний?

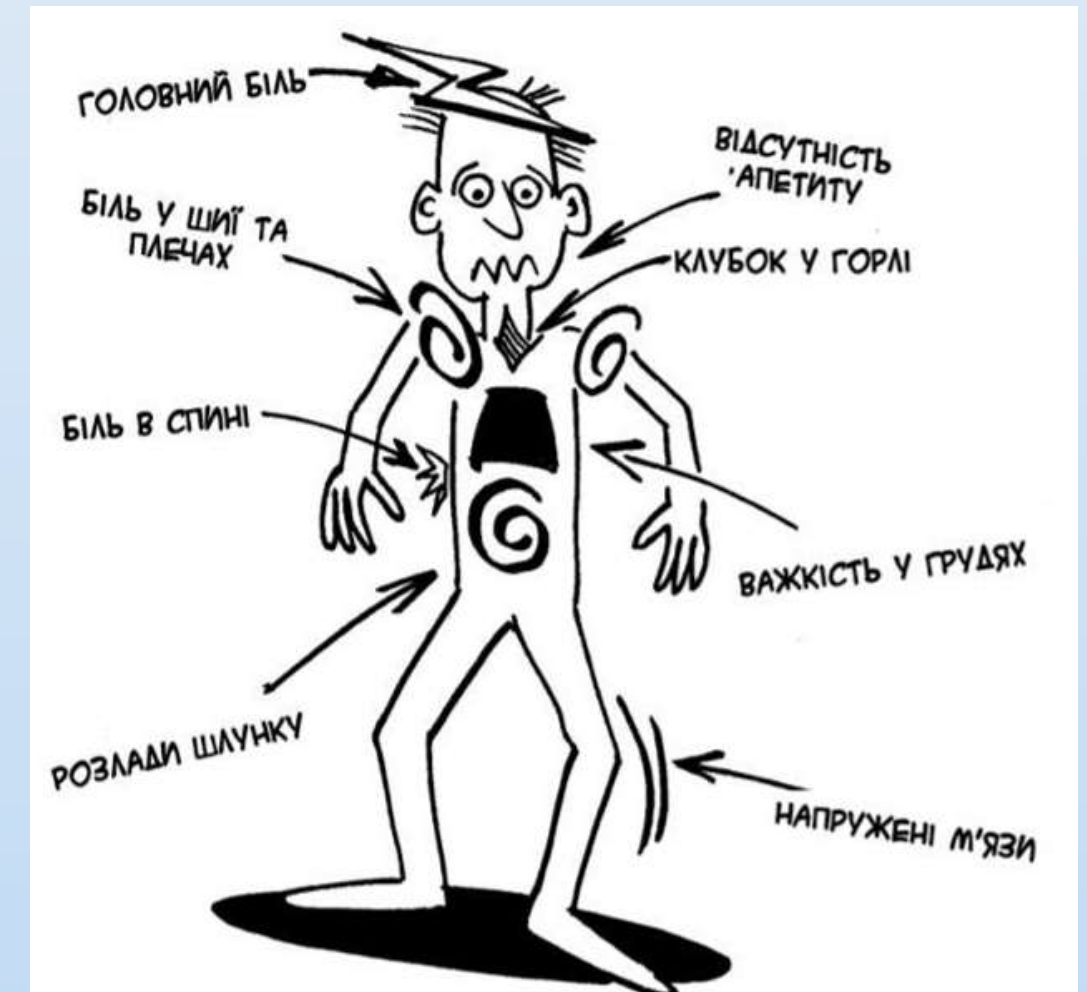


World Health  
Organization



# Дайте відповіді на питання

1. Вважаєте, що піклуватися про своє психічне здоров'я настільки ж важливо, так як і про фізичне?
2. Маєте щоденну практику турботи про своє психічне здоров'я?





# Як ми реагуємо на стрес?



... легко дратуються



... плачуть



... помічають порушення апетиту



... мають труднощі зі сном

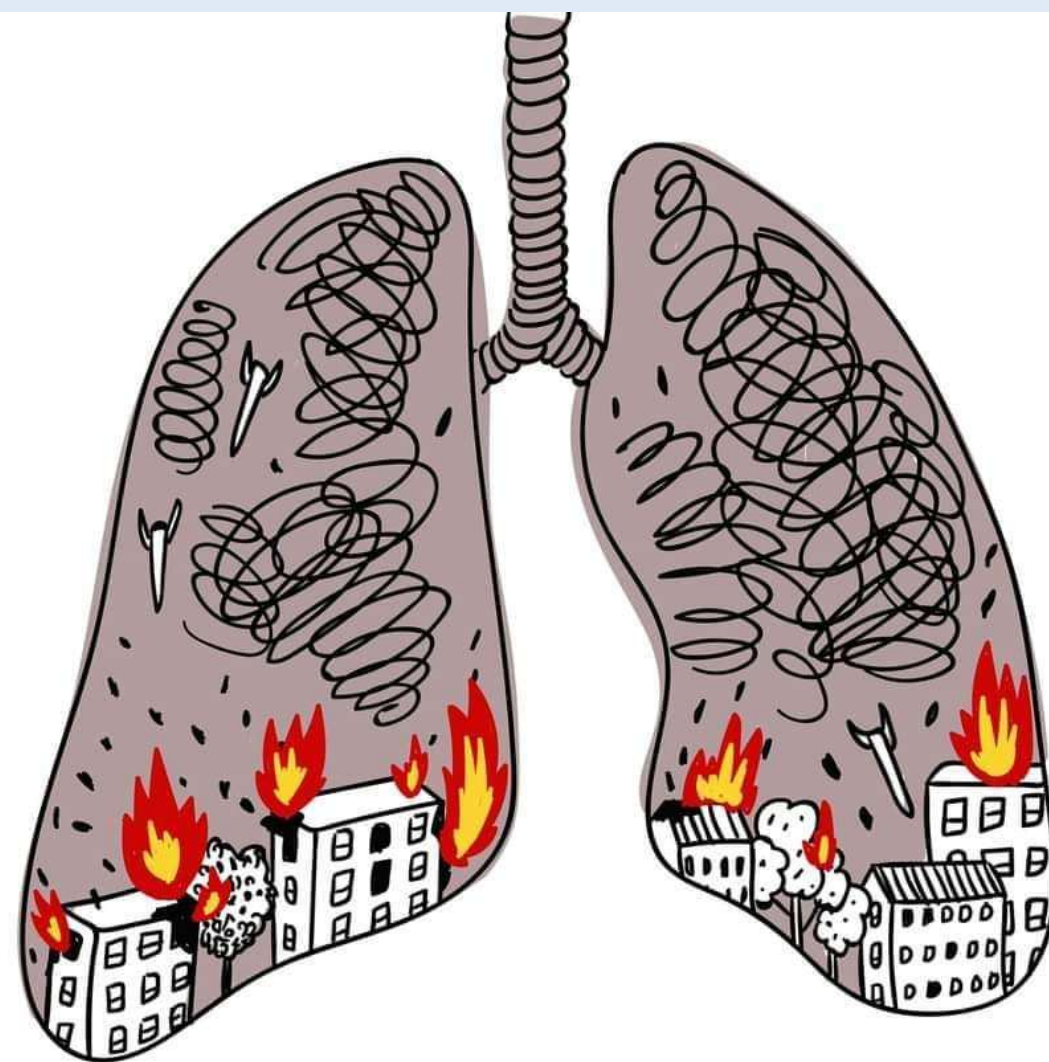


... відчують сильну втому



World Health Organization





ДИХАТИ ВАЖКО  
АЛЕ МУСИМО



World Health  
Organization





Більшість людей спробували принаймі деякі з цих стратегій:

Кричали!



Намагалися не думати про це



Уникали людей, місць чи ситуацій



Залишалися в ліжку



Самоізолювалися



Здавалися



Вживали алкоголь



Вживали тютюн



Приймали заборонені речовини



Розпочинали сварки



Звинувачували чи критикували себе



Що ще ви пробували?



World Health Organization



# Ми хочемо допомогти і бути ефективними



приділяючи  
людині  
всю увагу



дійсно  
чуюючи їх  
проблеми



з повагою  
та  
співчуттям



World Health  
Organization





Простягніть свою руку і  
уявіть, що вона наповнюється  
добротою.



## БАЗОВІ НАВИЧКИ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ ТА ІНШИХ

Як подолати надмірний  
стрес (виклики війни)



World Health  
Organization





# Способи піклування про себе

1. Щоденна рутина: сон, їжа, фіз.вправи  
(режим дня)

2. Ваша улюблена та звична соціальна  
активність (чим займаюсь, з ким  
спілкуюсь)

3. Уникати шкідливих стратегій боротьби зі  
стресом ( зловживання алкоголем,  
психоактивними речовинами)

4. Створити нову рутину  
(розпорядок дня, техніка повільного  
дихання, кола контролю, релаксація,  
медитація і т.д.)



