

ЯК
ДОПОМОГТИ
СОБІ
У КРИЗОВИХ
СИТУАЦІЯХ

Порадник для кожного

**Малгожата
Тарашкевич**

ЯК
ДОПОМОГТИ
СОБІ
У КРИЗОВИХ
СИТУАЦІЯХ

Порадник для кожного

Переклав з польської *Тарас Різун*

Львів
Видавництво «Свічадо»
2022

Назва оригіналу: Jak dbać o siebie w kryzysie?
Poradnik nie tylko na czas globalnej pandemii

УДК 159.923:179.9
Т 19

Дизайн обкладинки
Дмитра Подолянчука

Тарашкевич М.

Т 19 Як допомогти собі у кризових ситуаціях / М. Тарашкевич;
пер. з польськ. Т. Різун. – Львів : Свічадо, 2022. – 112 с.
ISBN 978-966-938-537-6

Кризові ситуації, які трапляються у житті кожної людини, можна використати як нагоду для зміцнення нашої психічної стійкості. Книжка містить цілий спектр випробуваних й ефективних моделей поведінки, які допоможуть не розгубитися тоді, коли досягне нас криза. Авторка вже тривалий час вивчає тему психічного здоров'я, тож цей практичний poradnik кваліфіковано підказує, як зберегти добру психічну форму під час випробувань, зокрема в період пандемії, а також повірити в себе й у власні можливості.

УДК 159.923:179.9

ISBN 978-966-938-537-6

© Święty Wojciech Dom Medialny
sp. z o.o., Poznań 2020
© Видавництво «Свічадо»,
українське видання, 2022

ЗМІСТ

Вступ	7
1. Кризові ситуації: що відбувається?	13
2. Як дбати про власну безпеку й здоров'я, або Що таке БІОС?	51
3. Як допомагати собі й іншим?	75
4. Добірка ефективних дій у кризових ситуаціях	93
Закінчення	110

ВСТУП

Криза – невіддільна частина життя

Мабуть, у кожного з нас бодай раз у житті траплялися великі чи незначні кризи або події, які спричиняли глибоке емоційне потрясіння, розхитували наше почуття стабільності й безпеки. Серед важких випадків можна назвати такі: хвороба чи смерть когось із рідних; коли самі стаємо жертвами під час викрадення автобуса чи стрілянини на пляжі; самогубство, вчинене на наших очах; участь у дорожньо-транспортній пригоді; зникнення дитини або знайомого; пожежа в сусідньому будинку; зрада, розлучення; втрата роботи; пограбування; банкрутство; депресія чи важкі зміни, пов'язані з розвитком організму, – наприклад, коли наші діти дорослішають, покидають рідну домівку, або коли ми завершуємо професійну активність і виходимо на пенсію.

Можливо, ви пам'ятаєте події, яких зазнав світ упродовж останніх кільканадцяти років, як-от вибух вулкану та утворені внаслідок його активності пиллові хмари над Європою, великі повені й лісові пожежі, терористичні атаки чи, врешті, кліматичну кризу, про яку нам невпинно нагадують. **Звісно, не варто ще більше пригнічувати атмосферу та збільшувати перелік потенційних небезпек, які чигають на нас, але не слід їх також заперечувати і вдавати, що вони нас не стосуються.**

Відоме прислів'я гласить: «Мудрий Іван по шкоді». На жаль, чимало людей не вміє правильно поводитися в небезпечних ситуаціях. Отож варто ознайомитися з основними правилами безпеки, навчитися розпізнавати чинники, на які можемо впливати під час екстремальної ситуації, а також засвоїти базові стратегії поведінки у важких обставинах — щоб якомога ліпше підготуватися та контролювати несподівану ситуацію.

Обставини сьогодення — пандемія — зненацька застали кожного з нас. Ми думали, що все контролюємо та маємо план дій на будь-який випадок, аж раптом усе зупинилося — ще й у загальносвітовому масштабі. Світ зупинився, а ми здивовані й налякані водночас. Виявляється, не все відбувається так, як ми цього очікували. Ми пережили багато тижнів примусової ізоляції, зачинених торговельних центрів, кінотеатрів, музеїв, ресторанів, віддаленої роботи й навчання. Напевне, більшості з нас епідемія — принаймні частково — перевернула життя догори дригом.

У суспільну свідомість проникають різні теорії, які часто суперечать одні одним, а часом є просто теоріями змови. Люди, опинившись у такій кризовій ситуації, починають відчувати, як у них накопичуються проблеми, спричинені життям в інформаційному хаосі, в атмосфері загрози для здоров'я та життя. А далі вони пробують упоратися як із докризовими проблемами (наприклад, із сімейними чи пов'язаними зі здоров'ям), так і з проблемами, які з'явилися під час кризи: фінансовими, втратою роботи або можливості заробітку, постійним перебуванням у чотирьох стінах з родиною, потребою організувати домашнє

навчання тощо. **Усе це впливає на наш психофізичний стан, стійкість організму, а також випробовує нас в період кризи.**

Можемо замислитися над тим, як оцінюємо наші внутрішні ресурси. Якою є наша сила та психічна стійкість? Як даємо собі раду? Що було причиною найбільших розчарувань? Що зруйнувалося? Що змінилося в нас самих? Варто знати, що слово «криза» в китайській мові складається з двох ієрогліфів: загроза і шанс. А отже, мусимо впоратися із загрозою, страхом, руйнуванням стабільності й почуття безпеки. Загроза рано чи пізно — залежно від ступеня інтенсивності — мине. **Але чи ми помудрішаємо, чи зможемо опісля зробити правильні висновки? Чи використовуємо цей шанс, щоб переоцінити деякі справи? Чи змінимо стиль нашого повсякденного життя?**

Варто навчитися переживати важкі моменти у відносно добрій формі, послабити страх, який їх супроводжує, збільшити свою силу та психічну стійкість, засвоїти ефективні способи реагування, а також спробувати зберегти почуття безпеки й довіри. У пораднику аналізуємо різні типи кризових ситуацій, зокрема й епідеміологічну кризу та фази її розвитку. Описуємо, як діяти в кризових ситуаціях, а також розповідаємо про різні форми й можливості, за допомогою яких зможемо подбати про власну безпеку — як емоційну, так і психічну. Обговорюємо базові правила поведінки в кризових ситуаціях: радимо, як стабілізувати ситуацію, щоб наші психічні втрати були якнайменшими, долучаючи ефективний комплекс дій і вправ, які посилюють емоційну стійкість,

зменшують напруження, стрес і страх, додатково слугуючи й профілактикою наслідків після травм.

У кризовій ситуації хтось мусить узяти у свої руки стерно та подбати про тих, хто слабший, менш стійкий психічно й тому потребує допомоги. У такі часи завжди потрібен лідер — у родині, на роботі чи в суспільстві. Рішучий перехід до дій — найефективніша тактика зміцнення почуття безпеки й сенсу, найліпший антистресовий засіб. У пораднику ви знайдете чимало адресованих вам запитань. Відповідайте на них, записуйте відповіді, підкреслюючи те, що для вас важливе, дописуючи власні зауваження. Таким чином ви створите власний кризовий щоденник, який допоможе впорядковувати емоції, зосередити думки, зробити висновки. Можливо, варто завжди ним користуватися в житті, щоб краще функціонувати під час кожної кризи, яка випаде на нашу долю. Цей поради́ник може знадобитися в різних кризових ситуаціях. І хоча сподіваємося, що їх у вашому житті буде якнайменше, все ж заохочуємо добре до них підготуватися.

Малгожата Тарашкевич



1

**КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ:
ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ?**

КРИЗОВІ ПОДІЇ – ЦЕ ПОДІЇ, ЯКІ:

- виходять за межі звичайного життєвого досвіду, порушують статус-кво й почуття безпеки;
- найімовірніше, є неочікуваними;
- часто призводять до матеріальних збитків;
- порушують звичний ритм нашого існування, призводять до втрати здоров'я або життя;
- спричиняють сильні, неприємні емоції, страх, переляк і безсилля;
- всеохопні.

Кризові ситуації завжди породжують велике напруження, стрес, нагальну потребу реорганізації дійсності та змушують узятися за розв'язання багатьох нових проблем. Під час кризи часто ми не маємо впливу на те, що відбувається навколо нас. Проте завжди можна контролювати хоча б певні сфери.

**Кажуть, що складні ситуації
роблять людину сильнішою.
Але не кожного й не завжди!**

По-перше, це залежить від нашого психоемоційного стану, від структури нашої психіки, компетентности, наприклад, від здатности діяти в складних ситуаціях, в умовах сильного стресу, від спроможности зберігати спокій і від знання правил безпеки, а також від уміння надавати допомогу та підтримку іншим, щоб відновити їхню відносно нормальну діяльність.