# Улюблена соціальна активність

## Подумайте про види діяльності, які приносять вам задоволення

- **Розслабляючі активності** (молитва, спів, спостереження за природою, риболовля, проведення часу на лоні природи)
- **Фізичні навантаження** (прогулянки, катання на велосипеді або танці)
- **Творча діяльність** (малювання, спів, рукоділля або літературна творчість)
- **Слухати музику чи радіо**
- **Поговорити з другом чи членом сім'ї**
- **Читати книгу або слухати аудіокнигу**
- **Скласти список всіх речей, за які ви вдячні** (подумки, на папері)



World Health  
Organization

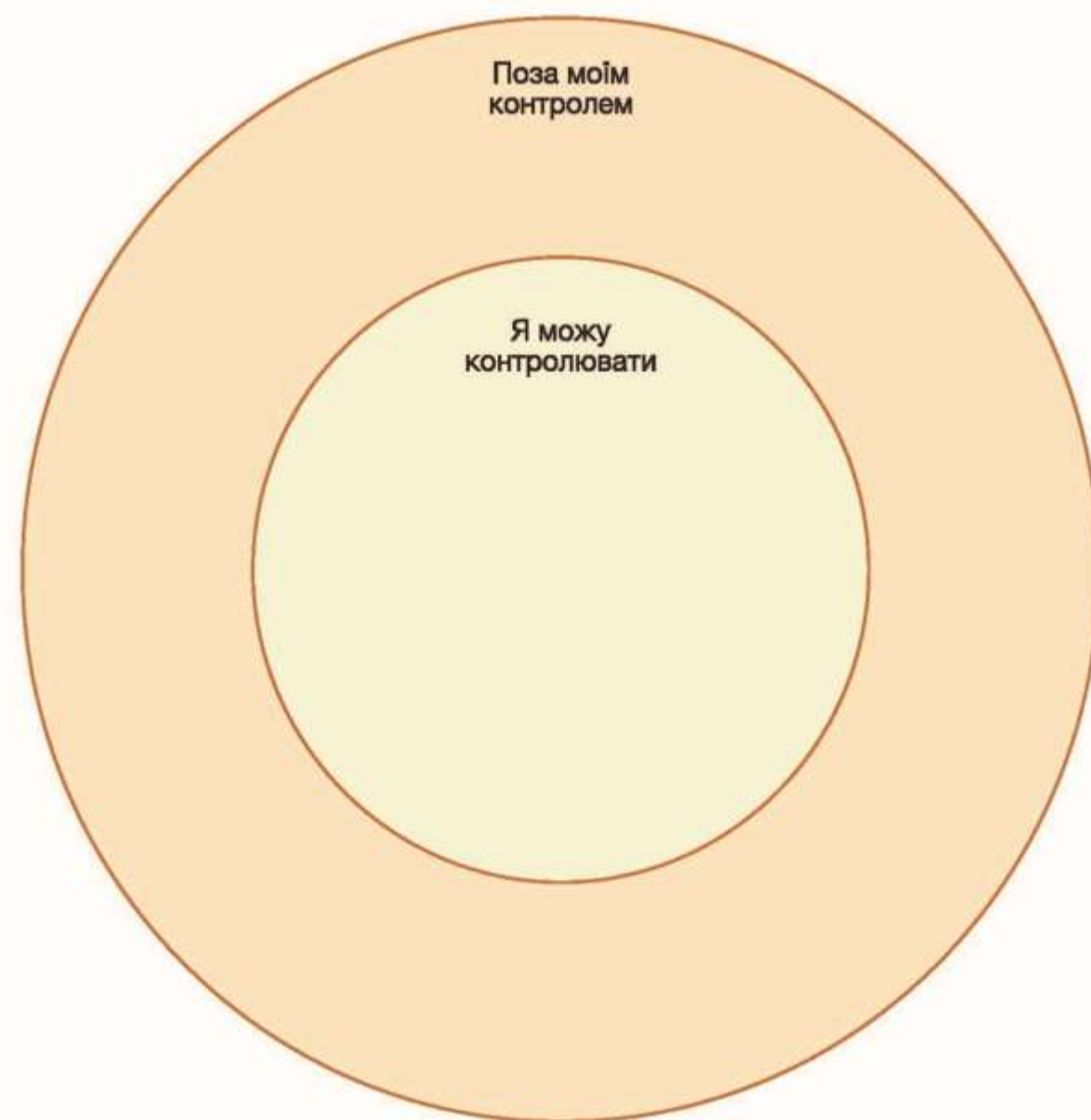




# Як же нам впоратися з власними проблемами



**ЗУПІНИСЬ** Допоможіть людині зробити паузу та подумати, які проблеми є найбільш нагальними. Допоможіть людині скористуватись колами контролю та обрати ту проблему, яку він/вона можуть вирішити



# Як же нам впоратися з власними проблемами



**ПОДУМАЙ** Заохочуйте людину думати про способи впоратись з проблемою. В цьому вам можуть допомогти такі питання:

- Що Ви робили в минулому, щоб вирішити подібні проблеми?
- Що Ви вже намагались зробити?
- Чи є хтось, хто може допомогти Вам впоратись з проблемою (наприклад, друзі, рідні чи організації)?



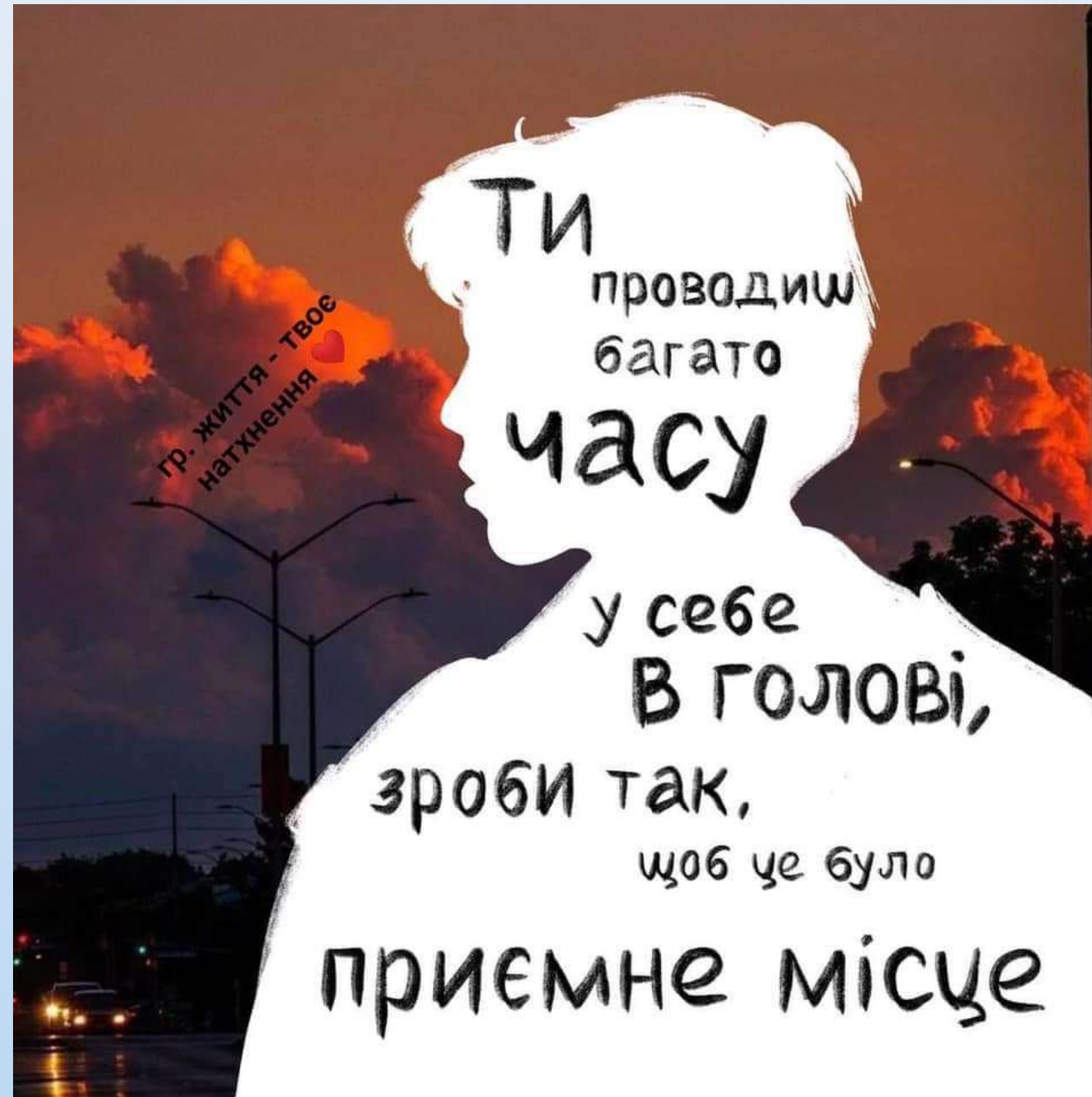
**ІДИ** Допоможіть людині обрати спосіб впоратись з зазначеною проблемою та випробувати його. Якщо він не спрацює, заохочуйте людину до застосування іншого способу.



World Health  
Organization







World Health  
Organization



# АСТ:

Заснована на терапії прийняття та прихильності, форма КПТ, що включає усвідомлення та дії, засновані на цінностях





Спробуємо?!

# Важливі навички в періоді стресу: Ілюстроване керівництво



World Health  
Organization



Розділ 1

## ЗАЗЕМЛЯЄМОСЯ



Розділ 2

## ВІДЧІПЛЯЄМОСЯ З ГАЧКА



Розділ 3

## ДІЄМО ЗГІДНО З ВЛАСНИМИ ЦІННОСТЯМИ



Розділ 4

## ПРОЯВЛЯЄМО ДОБРОТУ



Розділ 5

## СТВОРЮЄМО ПРОСТІР





# Що допомагає вже зараз?

## Самодопомога+

Груповий курс  
управління стресом



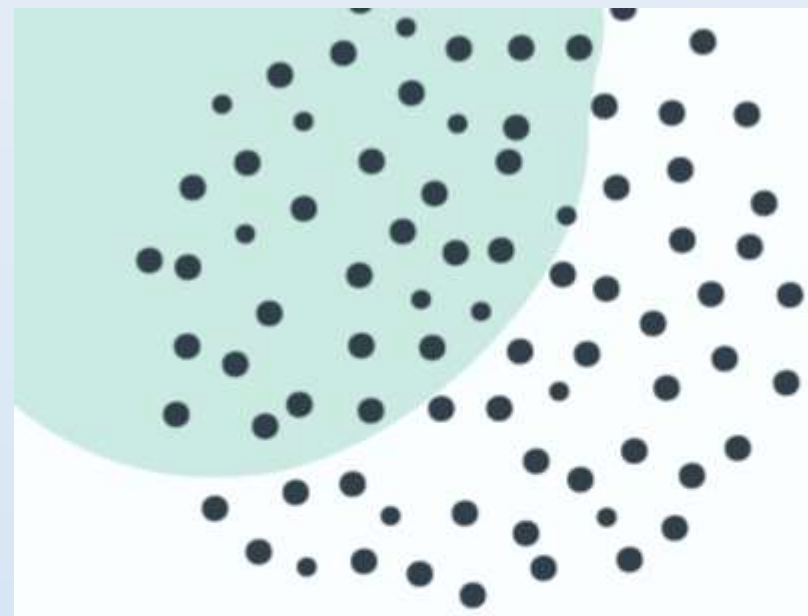
Важливі навички  
в періоди стресу:  
Ілюстроване керівництво



Це-керівництво, розроблено в інноваційному форматі (записані аудіо та ілюстроване керівництво), що дозволяє неспеціалістам пройти короткий тренінг SH+, а потім провести його для великих груп населення.







## НЕ Є

- Психотерапією або психологічним консультуванням
- Підходом для усіх, хто потребує підтримки в сфері ПЗПСП
- Заміною більш спеціалізованих послуг

# Самодопомога з підтримкою



World Health Organization





# КЛЮЧОВІ СЕНСИ



## ДОКАЗОВІСТЬ

- заснована на терапії прийняття та прихильності, форма КПТ, що включає усвідомлення та дії, засновані на цінностях

## ТРАНСДІАГНОСТИЧНІСТЬ

- (стрес, депресія, тривога) зниження психологічного дистресу у дорослих, незалежно від того, чи є у них діагностоване психічне захворювання.

## ДОСТУПНІСТЬ

- люди вчаться турботі про себе і отримують перші швидкі результати

## ДЕСТИГМАТИЗАЦІЯ

- працівники сфери Охорони психічного Здоров'я викликають менше страху та упереджень



World Health  
Organization





# НОВА РУТИНА- НОВІ НАВИЧКИ

Насолоджуйтеся цією мандрівкою!  
Намагайтеся тренуватися і перечитуйте  
цю книгу для ще кращого розуміння ідей  
та навичок, викладених у ній. Дякуємо  
за ваш час і, якщо ця книга була вам  
корисною, будь ласка, поділіться нею з  
іншими.



World Health  
Organization



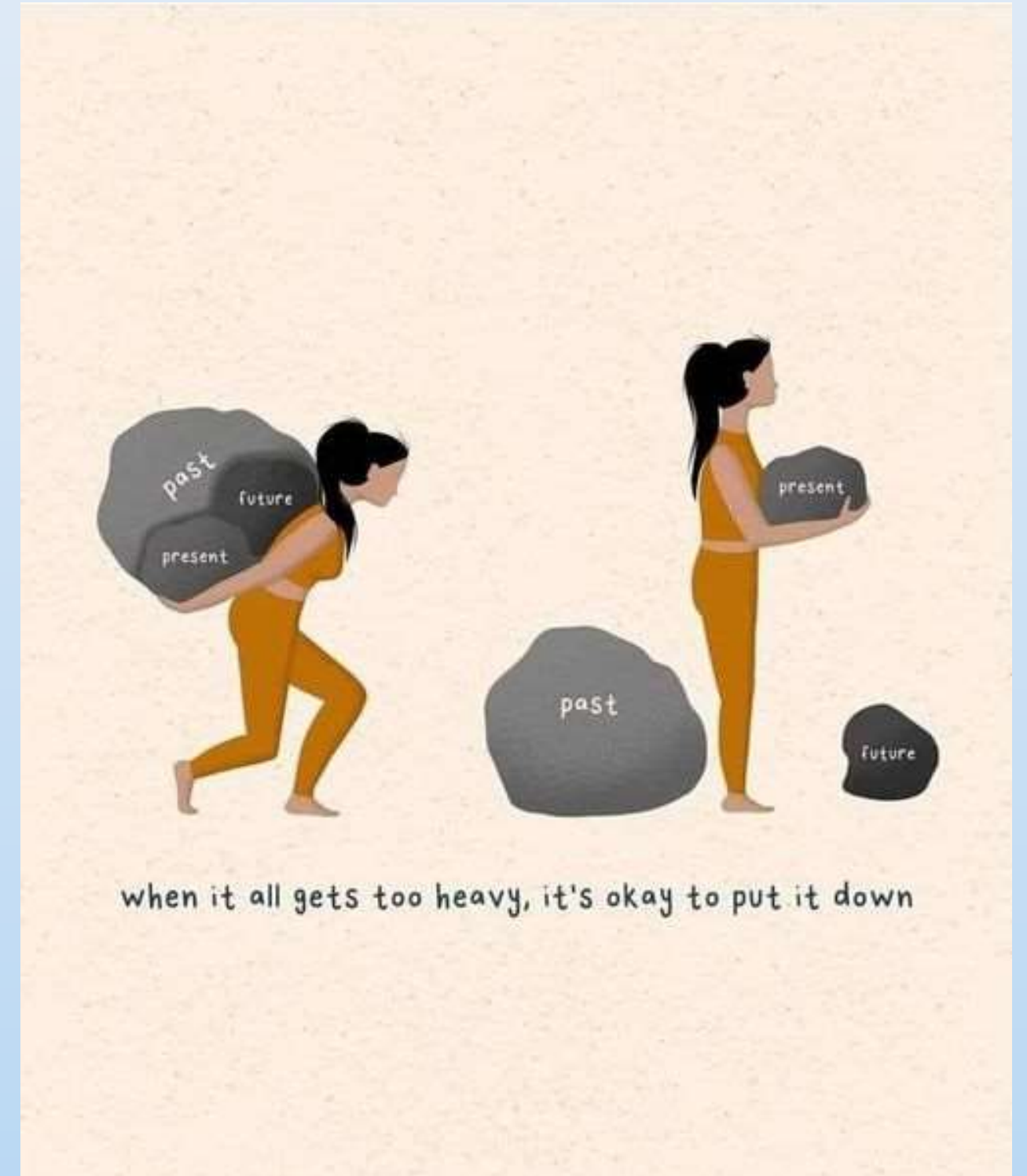
# Розділ 1. Заземляємося

Техніка заземлення включає фокусування уваги на теперішньому моменті, коли людину накриває буря важких думок або емоцій.

## Зниження стресу через усвідомлення

- Зосередження на теперішньому моменті («Тут і зараз»)
- Корисне у багатьох ситуаціях, коли люди відчують себе перевантаженими
  - важкими емоціями,
  - сумними спогадами,
  - тривогами про майбутнє
- Щоденними стресовими факторами

**Важлива регулярна практика!**





# ТЕХНІКА МАЙНДФУЛНЕС (УСВІДОМЛЕНЕ ПИТТЯ)

Практики усвідомленості допомагають нам більше пам'ятати про даний момент, і **менше потрапляти у переживання та стрес**, допомагають покращувати благополуччя.

Дані техніки означають **безоціночне усвідомлення**, коли ви приділяєте увагу **моменту тут-і-зараз** шляхом дослідження ваших реакцій в тілі, думок та почуттів, реакцій на оточення, не роблячи ніяких оцінок та осуду.

Практики можуть допомогти зняти напругу, яка виникає в тілі та розумі від важких життєвих переживань, а також можуть **зменшити почуття стресу, депресії, тривоги, гніву та горя.**



World Health  
Organization



# «Кавовий» майндфулнес

- Повністю сконцентруйтесь, коли ви п'єте чай або каву:
- Подивіться на свій напій з цікавістю, так, як наче ви його ніколи раніше не бачили. Помітьте колір та відчуйте аромат
- Пийте невеликими ковтками
- Потримайте напій у роті і відчуйте смак
- Намагайтеся пити якомога повільніше, помічайте температуру напою
- Відчувайте напругу м'язів у горлі, коли ковтаєте напій
- Зауважте, як поступово смак змінюється
- Випивайте кожен ковток таким чином, пам'ятаючи і відчуваючи смак
- І кожного разу, коли ви будете відволікатися на думки та емоції, повертайте увагу на свій напій



Ви можете розвивати ці навички займаючись будь-чим. Наприклад, коли ви п'єте чай або каву...

... зосередьте на цьому всю свою увагу. Ви з цікавістю розглядаєте напій, наче ніколи раніше його не бачили. Зверніть увагу на колір.

Отримайте насолоду від його аромату.

Пийте настільки повільно, наскільки це можливо, смакуючи, звертаючи увагу на його температуру.

Зверніть увагу на рухи вашого горла під час ковтання.

Зверніть увагу на те, як смак напою повільно зникає з вашого язика після проковтування.

І кожен наступний ковток ви робите так само: повільно, смакуючи і звертаючи увагу на все.

ПОВІЛЬНО зробіть перший ковток.

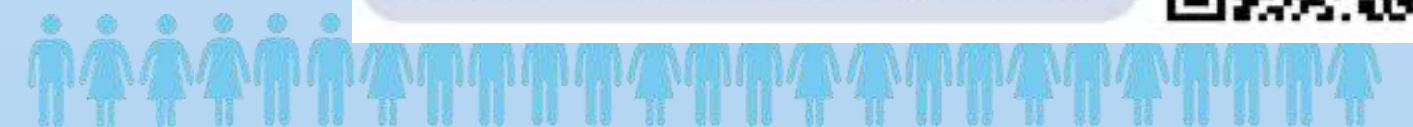
Затримайте його на язичі, відчуйте як він торкається зубів і насолоджуйтеся його смаком.



А тепер спробуйте виконати цю вправу. Налийте собі води, чаю або кави і слідуйте за малюнками і вказівкам вище. Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#) і прослухати чи завантажити вправу Усвідомлене споживання напою. Чи просто слідуйте за малюнками і вказівками у цій книзі.