По-друге, наші дії залежать і від того, чи знаємо ми, наприклад, про фази кризи та про можливі реакції людей на них, про способи пом'якшення наслідків кризи та стратегії виходу з неї.

По-третє, наші дії залежать від переосмислення нашого досвіду у важких кризових ситуаціях або від здатності робити висновки з досвіду інших.

Пригадайте важку ситуацію, яку вам довелося пережити. Що це було?

Чи тепер – коли минув час – ви вважаєте, що варто було б зробити інакше?

До кризових подій або подій з ознаками кризи належать:

- повені;
- землетруси або зсуви ґрунту;
- пожежі;
- хімічні та біологічні зараження довкілля;
- нашествя тварин і комах;
- масові транспортні пригоди;
- кібератаки;
- тероризм;
- біотероризм;
- епідемії, а якщо йдеться про великі обсяги – пандемії.

ТИПИ КРИЗ, ЇХНЯ СТРУКТУРА ТА ДИНАМІКА

Зрозуміло, що не кожен знає, яким є перебіг кризи, її фази та що відбувається під час кожної з них. Але

знаючи це, будемо ліпше функціонувати й витрачати менше психічної енергії. Завдяки знанням легше усвідомити й зрозуміти явище, а це розширює наші можливості, дає змогу успішніше долати труднощі, допомагати іншим і покращувати дійсність.

Кожна криза складається з таких елементів:

- раптовість;
- дошкульність;
- певний масштаб — поширення.

Криза спричиняє менший або більший хаос в особистому житті, родині, установі (наприклад, школі), регіоні, країні чи світі. Упродовж якогось часу не знаємо, що робити, бо дотеперішні способи дій неефективні чи неможливі, а інформація — суперечлива.

Хаос може бути:

- емоційним — не знаємо, що насправді відбувається, як це загрожує нам і нашим близьким;
- організаційним — не знаємо, що робити, що гарантує нам безпеку;
- екзистенційним — не маємо почуття безпеки, відчуваємо загрозу для здоров'я й життя — як свого, так і своїх близьких.

Дехто може думати про пандемічну кризу в контексті наших нащадків — прийдешніх поколінь.

Чи маєте досвід, пов'язаний із переживанням кризи?

Чого стосувалася ця криза?

Хто брав у ній участь?
Де ви тоді були? Що робили?
Що було найважчим?
Хто вам допоміг?
Як ця людина вплинула на ваше життя?
Чого навчила вас ця криза?

Треба усвідомлювати, що кризи, які трапляються в житті, можуть стосуватися й інших сфер.

ОСОБИСТА КРИЗА — це реакція на події, сила, діапазон і наслідки яких **перевищують психічні можливості конкретної людини**. З такими кризами маємо справу тоді, коли стикаємося з особистими травматичними подіями: нападом, зґвалтуванням, викраденням, мобінгом, розлученням, хронічною хворобою, самогубством, важкою хворобою або смертю дитини чи близької особи, а також із втратою роботи або відходом дітей із дому, шахрайством чи банкрутством. Перші реакції — це психічне «завмирання», заціпеніння й відчуття браку перспективи, втрата сенсу життя, утеча, психологічний злам, фобічні розлади, депресія, суїцидальні думки. У такій ситуації слід звернутися по фахову допомогу.

Психічні розлади, які трапляються найчастіше, – це фобічні розлади й депресія. На фобічні розлади хворіє приблизно 10% осіб.

Від різних видів депресії та суттєвого погіршення настрою страждає до 20% осіб.

Щодня близько 16 осіб позбавляють себе життя. Переважно чоловіки.

КРИЗА РОЗВИТКУ — це криза, яку ще називають кризою змін; упродовж життя людини трапляється кілька разів. Найінтенсивніше вона проявляється в підлітковому віці. Це так званий період підліткового бунту, коли людина перебуває в перехідному стані між дитинством і дорослістю. У підлітковому віці молоді люди переживають перепади настрою — через активність ендокринної системи, яка виділяє гормони. Також підривається самооцінка, руйнується відчуття сенсу життя. Психологи ще говорять про сильну кризу приблизно в 40-річному віці (так званий перший підсумок життя) і про кризу 60-літніх, пов'язану із закінченням професійної активності й виходом на пенсію.

Як випливає з наших досліджень і літератури, люди не надто добре обізнані з онтогенезом, тобто циклами розвитку людини та відповідними характерними змінами, а це впливає на те, як вони дають собі з ними раду. Знання ж впливають на свідомість. Якщо я знаю, що зі мною відбуватиметься в конкретній фазі життя, то можу ліпше підготуватися до цього. Кожна людина впродовж свого циклу життя переживає кризи розвитку.

В особистому вимірі кризи можуть накладатися одна на одну, деякі кризові події можуть проходити своєрідну кульмінацію, що розширює діапазон цієї події й робить її значно важчою для нас.

Під час кризи в особливо тяжкій ситуації перебувають особи з погіршеним настроєм, люди, схильні до депресії, і високочутливі люди, частка яких серед населення планети становить 15–20%.

Ось список 24-х ознак високочутливих людей, яких, згідно з класифікацією професора Престона, можна поділити на три категорії:

I. ЧУТЛИВІСТЬ ДО САМОГО СЕБЕ

1. Часто сповнені негативних думок та емоцій, яких не можуть позбутися.
2. Часто відчують фізичне нездужання (головний біль, біль у животі).
3. Страждають від безсоння, мають проблеми з апетитом.
4. Відчують тривогу й напруження.
5. Схильні до самозвинувачень у ситуаціях, коли не вдається досягти поставлених цілей.
6. Вони бояться бути відкинутими в суспільному житті.
7. Порівнюють себе з іншими й тому почуваються нещасними.
8. Часто реагують на суспільну несправедливість, відчують гнів і безсилля.

II. ЧУТЛИВІСТЬ ДО ІНШИХ

1. Хвилюються, що думають про них інші.
2. Реагують дуже особисто.
3. Злопам'ятні.
4. Їх легко образити й завдати їм неприємності.
5. Тримають у собі чимало придушених негативних емоцій.
6. Часто обговорюють негативні емоції з іншими.
7. Важко сприймають критичні зауваження.
8. Їм часто здається, що їх засуджують та оцінюють.
9. Вони бурхливо й імпульсивно реагують на провокації.
10. Часто в товаристві бувають заклопотаними.
11. Їм важко відкритися іншій людині, бракує впевнености в собі.

III. ЧУТЛИВІСТЬ ДО ОТОЧЕННЯ

1. Почуваються некомфортно, коли на них діє багато імпульсів.
2. Відчувають тривогу, коли в приміщенні панує великий шум, яскраве світло чи сильні запахи.
3. Бурхливо реагують на раптові, інтенсивні подразники.
4. Їм не подобаються сцени насильства й сцени, які породжують страх.
5. Можуть відчувати сум, стежачи за життям інших, наприклад, у засобах масової інформації.

Особи, які належать до цієї групи, повинні особливо дбати про свій захист: уникати місць, де є надто багато подразників, перебувати в спокійному оточенні, дбати про впорядкований режим дня, відпочинок

і сон, а також виконувати розслаблювальні вправи, про які йтиметься в poradнику далі.

Кожен повинен знати, як упоратися з нападом страху й панічною атакою, які майже завжди трапляються тоді, коли виникає загроза здоров'ю й життю.

Кожен повинен працювати над збільшенням своєї сили й психічної стійкості, щоб в умовах загрози діяти ефективно, захищати себе й допомагати іншим.

Поставте позначку V або X. Чи знаєте:

- що робити, якщо спалахне олія на сковороді,
- що робити, коли на вулиці вам стане зле,
- як покласти людину, яка знепритомніла,
- що робити у випадку панічної атаким
- що треба зробити, коли хтось (дитина або дорослий) удавився,
- що робити при зупинці серця,
- як реагувати, якщо в когось трапився напад епілепсії,
- що робити, якщо в когось стався анафілактичний шок,
- як розпізнати ознаки інсульту,
- що робити в разі сонячного удару,
- де вдома знаходиться вогнегасник:
- план евакуації будівлі, наприклад, під час пожежі, особливо якщо на вікнах стоять ґрати (на роботі, вдома).

ЗАГАЛЬНИЙ ПЛАН ДІЙ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

План дій у кризовій ситуації складається з трьох етапів: готовність, правильна реакція на кризу й належно проведений процес виходу з кризи.

ЕТАП ПЕРШИЙ: ГОТОВНІСТЬ

Фаза, про яку рідко думаємо, бо перебуваємо в ній ЗАВЖДИ. Це тиха фаза, під час якої нічого не відбувається й здається, що нічого не трапиться, але котра вимагає від нас пильності. Охоплює свідому ідентифікацію поточних загроз і належне приготування до них.