World Health Organization







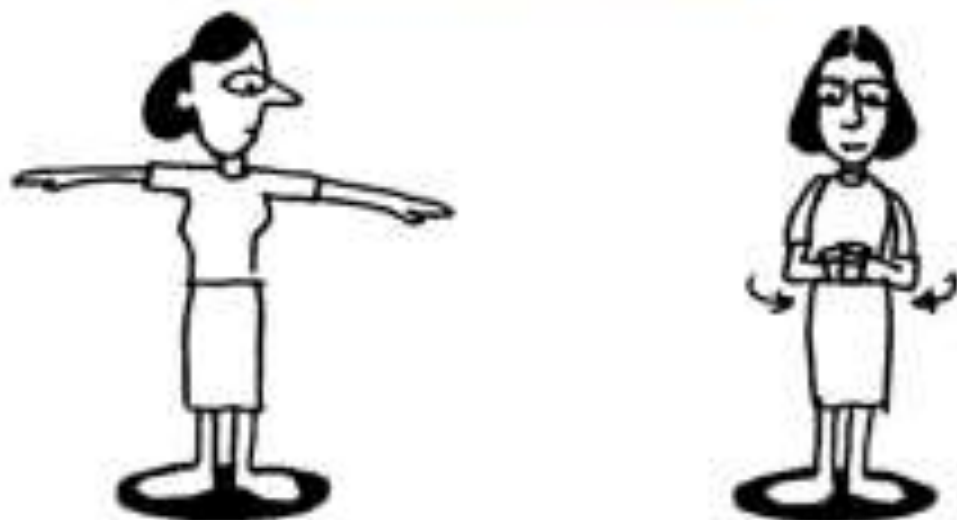
Спершу ЗВЕРНІТЬ УВАГУ  
на те, як ви себе відчуваєте  
і що ви думаєте.



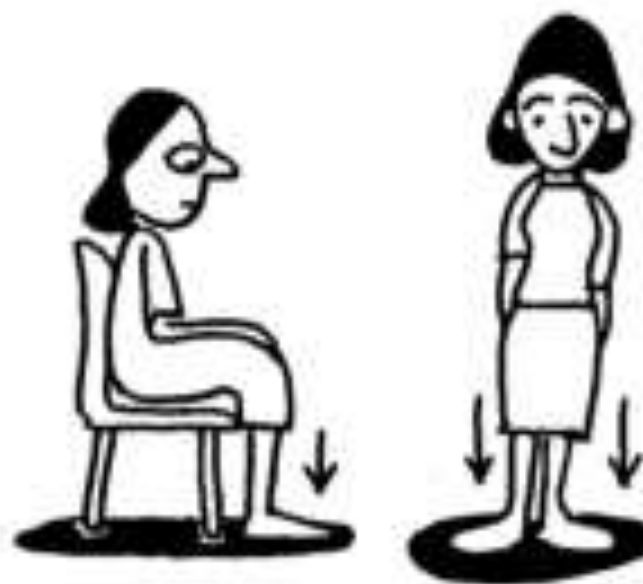
Потім УПОВІЛЬНІТЬСЯ і З'ЄДНАЙТЕСЯ зі своїм тілом. Сповільніть  
дихання. Повністю видихніть повітря з легень. Тоді якомога  
повільніше наповніть їх повітрям знову.



Повільно витягніть руки вздовж тіла або так само повільно зімкніть  
долоні перед собою.



Повільно притисніть свої ступні до підлоги.



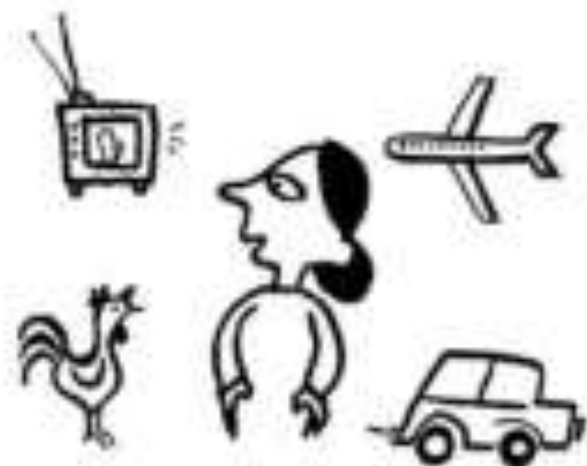
Наступним кроком  
у заземленні є  
**ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ**  
**УВАГИ** на світ навколо вас.  
Зверніть увагу на те, де  
ви знаходитесь. Які п'ять  
предметів ви бачите?



Вдихніть повітря. Який  
запах ви відчуваєте?



Які три-чотири звуки ви  
чуєте?



Зверніть увагу на те, де  
ви знаходитесь і що ви  
робите.



Так само звертайте увагу на те, як  
з'являються важкі думки та почуття...

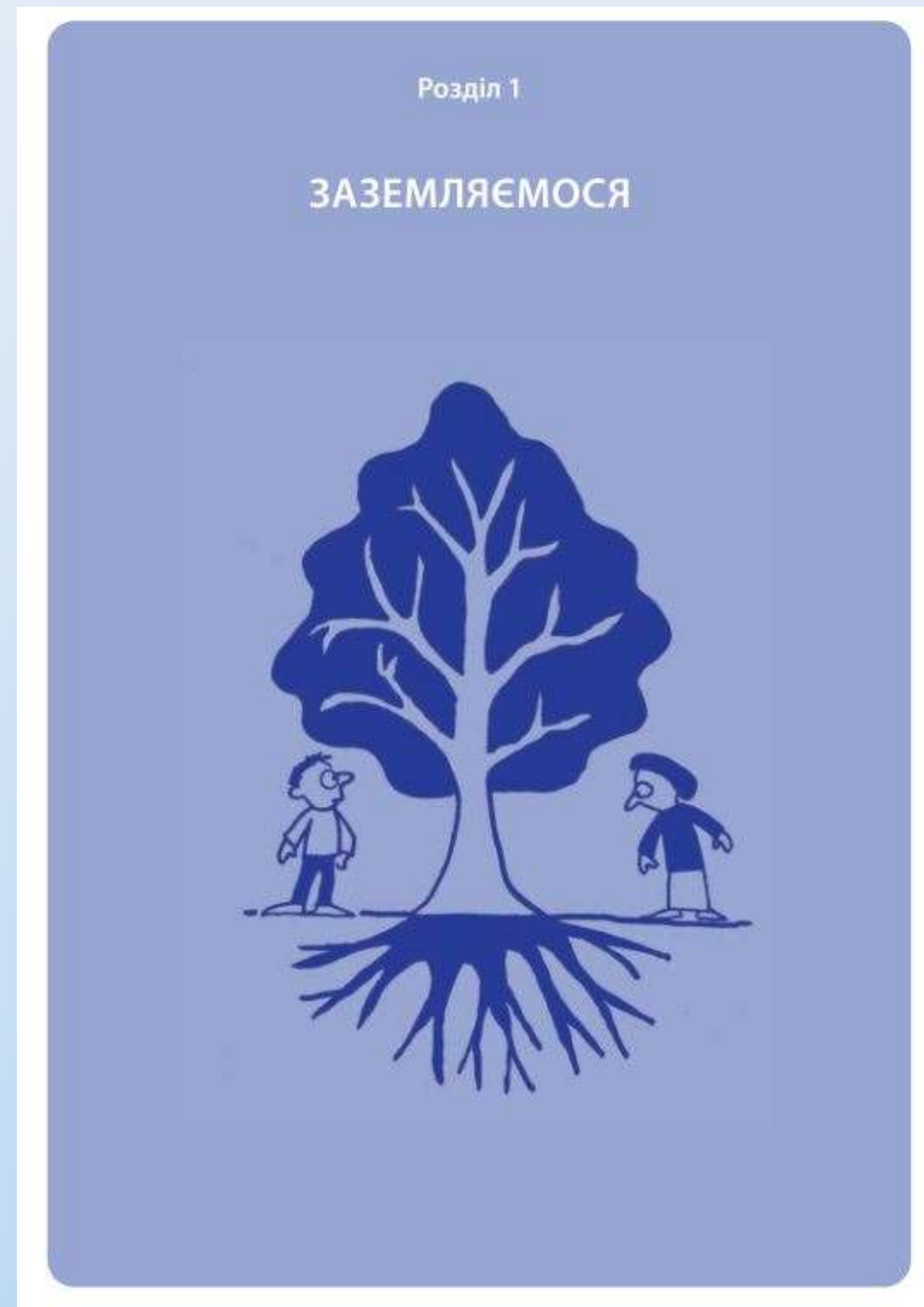


... а також на світ навколо  
вас, світ, який ви можете  
бачити, чути, торкатися,  
смакувати і нюхати.





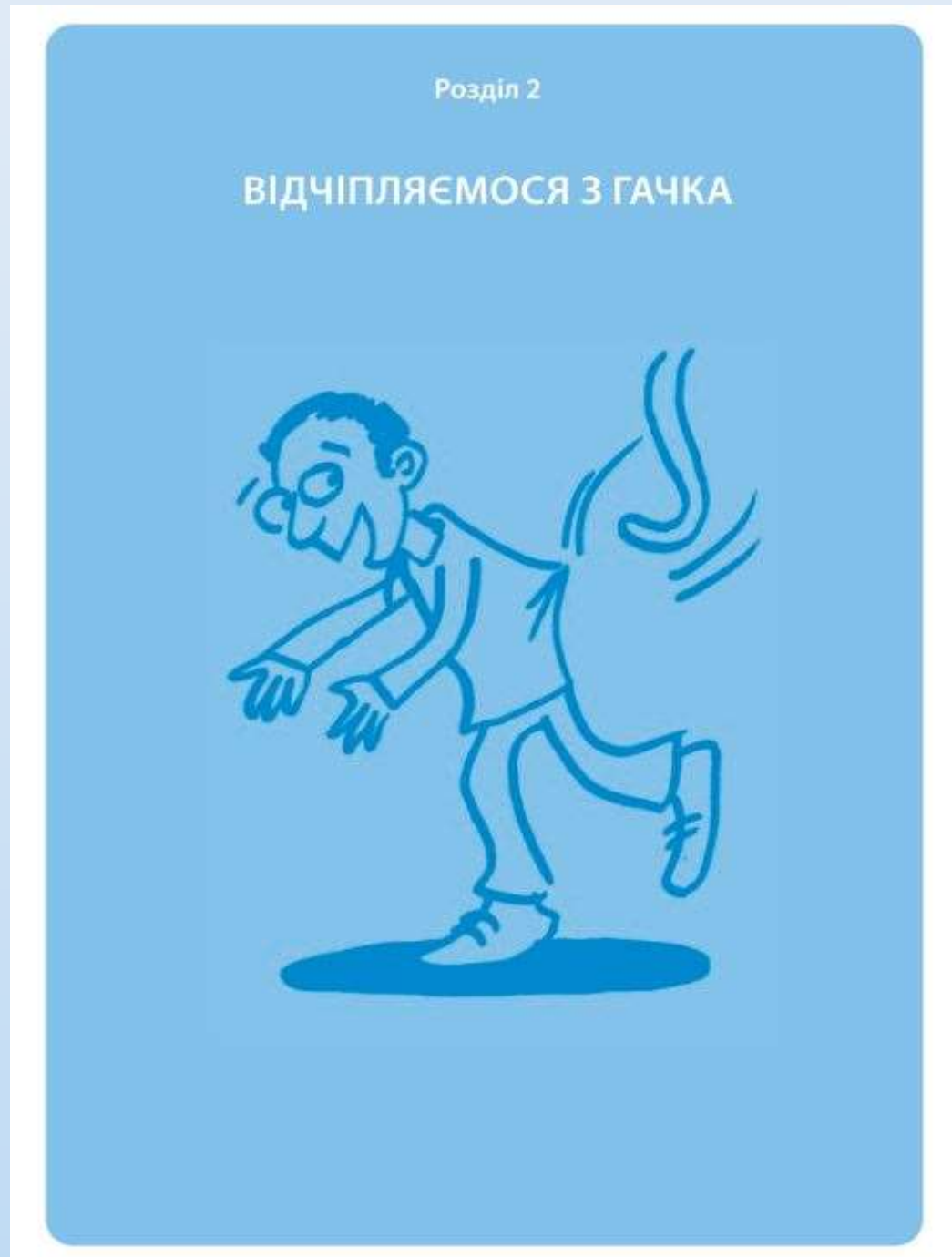
ЗНОВУ І ЗНОВУ, ПРИ  
ВИНИКНЕННІ ЕМОЦІЙНИХ БУР,  
ЗАЗЕМЛЯЙТЕСЯ.  
ЯКЩО ВИ НЕ МОЖЕТЕ  
СПАТИ, ДИХАЙТЕ ПОВІЛЬНО ТА  
ЗОСЕРЕДЖУЙТЕСЬ НА СВОЄМУ  
ДИХАННІ



World Health  
Organization



ЗНОВУ І ЗНОВУ  
ВІДЧІПЛЮЙТЕСЬ З ГАЧКА ТА  
ДАВАЙТЕ ПРОСТІР СКЛАДНИМ  
ДУМКАМ ТА ПОЧУТТЯМ



World Health  
Organization





ЩОРАНКУ, ПЕРШ НІЖ ПІДВЕСТИСЯ З ЛІЖКА, ПРИДІЛІТЬ КІЛЬКА СЕКУНД, ЩОБ ЗГАДАТИ 2 ЧИ 3 ЦІННОСТІ, ЗГІДНО З ЯКИМИ ВИ ХОТІЛИ Б ЖИТИ ПРОТЯГОМ ДНЯ, І ШУКАЙТЕ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ НАВІТЬ КРИХІТНИХ ДІЙ ЗГІДНО З ЦИМИ ЦІННОСТЯМИ.

Розділ 3

## ДІЄМО ЗГІДНО З ВЛАСНИМИ ЦІННОСТЯМИ

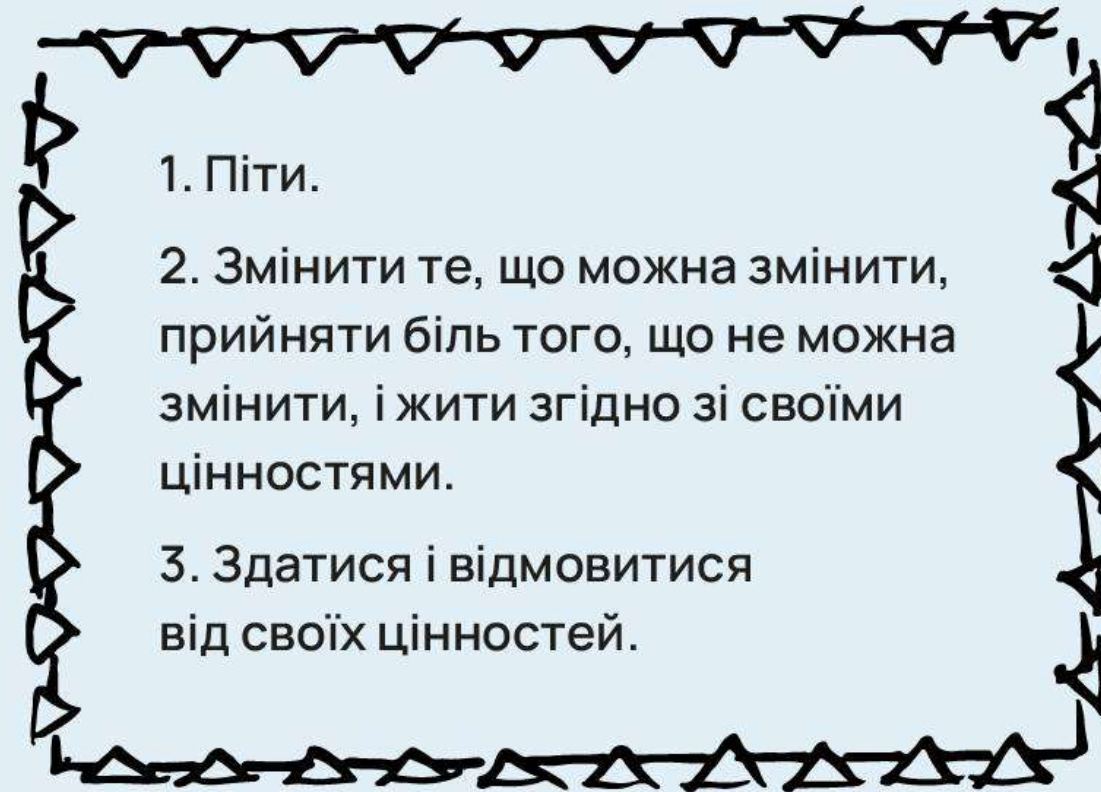


World Health  
Organization



Підходи до будь-якої складної ситуації.

У вас є **три підходи** до будь-якої складної ситуації.

- 
1. Піти.
  2. Змінити те, що можна змінити, прийняти біль того, що не можна змінити, і жити згідно зі своїми цінностями.
  3. Здатися і відмовитися від своїх цінностей.



Підходи до будь-якої складної ситуації.

ЗМІНИТИ ТЕ, ЩО МОЖНА  
ЗМІНИТИ, ПРИЙНЯТИ БІЛЬ  
ТОГО, ЩО НЕ МОЖНА  
ЗМІНИТИ, І ЖИТИ ЗГІДНО  
ЗІ СВОЇМИ ЦІННОСТЯМИ.

Робіть те, що можете, для поліпшення ситуації,  
навіть якщо воно здається зовсім незначним.



ПРОЯВЛЯЙТЕ ДОБРОТУ ДО СЕБЕ:  
ВІДЧЕПІТЬСЯ ВІД НЕДОБРИХ  
ДУМОК ПРО СЕБЕ,  
ГОВОРІТЬ СОБІ ДОБРІ СЛОВА,  
ДОТОРКНІТЬСЯ ДО СЕБЕ РУКОЮ,  
НАПОВНЕНОЮ ДОБРОТОЮ,  
ДАЙТЕ ПРОСТІР ДОБРИМ  
ДУМКАМ І ПОЧУТТЯМ  
ВИЗНАЙТЕ СВІЙ БІЛЬ, ЯК  
ПРИРОДНУ ЧАСТИНУ  
ЛЮДСЬКОГО БУТТЯ.

ШУКАЙТЕ МОЖЛИВОСТІ  
ПОТАВАРИШУВАТИ З ІНШИМИ:  
ПРОСТЯГНУТИ РУКУ ДОБРОТИ ТА  
ТУРБОТИ.

Розділ 4

ПРОЯВЛЯЄМО ДОБРОТУ



World Health  
Organization







Якою б складною не була ваша ситуація

Чи у вашій родині трапляються сварки ...



... ви завжди справлятиметеся краще, якщо поруч із вами є друг.



Хтось, хто скаже добре слово, коли вам боляче.

Я бачу, що тобі важко. Давай я тобі допоможу.



Чи ви в небезпеці ...



Чи ви залишилися без засобів до існування ...



Хтось добрий, турботливий, готовий допомогти...



Водночас багато хто з нас, опинившись в скрутних ситуаціях, не проявляють доброти стосовно себе.



Часто нас  
чіпляють на  
гачок недобрі  
думки.

Я слабкий

Я  
божеволюю

Я  
поганий

Я вчинив  
неправильно



Це моя вина

Я ніколи  
собі  
цього не  
прощу

Я не  
повинен  
був цього  
робити





# Недобрі думки про себе

Я- погана мати

Я-слабка людина

Я- агресивна та неадекватна

....