Якщо вдома хтось хворіє на діабет, усі родичі повинні знати, при яких симптомах потрібно негайно реагувати, наприклад, коли ця особа починає безладно говорити, поводиться неадекватно чи знепритомніла. Перш ніж вийти із дому на пішу чи велосипедну прогулянку, обов'язково треба взяти із собою воду й щось солодке, наприклад, батончик (окрім ліків і глюкометра). Дорослі повинні навчити дітей викликати допомогу, якщо мамі чи татові стане погано: дитина має знати номер телефону 112 і вміти назвати свою адресу й прізвище.

Дитина мусить знати, що робити, якщо загубиться на вулиці чи в крамниці, але водночас треба сказати їй, щоб нікуди не йшла з незнайомими особами й не сідала в чужі автомобілі. У багатьох родинах використовують пароль, який означає, що цю людину справді послали батьки, наприклад, щоб забрати дитину зі школи.

Етап готовності передбачає також ретельний аналіз інших ситуацій. Наприклад, коли вирушаємо

кудись далеко автомобілем, робимо його технічний огляд, заправляємо паливом, виконуємо потрібні ремонтні роботи, перевіряємо аптечку тощо. Такого самого приготування вимагають й інші обставини.

Ви знаєте, що робити:

- у горах — коли вирушаєте в похід, а погода мінлива?
- біля водойм — коли на пляжі й у воді багато людей?
- якщо буря з блискавками несподівано застане вас у чистому полі?

**УНІВЕРСАЛЬНИЙ НАБІР, ЯКИЙ ПОТРІБНО
ЗАВЖДИ МАТИ ІЗ СОБОЮ:**

- заряджений телефон із записаними номерами ІСЕ* — треба мати щонайменше два такі номери (наприклад, ІСЕ-дружина, ІСЕ-син);
- свисток;
- ліхтарик;
- запальничка;
- одноразові рукавички;
- ампула фізіологічного розчину;
- адреналін (шприц-ручка) — якщо хтось із рідних має алергію, наприклад, на укуси бджол;
- аптечка й термоковдра в автомобілі.

* ІСЕ (*in case of emergency*) — ідеться про номери телефонів, потрібні для зв'язку з рідними чи близькими в разі надзвичайної ситуації. — Прим. перекл.

ПОТРІБНО ВМІТИ НАДАВАТИ ПЕРШУ ДОПОМОГУ.

Подумайте: яких дій варто вам навчитися й із якими процедурами детальніше ознайомитися?

- Як покласти людину в безпечній позі?
- Що робити, коли йде кров з носа або з рани?
- Як виконати СЛР, тобто серцево-легеневу реанімацію (масаж серця)?
- Що робити за відсутності дихання в дитини?

ЕТАП ДРУГИЙ: ПРАВИЛЬНА РЕАКЦІЯ НА КРИЗУ

На цьому етапі відбувається випробування нашої готовності, знань і компетентності щодо важких ситуацій, а також відповідних поведінкових реакцій, тобто нашого ознайомлення з правильними процедурами та їхнього дотримання.

Це фаза рятувальної операції, участь у якій беруть передусім спеціальні служби, котрі:

- контролюють небезпечну територію (наприклад, після вибуху цистерни з бензином);
- організовують безпечні місця для евакуації постраждалих (наприклад, у приміщенні школи під час повені);
- безпосередньо на місці рятують людей, над якими нависла загроза, надають першу медичну допомогу й організовують перевезення до лікарень;
- дають відповідні розпорядження, щоб створити для людей безпечні умови, як-от указівки щодо гігієни, санітарних норм тощо (наприклад,

забороняють пити некип'ячену воду, радять обов'язково мити руки чи носити маски);

- виконують інші функції, спрямовані на роботу з постраждалими (зокрема психологічні), щоб мінімізувати емоційні наслідки події, тобто здійснюють так зване кризове втручання.

У небезпечній ситуації люди можуть реагувати екстремально: зазнавати шоку й впадати в паніку.

Під час терористичної атаки в токійському метро лише двоє людей загинуло внаслідок отруєння, тимчасом як понад сотню осіб затоптали! У рятувальних операціях часто беруть участь тисячі людей із цілого світу. Так було під час багатьох подій у світі, наприклад, коли відбувалася відома рятувальна операція з визволення 12 хлопців і тренера, ув'язнених у печері Тхам Луанг. В операції взяла участь понад тисяча тайландських вояків, а також фахівці зі США, Великобританії, Китаю, Нідерландів, Австралії й Польщі.

За кожну подію, яка порушує нашу безпеку, становить загрозу для здоров'я й життя, руйнує важливі цінності, ми можемо* дуже дорого заплатити — порушенням психічної рівноваги або психологічним зломом.

* Це залежить від нашої психологічної компетентності, ресурсів, умінь, знань, а також сили й психічної стійкості.

Криза – це наша індивідуальна реакція на подію!

Щоб мінімізувати психологічні наслідки кризової ситуації, важливо:

- з дитинства виробляти в собі силу й психологічну стійкість;
- постійно вчитися, як правильно поводитися в кризових ситуаціях.

Якщо людині під час кризи не надали допомоги й підтримки, якщо вона не змогла проявити власних навичок розв'язання важких ситуацій, то все це може спричинити серйозну зміну її способу функціонування й навіть появу патологічних поведінкових реакцій.

Важкий невідреагований досвід безпосередньо призводить до так званого посттравматичного стресового розладу – ПТСР.

Багато днів витратили фахівці на те, щоб придумати, як витягти хлопців із печери. Перш ніж розпочати рятувальну операцію, вони провели репетицію в басейні. Врешті вирішили дати хлопцям снодійне, щоб розслабити їхні м'язи й зменшити виділення слини, що полегшило дихання в кисневій масці. У хлопців також були зв'язані за спиною руки, щоб у разі пробудження вони не зірвали з обличчя маски. Якщо хтось спостерігав за рятувальною операцією й бачив, яким шляхом рятувальники планували дістатися до хлопців,

то, мабуть, із найвищою повагою думав про компетентність, витримку й відвагу рятувальників.

Дії рятувальників мусять бути рішучими й запобігати появі екстремальних емоцій. Люди в кризовій ситуації зазнають шоку, впадають у паніку, поведуться непередбачувано.

Тому треба вчитися, як запобігати паніці!

Найліпшою профілактикою паніки є добра підготовка. Пам'ятаймо, що всі люди мусять беззастережно виконувати розпорядження осіб, які керують операцією.

- Під час подій терористичного характеру, наприклад, опинившись у групі заручників, треба беззастережно виконувати накази терористів. Не можна чинити опору, дискутувати, знімати те, що відбувається, на телефон чи вдавати героя. Слід задіяти механізм виживання, виконувати вказівки й чекати на операцію спеціального рятувального загону.
- У разі виникнення пожежі треба вибігти з приміщення (будинку), узявши із собою тільки те, що є під рукою.
- Якщо будинок заливає вода, треба рятувати не цінні картини, а самих себе й інших, вибираючись на дах.
- У разі спалаху епідемії треба дотримуватися оголошених санітарних вимог і рекомендованого способу дій.

ЕТАП ТРЕТІЙ: ВИХІД ІЗ КРИЗИ

Процес виходу з кризи полягає у відновленні відносної рівноваги функціонування — як осіб, так і інституцій. Комплекс перших, базових дій має бути спрямований на те, щоб забезпечити постраждалим особам відчуття безпеки, розмістивши їх у безпечному місці, а також надавши їм пледи, воду, харчі, ліки, медичну допомогу й можливість контакту, наприклад, з рідними. Це початок дій, які називають кризовим втручанням, котре згодом набуває також форм психологічної, соціальної чи правової допомоги.

Пам'ятаймо, що кожній кризовій ситуації притаманна своя специфіка!

Звичайно, що до одних дій треба вдаватися в разі виникнення пожежі в торговельному центрі, до інших — під час катастрофи на залізниці, до інших — під час повені, і ще до інших — під час терористичної атаки. Однак на цьому етапі завжди важливо надавати відповідну допомогу постраждалим — медичну й психологічну. Відповідна допомога — це профілактика психологічного зриву й посттравматичного стресу.

Епідеміологічна криза всесвітнього масштабу — небуденна подія в нашому житті, яку важко із чимось порівняти, тому тут нам бракує досвіду. Коли пишу ці слова, минає черговий місяць ізоляції й невідомо, скільки ще часу такий стан потриває. Прогнозують, що загроза може зберігатися навіть два роки. Це поглиблює стан непевности, напруження й стресу,

з яким мусимо впоратися. Поступове розблокування діяльності в різних сферах життя вітаємо з полегшенням, але й тривогою. Очевидно, цей час вплине на наше подальше життя. І тільки від нас залежить, відчуватимемо ми тепер тривогу чи спокій.

ФАЗИ КРИЗИ:

1. Заперечення
2. Шок!
3. Страх!
4. Хаос
5. Смуток, злість
6. Прийняття нової дійсності

Щоб краще засвоїти знання, розглянемо фази кризи в контексті епідеміологічної кризи, спричиненої COVID-19.

ФАЗА ПЕРША: ЩОСЬ ВІДБУВАЄТЬСЯ.

ЗАПЕРЕЧЕННЯ, ВИТІСНЕННЯ...

У першій фазі усвідомлюємо, що відбуваються якісь погані події, які впливають на наш емоційний стан. Читаємо про тип загрози, дивимося телевізійні новини, співчуваємо людям, але самі почуваємося безпечно, зосереджуємося на власних справах, надіємося, що нас нічого поганого не торкнеться. Адже цього не може бути!

Пригадайте, якими були ваші перші реакції на інформацію, що надходила зі світу в січні-лютому 2020 року.

Якими були ваші думки? Відчуття?

ФАЗА ДРУГА: ШОК!

Вірус долає межі континентів і держав, країни закривають кордони, починаємо особисто відчувати наслідки кризи, наприклад, не поїхавши на відпочинок через скасування міжнародного авіасполучення або хтось із наших родичів, знайомих захворів чи потрапив до лікарні через зараження. У засобах масової інформації щодня повідомляють про зростання кількості хворих і померлих від зараження вірусом. Можемо відчути шок: як так? Вірус дістався й до нас і тепер безпосередньо торкається нашого життя?! Влада запроваджує певні заборони, рекомендації й процедури, а також віддалену роботу й навчання.

Можливо, пам'ятаєте той час?

Якими були ваші думки? Реакції? Дії?

Що було для вас найважчим?

ФАЗА ТРЕТЯ: СТРАХ І НЕХТУВАННЯ

Після першої інформації про те, що «світ закрився» на два тижні, ця несподівана новина викликає в нас подив і збентеження, які змішуються зі звичайними захисними й пристосувальними реакціями. Більшість людей закупає продукти, планує використати час на ремонт чи наведення ладу вдома. З'являються жарти й мему в інтернеті. Стараємося опанувати страх за допомогою гумору й нехтуємо загрозливою ситуацією.

Згодом усвідомлюємо, що ситуація серйозна, і все ЦЕ відбувається насправді!

Починаємо відчувати тривогу й більше зосереджуємося на негативній інформації — настає момент усвідомлення того, що йдеться як про наше здоров'я

й життя, так і про здоров'я й життя наших родин, друзів та знайомих.

У деяких осіб виникають тривожно-фобічні розлади й навіть починаються панічні атаки. Особливо важко переживають цю ситуацію так звані високочутливі люди, особи з погіршеним настроєм і схильні до депресії. Для осіб, що живуть у родинах, де панує насильство, ізоляція означає поглиблення їхньої трагедії.

ФАЗА ЧЕТВЕРТА:

ХАОС І ПЕРШЕ ПЕРЕОЦІНЕННЯ ПРІОРИТЕТІВ

Примусова ізоляція щораз більше впливає на наше життя. Дізнаємося, що такий стан триватиме довше й невідомо коли закінчиться. Усвідомлюємо, що ситуація стає чимраз серйознішою. Виявляється, неминучими будуть і наслідки в соціальній та економічній сфері: люди втрачають роботу або можливість заробітку, починають боятися за своє сьогодення й майбутнє, за здоров'я й життя близьких і за власне. Пандемія починає реально впливати на наше життя, і цей вплив — негативний.

На цьому етапі до нас доходить різна інформація:

- Продовжені «коронаканікули», можливість заразити своїх дідусів і бабусь, а також імовірність того, що ми є безсимптомними носіями вірусу. Це лякає нас і породжує страх. Під впливом хаотичної інформації в нас формується безрадісна перспектива майбутнього, діти починають боятися, що ми всі помremo, і ставлять нам із цього

приводу запитання. Дехто з нас теж починає боятися смерти.

- Чимало дітей (незалежно від віку), а також дорослих, які належать до групи так званих високочутливих людей, починають відчувати страх, переживати щось на зразок панічних атак (зокрема й утруднення дихання), у них з'являються нав'язливі думки, проблеми зі сном чи кошмарні сни. Високочутливі особи й ті, які вже раніше відчували пригнічення настрою, люди з депресією, тривожними невротами й іншими розладами переживають тепер поглиблення цих проблем і погіршення свого психічного стану.
- Люди-екстраверти відчують сильне розчарування через ізоляцію, неможливість вийти назовні й зустрітися зі знайомими.
- В особливо важкій ситуації перебувають діти й родини медичних працівників, люди інших професій, які допомагають боротися з епідемією.
- У нелегких обставинах опинилися також учителі, які щоденно мусять віддалено навчати дітей, часто не маючи досвіду в цій сфері.
- У складному становищі перебувають і батьки, яким несподівано довелося стати універсальними домашніми вчителями своїх дітей. Перед ними постали також технічний, логістичний (один комп'ютер на трьох дітей) і особистий (пов'язаний із роботою) виклики.
- Частіше ми чуємо про долю людей, зокрема й дітей, які живуть у родинях, де панує насильство, а також про становище осіб із нестійкою психікою. Телефони довіри розриваються від дзвінків!

Щомиті з'являються нові проблеми. Багато хто боїться вийти з дому. Ніхто не знає, що буде далі. Наш стабільний до цього часу фундамент почуття безпеки поволі розпадається на дедалі менші шматочки...

Пригадайте свої відчуття в цій ситуації.

Які наслідки мала для вас примусова ізоляція?

А для ваших рідних?

Що змінилося?

Із чим було найбільше проблем?

Чого вам найбільше не вистачало?

Поволі з'являється розчарування. Те, що в певному сенсі нас тішило (наприклад, факт «коронаканікул» чи «коронавідпустки»), тепер показує свою іншу сторону: ізоляція, відрізаність, призупинення, непевність.

На цьому етапі може з'явитися надмірна активність, змішана з апатією. Люди, зокрема й учні та особи, які почали працювати онлайн, можуть відчувати виснаження, а також перші ознаки техновігорання, спричиненого тривалим перебуванням перед миготливими екранами, нестачею руху, браком кисню, зневодненням організму.

У дітей, і в дорослих можуть проявлятися ознаки роздратування, мінливого настрою, невизначених фобій та проблем із концентрацією уваги. Це наслідок того, що людина переживає стрес, напруження, хаос і непевність.

ФАЗА П'ЯТА: СМУТОК, СТРАХ, ЗЛІСТЬ

Виснажившись під час попередніх хаотичних дій, у цій фазі починаємо сильніше відчувати емоції. Може виникнути смуток — від виснаження, безладу, непевності, невдалого досвіду, породженого тривалою ізоляцією, відсутністю ідей щодо подолання різних труднощів, безпорадністю. Новини, які надходять до нас із засобів масової інформації, можуть посилювати тривогу й навіть страх через брак оптимістичного бачення кінця кризи.

УВАГА!

Коли не можемо впоратися — ліпше поступитися. Це не означає, що ми нічого не варті чи зазнали поразки. Пам'ятаймо, що ми не залізни, тому обставини можуть тиснути на нас і перевищити наші можливості. Кожен має свої межі психічної стійкості.

Замість того щоб злоститися на себе й звинувачувати себе, що призводить до зменшення почуття власної гідності, ліпше поговорити з кимось мудрим, хто приязно до нас ставиться й кому довіряємо, або — якщо не маємо змоги поговорити з такою людиною — скористатися допомогою фахівців (чимало психологів працюють онлайн), або прислухатися до вказівок, викладених в цьому poradniku далі.

На яке запитання ви хотіли б отримати відповідь? Подумайте над цим.

Усі можуть почуватися тепер гірше, а особливо люди зі слабкою психікою (це характеристика нервової системи, а не вада), вразливі, емоційні особи, ті, хто ще до кризи мав погіршений настрій, проблеми зі щитоподібною залозою, ознаки невротичних розладів тощо. Емоції вказують на те, як ми задовольняємо наші потреби в усіх сферах. Негативні емоції захищають нас. Вони сигналізують, що маємо бути пильними, берегтися чогось, ліпше до чогось підготуватися. Однак довготривалий страх, особливо коли йдеться про загрозу, на яку не надто можемо вплинути, просто паралізує нас і завдає нам болю.