World Health  
Organization



Як ви себе почуваєте, коли в період важких переживань, страждань і болю хтось ставиться до вас з добротою, турботою і розумінням?



Навіть у найскладніших ситуаціях ми можемо знайти можливості діяти згідно зі своїми цінностями доброти і турботи.



Навіть найменші прояви доброти можуть змінити ситуацію.



Це стосується і добрих слів.



World Health Organization





# Аудіо відчепляємось з гачка недобрих думок про себе



Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#)  
і прослухати чи завантажити вправу  
Відчіпляємося з гачка недобрих думок. Чи просто  
слідуйте за малюнками і вказівками у цій книзі.



[http://terrance.who.int/mediacentre/audio/MSD/Doing\\_What\\_Matters\\_Ukrainian/WHO-AUDIO\\_Stress\\_Management\\_Unhooking\\_from\\_Unkind\\_Thoughts\\_Ukrainian\\_22OCT2020.mp3](http://terrance.who.int/mediacentre/audio/MSD/Doing_What_Matters_Ukrainian/WHO-AUDIO_Stress_Management_Unhooking_from_Unkind_Thoughts_Ukrainian_22OCT2020.mp3)



World Health  
Organization



Отже, щоб звільнитися від думок та почуттів ...



World Health  
Organization





І після того, як ми ЗВЕРНУЛИ УВАГУ і НАЗВАЛИ, ПЕРЕНАПРАВЛЯЄМО її на світ навколо нас.

Ми ВКЛЮЧАЄМОСЯ у життя, звертаючи увагу на все, що ми можемо ...



World Health  
Organization



Кожному потрібен друг.  
Кожен потребує доброти.



А якщо ви добрі до себе ...



... у вас буде більше енергії,  
щоб допомагати іншим, і  
більше  
натхнення, щоб  
проявляти до  
них доброту.  
Отже користь  
отримають усі.



World Health  
Organization






# Вправа Прояв доброти до себе

Щоразу, коли недобрі думки чи різкі судження про себе “чіпляють вас на гачок”

[http://terrance.who.int/mediacentre/audio/MSD/Doing\\_What\\_Matters\\_Ukrainian/WHO-AUDIO\\_Stress\\_Management\\_Being\\_kind\\_to\\_yourself\\_Ukrainian\\_22OCT2020.mp3](http://terrance.who.int/mediacentre/audio/MSD/Doing_What_Matters_Ukrainian/WHO-AUDIO_Stress_Management_Being_kind_to_yourself_Ukrainian_22OCT2020.mp3)

 Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#) і прослухати чи завантажити вправу Бути добрим до себе. Чи просто слідуєте за малюнками і вказівками у цій книзі.



World Health  
Organization



Пам'ятайте: як і всі цінності, доброта діє в обох напрямках.



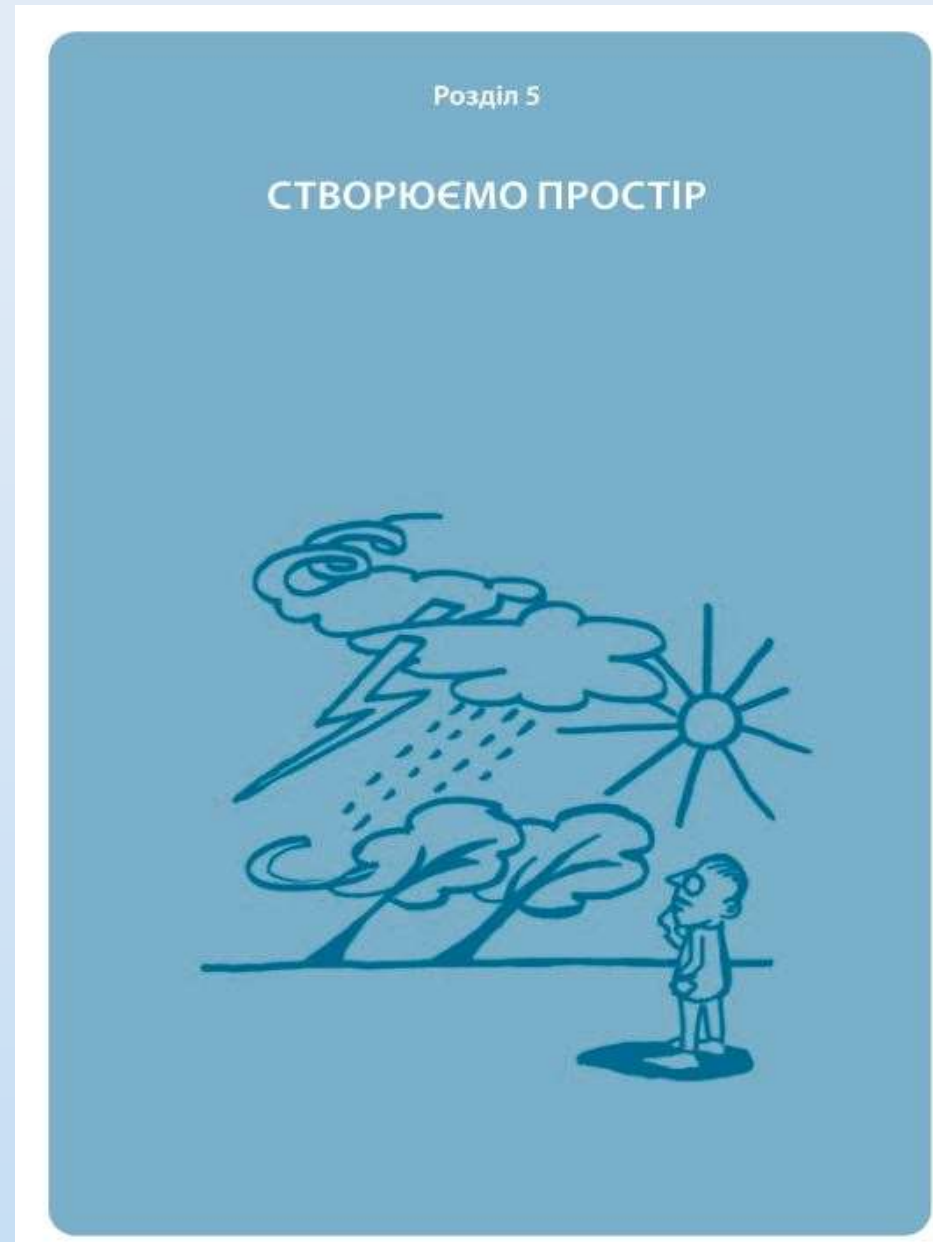
World Health  
Organization





ВИ МОЖЕТЕ ДАТИ МІСЦЕ  
ВАЖКИМ ДУМКАМ І ПОЧУТТЯМ,  
ПОМІЧАЮЧИ Й НАЗИВАЮЧИ ЇХ,  
ДОЗВОЛЯЮЧИ ЇМ БУТИ, ЗАМІСТЬ  
ТОГО, ЩОБ  
БОРОТИСЯ І НАМАГАТИСЯ ЇХ  
ПОЗБУТИСЯ.

ВАЖЛИВА ІДЕЯ ПОЛЯГАЄ В ТОМУ,  
ЩО З ЧАСОМ УСІ ДУМКИ Й  
ПОЧУТТЯ МИНАЮТЬ, ВОНИ  
ПРИХОДЯТЬ І ЙДУТЬ, ЯКЩО МИ  
ПРОСТО ДОЗВОЛЯЄМО ЇХ ПОБУТИ  
В НАС.



Якщо ви не будете боротися з погодою, у вас буде  
більше часу та енергії для включення у навколишній  
світ і важливих для вас справ



World Health  
Organization



Не забуваємо про похвалу та вдячність.  
Ми проходимо через надскладні життєві події.  
І проходимо гідно.