**Криза – це не хвороба,
тому може торкнутися кожного!**

Почуття загрози, хаосу й непевности, які зберігаються тривалий час, можуть у цій фазі загострити психосоматичні недуги: безсоння, головний біль, біль у животі й навіть у спині. Звісно, якщо не вдамося до дій, які повернуть нам можливість хоча б частково контролювати наше життя.

Пам'ятаймо!

Не заражаймо страхом інших, особливо дітей.
Не зосереджуймо свою увагу тільки на загрозах.
Ведімо відносно нормальне життя, з чітким розпорядком дня — буденність дає почуття безпеки.

Уважно стежмо за своєю поведінкою. Чи реагуючи на напруження й страх, які відчуваємо, ми:

- не повертаємося до покинутих шкідливих звичок (куріння, алкоголь, залежність від комп'ютерних ігор тощо), або не впадаємо в нові?
- не намагаємося придушити ці емоції, наприклад, переїдаючи або переогодовуючи дітей?
- не вдаємося до трудоголізму, працюючи від світанку до ночі без перерв, відпочинку чи навіть сну?
- не дозволяємо собі повністю порушувати визначений розпорядок дня, не спати ночами, цілий день ходити в піжамі?

Чи не занедбуємо самих себе?

Те, як реагуємо, як поводимося, має величезний вплив на поведінку інших, зокрема й наших дітей.

Пам'ятаймо про це!

ФАЗА ШОСТА: ПРИЙНЯТТЯ

На цьому етапі виникає потреба чергового перецінення пріоритетів, найважливіші з яких:

- формування почуття безпеки, спокою та загалом психічного добробуту;
- раціональне організування дня, що передбачає працю, відпочинок, споживання їжі, сон і спілкування з рідними (наприклад, спільне проведення часу).

Це важливий елемент для формування стабільності й почуття безпеки. Не слід вимагати від дітей, щоби тепер передусім училися й отримували добрі оцінки. Варто брати до уваги, що вчитися в загрозливій, стресовій ситуації важко. Сам механізм стресу майже унеможливорює успішний перебіг пізнавального процесу, тож за таких умов важко говорити про концентрацію уваги, добре функціонування пам'яті, логічне чи креативне мислення.

**Надзвичайно важливе правильне
СПІЛКУВАННЯ – відповідний стиль
розмови, тобто така мова спілкування,
яка додаватиме сил, підтримуватиме
й пробуджуватиме надію.**

Фаза прийняття – на цьому етапі батьки стають лідерами, особами, котрі панують над ситуацією й контролюють її окремі процеси: дають усьому лад, запроваджують відповідну структуру, координують дії, невідкладно розв'язують поточні проблеми. Виконуючи ці функції, батьки мусять опанувати власні емоції та дбати про себе. Діяти треба так само, як і в інших критичних ситуаціях: спочатку одягаємо кисневу маску собі, а потім – дитині.

Тільки спокійні батьки, які ефективно виконують свої обов'язки та створюють безпечні умови життя, можуть бути підтримкою для своїх дітей.

На цьому етапі відбувається повернення собі контролю в умовах нової дійсності. Попри численні обмеження починаємо функціонувати відносно стабільно. А позаяк діємо в умовах непевності, свідомо прогнозуємо, що з огляду на динамічну ситуацію, можливо, вже невдовзі доведеться пристосовуватися до чергових змін.

У цьому контексті мусимо обміркувати певні теми й удатися до таких дій:

- проаналізувати ситуацію, у якій перебуваємо як ми самі, так і члени нашої родини;
- продумати план дій у випадку надзвичайної ситуації (наприклад, пов'язаної із заробітками, опікою над дітьми);
- скористатися допомогою фахівців (якщо потрібно);
- уникати потенційних загроз, розладів, бар'єрів (наприклад, дотримуватися епідеміологічних рекомендацій);
- поводитися так, щоб це підвищувало нашу відповідальність за спільну безпеку, розв'язання конфліктів та об'єднання родини.

Подумайте:

Як вам вдалося знайти розв'язки, якими можна поділитися з іншими?

Які ідеї і дії виявилися помилковими?

Чого було/є занадто багато? Для кого?

Чого було/є занадто мало? Для кого?

На які запитання ще треба знайти відповідь?

Слово «криза» в китайській мові складається з двох ієрогліфів: загроза і шанс.

Шансом під час кризи є хоча б те, що можемо переоцінити свої пріоритети. Чи погоджуєтеся з тим, що найважливішими з них є наше здоров'я й життя?

Коли повернемося до нормального життя, варто підбити підсумки:

- Як ми давали собі раду під час пандемії?
- Які ситуації та випробування перевищували наші можливості й сили?
- Як ми склали цей життєвий іспит?
- У якому стані вийшла з кризи моя родина?
- У якому стані перебуваємо ми самі?
- Що змінилося в нашому житті?
- Що думаємо про своє майбутнє?
- Що можемо змінити у своєму житті, щоб досягти більшого спокою й безпеки?

ФАЗА СЪОМА: НАШІ ДІЇ В ПІСЛЯКРИЗОВИЙ ПЕРІОД

Криза врешті-решт мине, тож треба запланувати відповідний процес виходу з неї та повернення до нормального життя. Мусимо навчитися розмовляти про хвороби, смерть, страх, втрати або навіть про те, як скористатися спеціалізованою допомогою, наприклад, психологічною.

ЧАС ЗАГОЮЄ РАНИ

За якийсь час життя має стабілізуватися, знову стати нормальним — хоча й трохи зміненим. Варто тоді спостерігати за собою й іншими: чи не надто зосереджуємося на минулій кризі, на згадках про ті події, чи не виявляємо надмірної чутливості до хворобливих симптомів у себе й інших, чи трапляються в нас напади паніки, чи непокоять негативні спогади в річницю неприємних подій. Якщо ми й далі залишаємося зосередженими на минулій кризі, а наша поведінка внаслідок цього має ознаки дисфункціональної, то варто звернутися по допомогу до психолога або психіатра.

Варто знати, що спогади про травматичні події зберігаються не лише в голові, а й у цілому тілі (пам'ять тіла). Однією з дуже ефективних терапій є TRE-вправи*. Цей метод розробив доктор Д. Берселі, а полягає він у роботі з тілом та емоціями: знижує фізичний і психічний стрес, зменшує прояви ПТСР, збільшує рівень енергії. Виконання вправ викликає нейрогенний тремор, який є природною реакцією організму на

* *Trauma releasing exercises* (англ.) — вправи, що звільняють від травм.

стресові ситуації (тремтіння голосу, рук, тіла). У результаті тремтіння відбувається зняття стресу. Якщо цей метод використовувати регулярно, то можна суттєво поліпшити психофізіологічний стан людини. Ці вправи підходять кожному, незалежно від віку.

Найважливіше завдання – це виплекати почуття спокою, забезпечити в усьому лад, створити стабільні структури, а також здійснити профілактику посттравматичного стресу.

РЕАКЦІЇ НА КРИЗУ: ПТС і ПТСР – посттравматичний стрес

Те, як криза впливає на наше життя і якою мірою дестабілізує його, залежить від засобів, котрими володіємо: знань, умінь, а також сили й психічної стійкості.

Ми можемо сприйняти важку подію як травматичну кризу або ж ні – залежно від того, якими внутрішніми засобами вже володіємо й чи розвиваємо навички, котрі допоможуть знаходити вихід зі складних ситуацій. Від цих внутрішніх засобів залежить, як ми свідомо оцінимо обставини, у яких перебуваємо. Наш висновок може бути такий: «Розумію, паную над ситуацією» або «Ні на що не впливаю – почуваюся безпорадним».

А отже, варто перевірити себе:

1. Розуміння ситуації

Чи сприймаємо повідомлення й інформацію, які до-
ходять до нас, як чіткі, логічні й зрозумілі? А може,
почуваємося пригніченими, потопаємо в морі супе-
речливої інформації?

Оцініть за шкалою від 0 (незрозумілі) до 10 (зрозумілі).



2. Кмітливість і винахідливість

Чи оцінюємо свої засоби як достатні для того, щоб
упоратися з кризовою ситуацією?

Оцініть за шкалою від 0 (недостатні) до 10 (достатні).



3. Відчуття сенсу

Чи відчуваємо, що наші вчинки мають сенс? Чи відчу-
ваємо, що наші дії наповнені змістом?

Оцініть за шкалою від 0 (не мають сенсу) до 10 (мають
сенс).



**Криза, яку переживаємо як
травматичну подію, становить загрозу
для нашого здоров'я й діяльності
в майбутньому.**

Травматичними реакціями вважається досвід, якого людина зазнала:

- борючись із серйозною загрозою життю, здоров'ю чи безпеці — своїй або рідних;
- зазнавши фізичних травм;
- зіткнувшись із раптовим руйнуванням дому й смертю членів спільноти внаслідок катастрофи;
- ставши свідком подій, під час яких когось убили або поранили.

Пандемія, яку переживаємо нині, — її поширення й тривалість — пояснює травматичні реакції; стає причиною того, що ми проявляємо так звані **реакції посттравматичного стресу***.

Реакція ПТС — це комплекс дій, емоційних реакцій і думок, пов'язаних із травматичною подією. **Ця реакція може зберігатися в людини впродовж близько шести місяців після події.** Однак якщо сильні реакції не покидають нас довше, тоді вже йдеться про посттравматичний стресовий розлад**. Щоб нормальна реакція посттравматичного стресу не переросла в посттравматичний стресовий розлад, вдаються до кризового втручання та емоційного відреагування.

Мета **відреагування** — приглушити страхи. Його можна використовувати в будь-якій травматичній ситуації, починаючи від не надто серйозного випадку й аж до серйозного лиха. У центрі нашої уваги перебуває не масштаб катастрофи, а реакція людей на неї, а також її вплив на них.

* ПТС — англ. *post-traumatic stress*.

** ПТСР — англ. *post-traumatic stress disorder*.

Увага! Відреагування не є психотерапевтичною процедурою!

Це форма профілактики, яку застосовують, щоб запобігти наслідкам пережитих подій, які стали для людини сильним стресом. Після катастрофи люди можуть реагувати непередбачувано — і це цілком нормально. Згодом ці реакції притуплюються, і врешті повинні зникнути назавжди. Часова межа — це приблизно пів року після події.

Відреагування збільшує шанси впоратися з напруженням внаслідок травматичних переживань. Його мета — обговорити подію, висловити свої думки й емоції. Відреагування — це спосіб відкрито поговорити про свої почуття під час травматичної події. Воно повинно зменшити наслідки стресу, а також мінімізувати можливість виникнення посттравматичного стресового розладу або навіть запобігти йому.

Відреагування — це метод, який застосовують до всіх, хто бодай побіжно зіткнувся з травматичними подіями. Класична форма кризового втручання — це забезпечення підтримки й збільшення почуття безпеки. Утручання може мати характер медичної, психологічної, соціальної або правової допомоги.

Що можна зробити в рамках кризового втручання:

- вислухати;
- надати емоційну підтримку, яка полегшить відреагування;
- протидіяти бажанню все заперечувати;
- оцінити дотеперішні способи дати собі раду;
- шукати перевірені стратегії діяльності;
- скласти план допомоги.

Під час кризового втручання не варто:

- втішати;
- давати поради;
- повчати;
- придушувати емоційні реакції;
- діяти поспіхом;
- змушувати до швидких рішень;
- одразу приймати заспокійливі ліки.

У травматичних ситуаціях люди відчують сильні емоції: переляк, страх, побоювання, паніку, почуття безнадії, — які переплітаються, наче в калейдоскопі. Усі прагнуть, щоб цей стан якнайшвидше скінчився.

Завжди допомагає:

- уважна розмова;
- атмосфера, яка допомагає розкритися;
- згода на те, щоб людина говорила й звірялася;
- можливість реагувати;
- можливість пояснити ситуацію;
- заохочення особи до розповіді про свої переживання й думки, пов'язані з травматичним досвідом;
- повернення до звичайних занять і ритму дня.

НЕ допомагає:

- легковажне ставлення до переживань;
- незрозумілі й нечіткі пояснення;
- пошуки винних, перекладання провини на інших (теорії змови);
- насильне витягання інформації, якщо хтось не хоче розмовляти;

- поради про те, що треба опанувати себе;
- залишення особи самої на себе;
- фальшиві запевнення, що все «скоро закінчиться».

Пам'ятайте, що не існує надстійких людей! Певні ситуації можуть перевищувати можливості кожного з нас, особливо якщо стрес довготривалий і невідреагований.

14 СИМПТОМІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ПТСР):

1. Схильність уникати події або надмірно зосереджуватися на події.
2. Повторювані, нав'язливі спогади, а в дітей — забави, пов'язані з травматичною ситуацією.
3. Дратівливість і невідповідні до ситуації емоційні реакції.
4. Повторювані кошмарні сни.
5. Ремінісценції — раптові спогади, пов'язані з травмою.
6. Негативні емоції в ситуаціях, пов'язаних зі спогадами про травму, наприклад, у річницю події.
7. Уникання думок і почуттів, пов'язаних із травматичною ситуацією.
8. Психологічна амнезія (втрата пам'яті).
9. Послаблення зацікавленості, а в дітей — регрес у розвитку.

10. Почуття відчуженості.
11. Страх перед плануванням майбутнього.
12. Порушення сну.
13. Надмірна чутливість до подразників, нав'язливі спогади, спричинені подібним подразником, наприклад, дощ викликає спогади про повінь.
14. Розлади поведінки, наприклад, агресивність, вживання алкоголю, куріння цигарок, обгризання нігтів тощо.

ЧИ ЦЕ ДЕПРЕСІЯ?

Список із 18 запитань, узятих зі шкали депресії, яку розробив доктор А.К.Голдберґ:

1. Чи останнім часом робите все повільніше?
2. Чи ваше майбутнє здається вам безнадійним?
3. Чи виникають у вас проблеми з концентрацією уваги під час читання?
4. Чи не здається вам, що вся радість і всі задоволення зникли з вашого життя?
5. Чи є у вас проблеми з ухваленням рішень?
6. Чи перестали цікавитися тим, що раніше було для вас важливими?
7. Чи відчуваєте сумними та нещасними?
8. Чи відчуваєте тривогу й не можете розслабитися, відпочити?
9. Чи відчуваєте втому?
10. Чи вам важко робити навіть найпростіші речі?
11. Чи відчуваєте з якогось приводу провину й уважаєте, що заслуговуєте на покарання?
12. Чи вам не здається, що ваше життя — це поразка?
13. Чи відчуваєте внутрішню порожнечу?

14. Чи ваш сон неспокійний — спите замало або забагато?
15. Чи розмірковуєте над тим, як можна вчинити самогубство?
16. Чи відчуваєтеся в чомусь обмеженими та ув'язненими?
17. Чи відчуваєтеся погано навіть тоді, коли трапляється щось добре?
18. Чи зменшилася або збільшилася ваша вага, попри відсутність змін у харчуванні?

Якщо ви набрали більше 5-ти пунктів — зверніться до фахівця. Самому дуже важко впоратися з депресією чи значним погіршенням настрою.

Варто наголосити, що перш ніж діагностувати в себе депресію, потрібно замислитися над тим, як ви дбаєте про свою психічну гігієну. Чи врівноважуєте працю й відпочинок? Чи не переоцінюєте «темних сторін життя», водночас применшуючи значення щоденних радощів? Перевтома часто породжує смуток і пригнічення, призводить до погіршення фізичного стану, знесилення й виснаження. Можливо, вам достатньо трохи довше відпочити, стати впевненішими в собі, більше дбати про себе?



2

**ЯК ДБАТИ ПРО
ВЛАСНУ БЕЗПЕКУ
Й ЗДОРОВ'Я,
АБО ЩО ТАКЕ БІОС?**

ЩО ТАКЕ БІОС?

Грецькою мовою слово «*bios*» означає «життя». Біос людини — це сукупність усіх зовнішніх і внутрішніх параметрів, які впливають на її функціонування.

**Ми є частиною природи,
і ніщо цього не змінить!**

Кожен організм функціонує належним чином лише за певних умов. Тут ідеться про задоволення потреб: фізіологічних, психологічних і соціальних. Якщо знехтуємо їх, то нам загрожує порушення роботи всієї системи, її збій або повне вимкнення — від зомління до асистолії, тобто завершення життя.

Стрес завжди порушує нашу рівновагу

Кожен подразник викликає реакцію. Іноді ця реакція така сильна, що дестабілізує наше функціонування. А деколи ми лише частково втрачаємо рівновагу — все залежить від вихідного стану нашого організму (нашої форми), сили подразника та індивідуальних схильностей. Однак фрустрація (почуття нереалізованості, невдоволення життям) і депривація (неможливість задовольнити свої потреби) у сфері фізіологічних чинників завжди викликають негативну реакцію.

Коли нам занадто холодно або некомфортно, коли відчуваємо пригнічення, загрозу, тривогу чи голод —

умикаються механізми інстинктивних дій організму, які забезпечують відновлення гомеостазу.

ГОМЕОСТАЗ – тобто РІВНОВАГА.