World Health  
Organization





# НОВА РУТИНА- НОВІ НАВИЧКИ

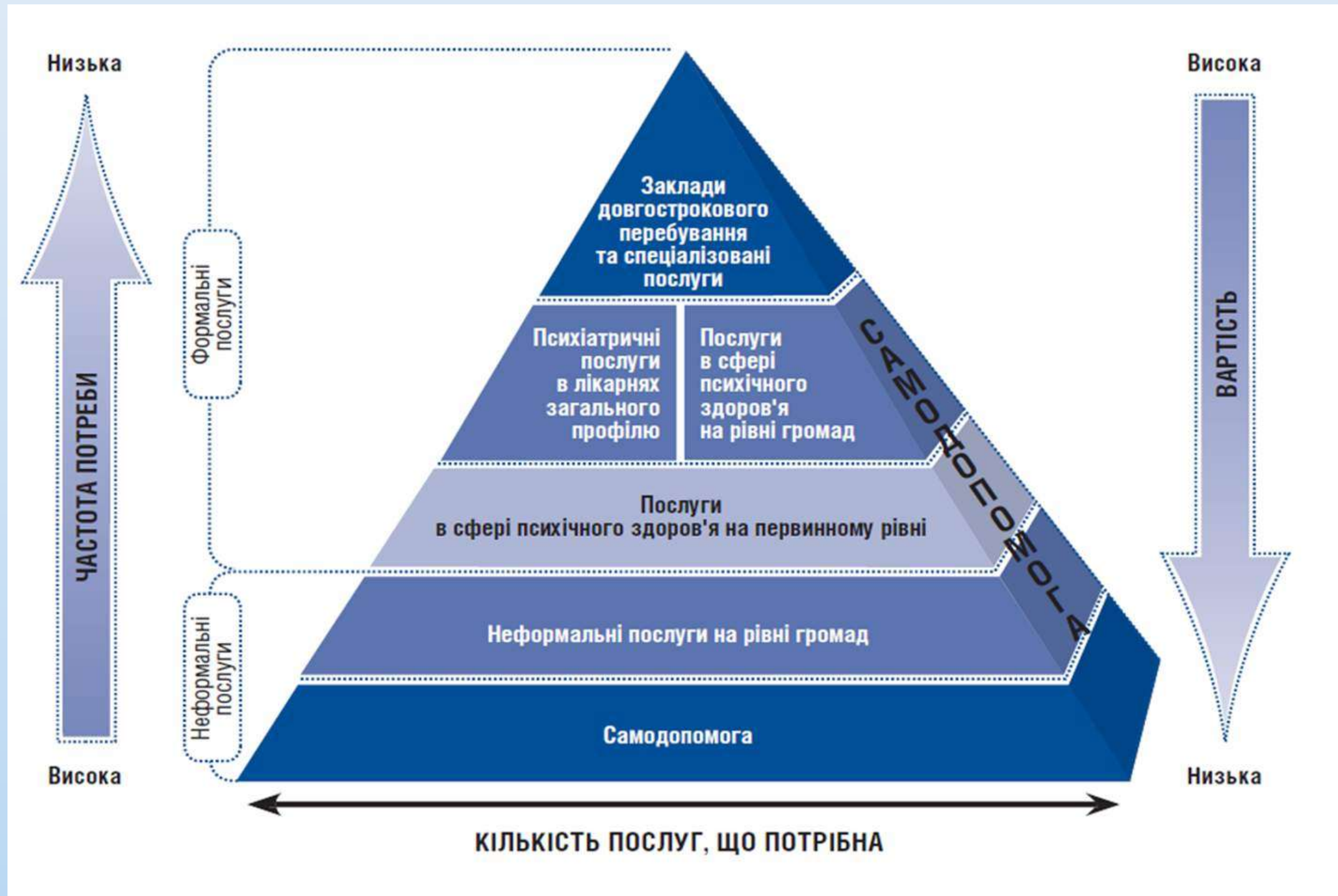
Насолоджуйтеся цією мандрівкою!  
Намагайтеся тренуватися і перечитуйте  
цю книгу для ще кращого розуміння ідей  
та навичок, викладених у ній. Дякуємо  
за ваш час і, якщо ця книга була вам  
корисною, будь ласка, поділіться нею з  
іншими.



World Health  
Organization



# Піраміда оптимальної комбінації послуг в сфері психічного здоров'я ВООЗ





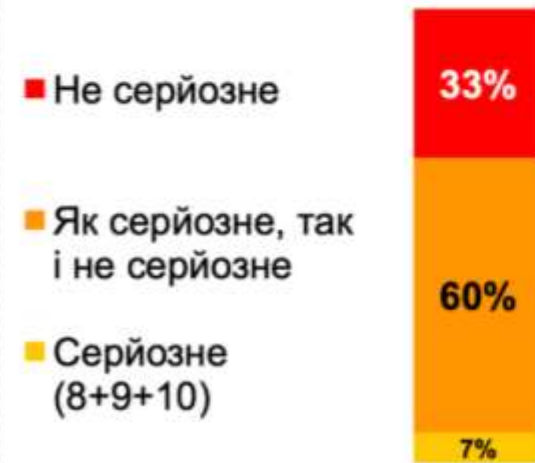
# РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



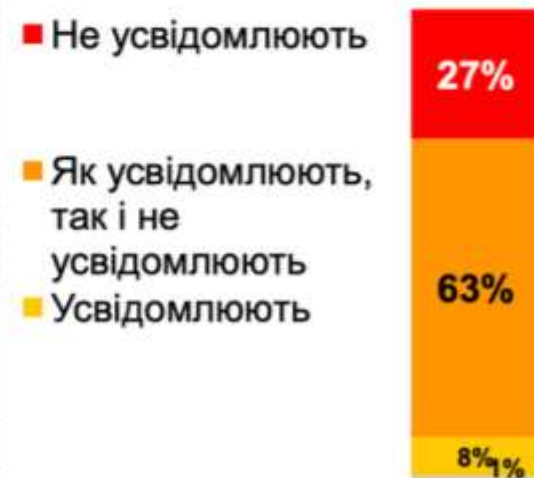
## ЕКСПЕРТИ: КУЛЬТУРИ ПІКЛУВАННЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАКТИЧНО НЕМАЄ



Ставлення до психологічного здоров'я серед українців:  
(суб'єктивна оцінка)



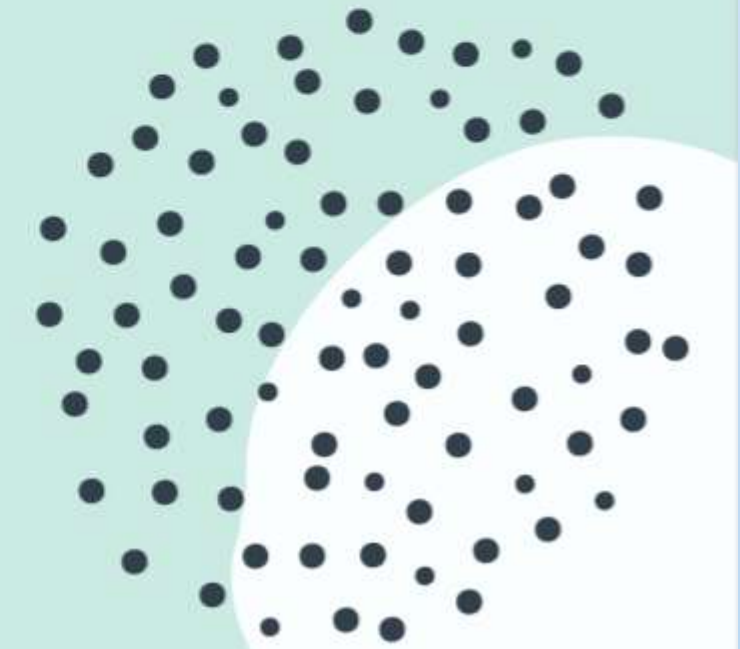
Усвідомлення важливості психологічного здоров'я серед українців:  
(суб'єктивна оцінка)



Готовність українців змінювати своє ставлення до психологічного здоров'я:  
(суб'єктивна оцінка)



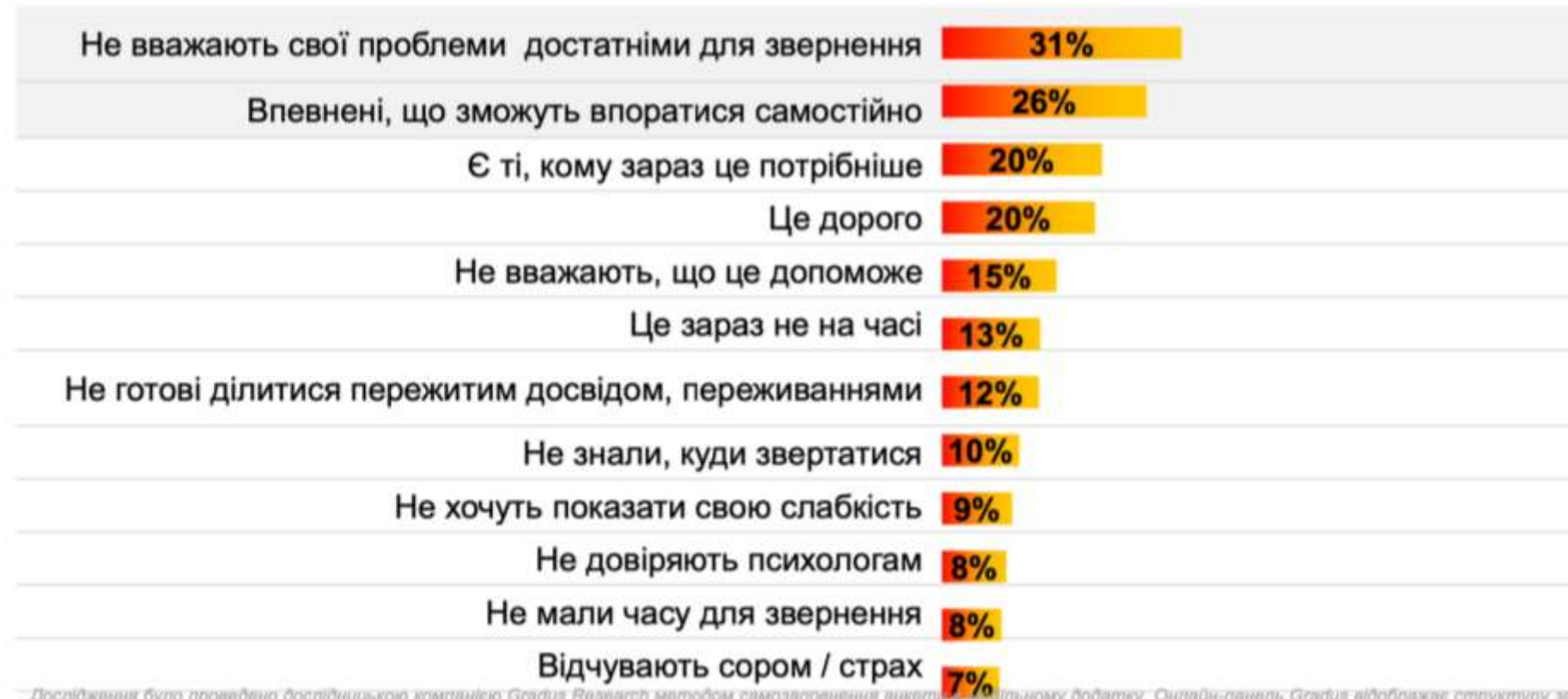
Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку та у веб-браузері. Вибіркою для експертного опитування стали психологи та психотерапевти, що працюють на території України, а саме: 1) Військові психологи, психологи реабілітаційного центру для ветеранів, 2) Психологи / соціальні працівники ІРЦ, психологи / соціальні працівники волонтерської організації, яка працює з людьми з інвалідністю, 3) Психологи / психотерапевти, що мають приватну практику, 4) Психіатри / лікарі-психотерапевти, що мають приватну практику. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 73 респонденти.