**Це основна умова
функціонування природи.**

Нижче наводимо різні параметри функціонування людини і їхній потенційний вплив на поведінку, здоров'я й життя. Подаємо базові відомості, які кожен повинен знати. **Тому прочитайте цей текст уважно – з аркушем і ручкою в руці. Зверніть увагу на ту інформацію, яка стосується стресу, його впливу на наше функціонування.** Проаналізуйте свій стиль життя – можливо, варто в ньому щось змінити, щось додати, а щось вилучити – і в такий спосіб збільшити свою силу та психофізичну стійкість, тобто збільшити власні можливості!

ДИХАННЯ

Для збереження рівноваги важлива пропорція кисню й вуглекислого газу, швидкість дихання, тривалість вдиху й видиху, глибина дихання та використання відповідних дихальних м'язів. Якщо дихаємо занадто швидко або неправильно, тобто робимо короткі швидкі вдихи або коли вдих довший, аніж видих (характерна ознака того, що людина знервована) – нам загрожує гіпервентиляція. Надлишковий вміст кисню в організмі шкідливо впливає на людину й може призвести до алкалозу (порушення кислотно-лужної рівноваги).

Ось деякі із симптомів кисневого «передозування»: затерпання кінцівок, поколювання в пальцях рук і ніг, головний біль, біль у грудях, тривожність і розгубленість, а то й втрата свідомости. Гіпервентиляцію можна часто спостерігати в людей, які опинилися в стресовій ситуації. У повсякденному житті бригади екстерної медичної допомоги стикаються з надмірним насиченням організму киснем, наприклад, під час сімейних скандалів!

Чи вмієте правильно дихати?

Чи знаєте, що таке когерентне дихання?

Чи знаєте, як зменшити страх за допомогою відповідного дихання*?

ПУЛЬС

Нормальний пульс у стані спокою становить 70–75 ударів за хвилину в дорослих, близько 85 ударів за хвилину в підлітків і приблизно 100 ударів за хвилину в дітей. Патологічно вповільнений пульс або ж брадикардія (менше 60 ударів за хвилину) трапляється в людей із серйозними захворюваннями або після вживання бета-блокаторів.

Такі симптоми бувають також у людей із фобіями (страхами). Страх на початковому етапі прискорює серцебиття, але коли вичерпуються компенсаційні можливості організму або коли страх раптовий, це може викликати брадикардію й навіть зомління. У такій ситуації потрібна термінова медична допомога!

* Більше про дихання див. на с. 94–95.

Пульс пришвидшується, коли ми напружуємося або хвилюємося. До певного моменту тіло працює в «пришвидшеному темпі», але на довшу перспективу цей стан фізіологічно шкідливий. Понад 100 ударів серця за хвилину — ознака тахікардії, яку можуть викликати фізичні навантаження; до певного моменту вона незагрозлива. Спричинити тахікардію можуть: навантаження, які перевищують наші можливості, хвилювання, гарячка, стимулятори, наркотики, а також гіперфункція щитоподібної залози, інфаркт або інші ішемічні хвороби серця, дихальна недостатність, анафілактичний шок, уживання ліків, що містять атропін, ефедрин або псевдоефедрин, гіпоглікемія, зневоднення, дефіцит магнію, кальцію або калію.

Оцініть стан вашого здоров'я з огляду на такі показники.

Назвіть ситуації, коли у вас може виникнути:

брадикардія: _____

тахікардія: _____

КРОВ'ЯНИЙ ТИСК

Вимірювання тонометром дає результат у вигляді двох чисел — нормальний показник становить 120/80. Перше число вказує, що відбувається з кров'ю під час скорочення камер серця. Тоді серце помпує кров до артерій. Друге число описує розслаблення (діастолу) серцевого м'яза, під час якого кров надходить із передсердь до камер (шлуночків) серця. Коли тиск занадто високий, виникає загроза серйозних ушкоджень (зокрема інсульту). Коли тиск занадто низький, це загроза кисневої недостатності (гіпоксія). Низький тиск (за

даними ВООЗ — нижчий за 100/60 мм рт. ст. у жінок і нижчий за 110/70 мм рт. ст. у чоловіків) хоча й менш небезпечний, аніж підвищений (артеріальна гіпертензія), усе-таки може суттєво ускладнити життя. Дається ознаки, наприклад, під час вставання (труднощі зі вставанням, мушки перед очима, зомління), породжує відчуття постійної втоми, може спричиняти головний біль, відсутність концентрації уваги, відчуття порожнечі в голові. Часто проявляється в підлітковому віці.

Оцініть стан вашого здоров'я з огляду на такі показники.

Який у вас тиск?

На що ви повинні більше звертати увагу?

ТЕМПЕРАТУРА

Підвищена й висока температура шкідлива для організму. Занадто низьку температуру (гіпотермія) вважають у медицині кориснішою, але це стосується екстремальних ситуацій, наприклад, коли рятують замерзлих людей або потопельників. Занадто низька температура тіла може свідчити про порушення кровообігу чи вказувати на недоїдання, часто є супутньою ознакою анорексії. Висока температура (субфебрильна температура, гарячка) вказує на те, що організм терміново потребує відпочинку: сну й охолодження. У такій ситуації не можна переїдати й інтелектуально напружуватися!

Температура людського організму підвищується не тільки через інфекцію, а й через емоційно напружені ситуації, брак сну, задушливе приміщення або зневоднення.

ЦУКОР

Якщо в когось із наших близьких або в нас самих немає цукрового діабету, то ми зазвичай не визначаємо рівня цукру в крові. Проте вибіркові дослідження вказують, що загроза цукрового діабету виникає через сидячий спосіб життя й неправильне харчування, а також внаслідок генетичної спадковості й нездорового способу життя. А отже, може торкнутися кожного.

Основні симптоми цукрового діабету: постійна втома (без змін після періодів відпочинку), надмірна спрага, сонливість, ослаблення, схуднення, пітливість, нервозність, брак концентрації, відчуття голоду, а деколи навіть психотичні прояви (психози). Діагностика цукрового діабету нескладна, а от занедбання цієї хвороби призводить до серйозних наслідків для здоров'я.

1700 року споживання цукру становило лише 2 кг на особу на рік;

1800-го — уже 10 кг на особу щороку,

1950 року споживання цукру було на рівні 40 кг на особу на рік,

а 2000-го — перевищило аж 70 кг на особу на рік!

Неправильне харчування є причиною цивілізаційних хвороб, зокрема й цукрового діабету, який діагностують уже в малих дітей. Надмір цукру негативно впливає на функціонування нервової системи та на перебіг процесу пізнання.

КИСЛОТНІСТЬ

Кислотність — кислотно-лужна рівновага, тобто рН крові. Щоб свідомо дбати про здоров'я, достатньо запам'ятати, що правильний перебіг життєвих процесів вимагає відповідних пропорцій катіонів та аніонів у біологічних рідинах. Відхилення рН крові може призвести до хвороб, а навіть до смерті. Небезпечно для організму порушення рівноваги крові настає, коли рівень рН крові менший ніж 6,8 і більший ніж 7,8. Нормальні показники утримуються між 7,35 і 7,45.

Їх можна визначити в лабораторії, здавши на аналіз сечу, а також зробивши газометричний аналіз крові або дослідження краплі крові. Щоб загалом орієнтуватися в ситуації, можна дослідити свою сечу за допомогою спеціальних лакмусових папірців, які продаються в аптеці. Важливо, щоб вони мали доволі великий рівень точности (найліпше — інтервал 0,1–0,2).

Варто спостерігати за собою й іншими — також дітьми — зокрема щодо ознак постійної перевтоми, апатії, дратівливості й частих хвороб. Причини можуть критися в недосипанні (більшість із нас спить замало), малій рухливості (ознака нашого часу), високому рівні стресу й поганому харчуванні (зокрема в споживанні надмірної кількості цукру).

ХІМІЧНІ ЕЛЕМЕНТИ, МІНЕРАЛИ, ВІТАМІНИ

Проблема закислення організму (ацидозу) пов'язана також із хімічними елементами й мінералами. Відповідні хімічні елементи й мінерали створюють своєрідний буфер, який захищає від чинників, що порушують іонну рівновагу. Лужнотворні елементи — це магній, калій, натрій, кальцій, кисень, мікроелементи (зокрема залізо, хром, селен, цезій, германій, рубідій, бор, цинк). Питання вживання як мінералів, так і вітамінів тісно пов'язане з рівновагою організму. Часто ми цим нехтуємо, хоча й знаємо про вплив мікро- та макроелементів на кислотно-лужну рівновагу. Жоден із цих елементів не може самостійно впливати на організм позитивно й не здатен забезпечити йому доброго стану — найважливішою тут є «колективна робота». До того ж «команда» має бути добре підібрана, бо трапляються також і шкідливі поєднання.