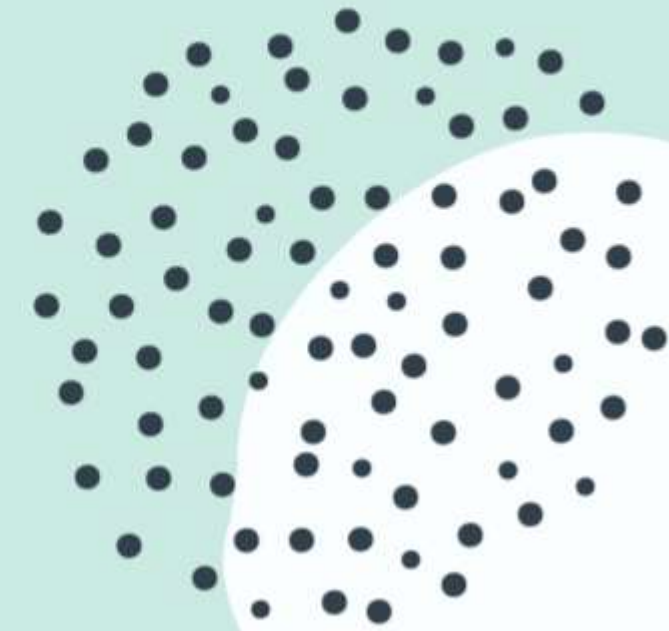
# НЕ МІНІМІЗУВАТИ ВЛАСНІ ПРОБЛЕМИ



## БАР'ЄРИ УКРАЇНЦІВ: НЕВИЗНАННЯ СВОЇХ ПРОБЛЕМ ДОСТАТНІМИ ДЛЯ ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГОЮ



Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозповнення анкети. Додатково було проведено інтерв'ю з кількома людьми. Онлайн-панель Gradus відображає структуру за



World Health  
Organization





# СТЕРЕОТИПИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

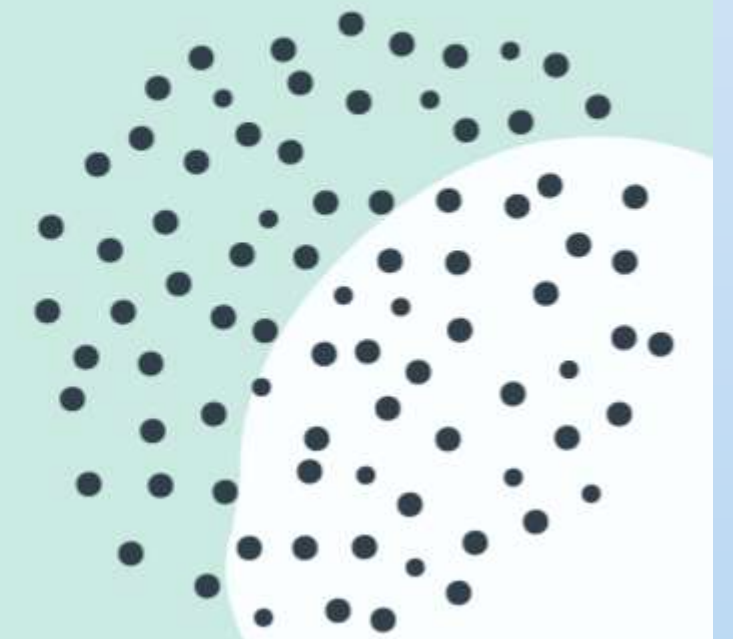


**СТЕРЕОТИПИ НА ДУМКУ ЕКСПЕРТІВ: ЛЮДИ  
ВВАЖАЮТЬ, ЩО ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА НЕ  
ДЛЯ НИХ, А ДЛЯ ПСИХІЧНО ХВОРИХ**



Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку та у веб-браузері. Вибіркою для експертного опитування стали психологи та психотерапевти, що працюють на території України, а саме: 1) Військові психологи, психологи реабілітаційного центру для ветеранів, 2) Психологи / соціальні працівники ІРЛ, психологи / соціальні працівники волонтерської організації, яка працює з людьми з інвалідністю, 3) Психологи / психотерапевти, що мають приватну практику, 4) Психіатри / лікарі-психотерапевти, що мають приватну практику. Період проведення полягав: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 73 респонденти.

33



World Health Organization

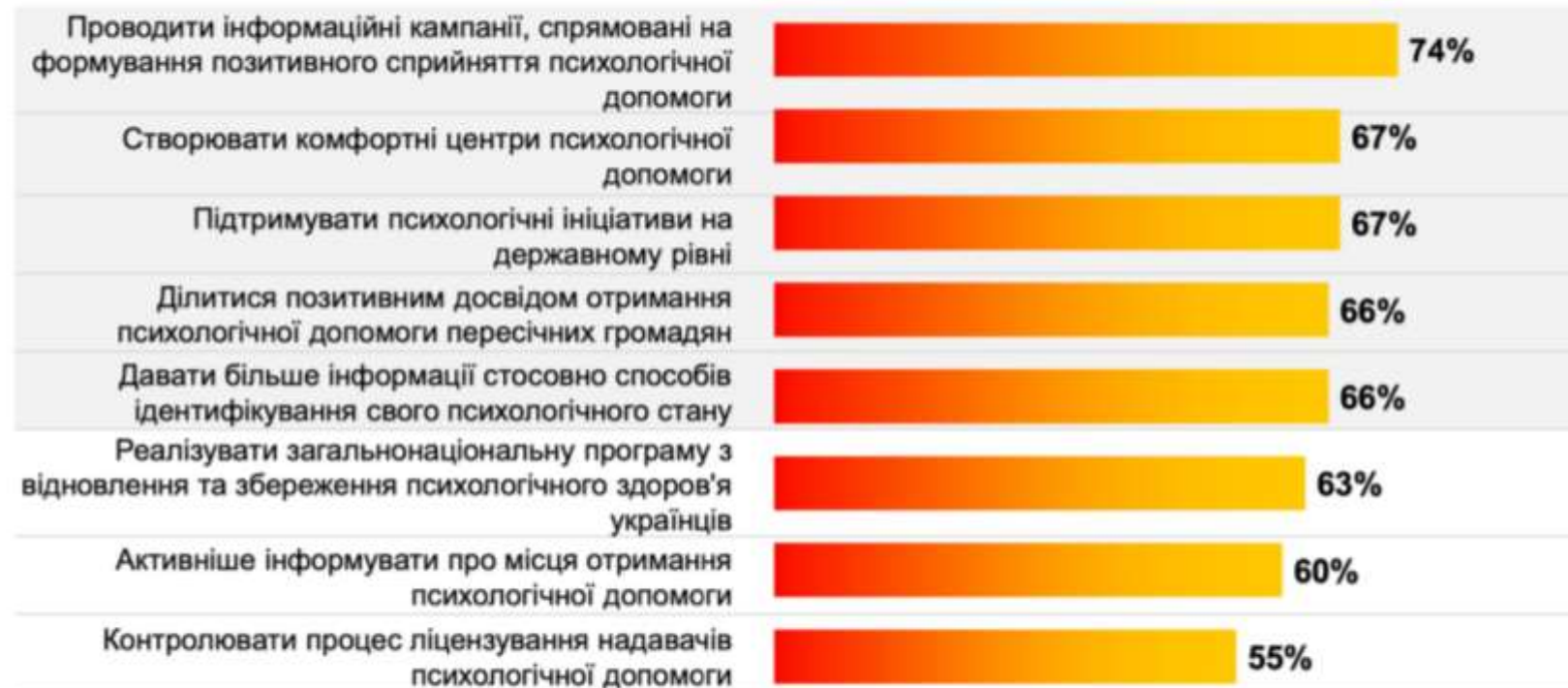


# ЯК ЗМІНИТИ СТАВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



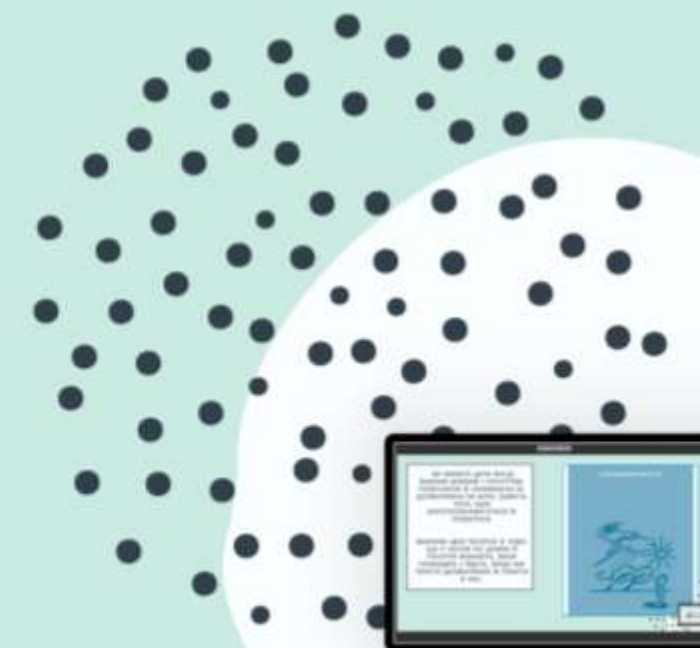
## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ЯК ЗМІНИТИ СТАВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ НА ДУМКУ САМИХ УКРАЇНЦІВ

**Gradus**  
БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ



Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку. Онлайн-панель Gradus відображає структуру за статтю, віком, розміром населеного пункту і регіону населення України до початку повномасштабної війни, а саме населення міст розміром більше 50 000 жителів у віці 18-60 років. Період проведення опитування: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 2100 респондентів.

34



World Health  
Organization