Макроелементи — це, зокрема: кальцій, фосфор, магній, калій, натрій, хлор, сірка.

Вони становлять 90% усіх мінеральних елементів в організмі людини.

Мікроелементи — це, зокрема: фтор, залізо, мідь, кобальт, манган, цинк, йод, хром, селен.

Вибрані мінерали

Магній — король біоелементів. Активує понад 300 важливих ферментів і має структуротворні властивості. Його дефіцит сильно впливає на нервову систе-

му й мозок (усупереч загальноприйнятій думці, мозок живиться не лише цукром). Тому нервозність, брак концентрації, ослаблення, сильне серцебиття, підвищена втомлюваність, плаксивість — це лише декілька наслідків нестачі цього мінералу. Брак магнію відчиняє двері для накопичення в мозку важких металів, наприклад, олова. Магній «утікає» з нашого організму внаслідок неправильного харчування й надмірних фізичних зусиль, але передусім під час сильного стресу.

Манган конче потрібний для правильного впливу на організм вітамінів *B1* і *E*, а також для активації ферментів, які беруть участь у перетворенні глюкози, глікогену, жирів і білків. На основі тривалих досліджень науковці Каліфорнійського університету під керівництвом професора Френсіса Крінелли дійшли висновку, що надлишок мангану може спричиняти порушення концентрації уваги.

Кобальт тісно пов'язаний з вітаміном *B12* (кобаламіном) і стимулює процес кровотворення. Він також бере активну участь у відновленні мієлінової оболонки нервових волокон і в регенерації організму після інфекційних захворювань. Дефіцит кобальту викликає загальне ослаблення, апатію, зниження маси тіла, блідість шкіри, дратівливість, проблеми із зором, проблеми з утриманням рівноваги й навіть депресивні стани й дезорієнтацію.

Калій і натрій керують цілим «господарством» електролітів, впливають на кислотно-лужну рівновагу організму та відіграють основну роль у переданні

імпульсів до всіх нервових клітин. Калій впливає на нормальну роботу нирок і регулює діяльність серця. Поліпшує мислення, підсилюючи живлення мозку киснем. Допомагає усувати продукти обміну речовин.

Залізо. Його дефіцит викликає спотворення смаку або ж непереборне бажання споживати незвичайні й малоїстівні продукти (як-от крохмаль, лід, тиньк тощо), зниження фізичної активності, погіршення концентрації й розумових здібностей, поганий настрій, зменшення стійкості до застуд та інфекцій, а також порушення серцевого ритму.

Для нормального функціонування всіх структур і систем організму необхідно добре харчуватися.

Низька поживна цінність сучасних продуктів є причиною того, що почуваємося перегодованими, хоча насправді недоїдаємо. Те саме може відбуватися, зокрема, і з нашим мозком!

ЕНДОКРИННА СИСТЕМА

Це незалежна система, якою ми не керуємо, — неможливо вимкнути виділення адреналіну, вироблення ендорфінів і самостійно все регулювати. Зате можна виробити способи впливу на ендокринну систему: навчитися, як ефективно реагувати в конкретній ситуації, прийняти свій тип реакції (немає нічого гіршого, ніж нервуватися через те, що нервуємося), а також знайти допоміжні засоби, наприклад, техніки, які розслаблюють і знижують сприйнятливість до певного подразника.

Усупереч популярним поглядам на кшталт «те, що нас не вбиває, — робить нас сильнішими», піддаватися впливу подразників, які дезорганізують роботу організму, належно не підготувавшись до цього, — шкідливо. Гормони діють незалежно від примовок. Це знає кожен, хто, наприклад, боїться темряви, страждає від клаустрофобії, переживає панічний страх перед публічними виступами чи боїться собак. Дискусії із гормонами марні.

СОН

Дуже важливий елемент психофізичної рівноваги. Якими є наслідки нестачі сну, знає кожен із батьків, кого по кілька разів будила вночі маленька дитина. Після місяця недосипання наша голова починає сприймати й опрацьовувати інформацію в сповільненому темпі. Труднощі виникають і тоді, коли доводиться щось згадати чи опанувати негативні емоції. Навчання, логічне чи креативне мислення будуть малоефективними, якщо не спатимемо відповідну кількість часу. Для навчання величезне значення має

фаза глибокого сну. Томографічні дослідження мозку підтверджують, що в людей, позбавлених достатньої кількості сну, спостерігається підвищена активність мигдалеподібного тіла — частини мозку, яка відповідає за формування емоцій. Результатом цього можуть стати занадто бурхливі реакції в стресових ситуаціях.

Сон дає змогу заощадити енергію, освіжити розум і поліпшити пам'ять, відновитися цілому організмові. Також сон впливає на роботу імунної системи. Однак однією з найважливіших функцій сну, імовірно, є «очищення мозку». Дослідження показують, що нервові клітини під час сну дещо зменшуються. Унаслідок цього збільшується простір між нейронами, що полегшує рух рідини, яка їх оточує, і сприяє усуненню токсинів, котрі порушують роботу мозку.

РИТМ СНУ І НЕСПАННЯ

Однією з важливих рис, якою ми відрізняємося одне від одного генетично, є потреба в сні. Так, у кожного виявляються індивідуальні схильності, але навіть природний ритм підлягає впливові таких чинників, як стрес, інтенсивність світла, шум, рівень тривожності.

Американська організація «National Sleep Foundation» («Національний фонд сну») разом із лікарями, науковцями та дослідниками проаналізували понад 300 досліджень, присвячених сну. Врешті окреслили найновіші приписи щодо ідеальної кількості сну, якої потребує доросла людина. Молодші дорослі особи (18–25 років): 7–9 годин на добу; дорослі (26–64 роки):

7–9 годин на добу; старші особи (65 років і більше): 7–8 годин на добу.

Під час досліджень ритму сну й неспання в осіб, ізольованих від зовнішнього світу в глибоких печерах, учені встановили, що піддослідним притаманна природна схильність до дрімання впродовж дня. Крім того, вони виявили так званий циркадний ритм сну й неспання: бажання поспати наростає що чотири години й з'являється близько 9:00, 13:00 і 17:00. У кожного з нас є біологічний годинник, який у разі ізоляції від ритму дня й ночі встановлює власну, внутрішню добу тривалістю близько 24,7–25,2 годин.

Добові ритми організму залежать від двох чинників: нашого біологічного годинника й зовнішніх синхронізаторів. У гіпоталамусі (частина проміжного мозку) міститься група нервових клітин — так зване надперехресне ядро (або супрахіазматичне ядро). Воно є нашим внутрішнім хронометром. Функції зовнішніх синхронізаторів виконують сигнали, що надходять із довкілля. Найважливішими серед них є ті, які пов'язані із фазовістю дня і ночі, світла й темряви. Відображення добового й циркадного ритму сну й неспання становить зміна ритму температури людського тіла. Упродовж дня вона вища, а вночі знижується.

У певних ситуаціях потреба в сні зростає.

Прикладами чинників, які слугують спусковим механізмом цього процесу, є:

- психічне навантаження на організм, важкі переживання, травматичний досвід;
- хвороба й період відновлення (це стосується, зокрема, інфекційних захворювань із гарячкою —

тут пріоритетом є сон, а не, наприклад, харчування);

- час після недоспаних ночей;
- переживання раптових і великих змін;
- індивідуальні схильності, як-от вплив погоди.

СВІТЛО

Нестача світла негативно впливає на людину. На жаль, домашнє освітлення не може компенсувати дефіцит природного світла. Потужність домашнього світла становить 300–500 люксів, а лампи для фототерапії мусять мати щонайменше 2500 люксів. Зменшені дози світла змушують організм синтезувати мелатонін, який робить людину сонною й апатичною. Організм починає виробляти більше кортизолу (так званий гормон стресу) і серотоніну, який відповідає за виникнення сонливости. Тому взимку природною реакцією організму на нестачу сонячного світла є погіршення настрою, посилення так званої **сезонної депресії**.

Сповільнення синтезу мелатоніну або збільшення кількості кортизолу можуть мати непередбачені й довготривалі наслідки для здоров'я, зокрема — спричиняти апатію, роздратування чи погіршення концентрації уваги. Ці симптоми проявляються саме тоді, коли наш добовий ритм порушується внаслідок браку контакту із сонячним світлом.

У таких випадках використовують спеціально призначені прилади (фототерапія), однак найефективнішим і найдоступнішим методом профілактики є перебування бодай кількадесят хвилин щодня на свіжому повітрі при денному світлі, а також дієта, багата на магній, селен і «добрі» вуглеводи.

За світлочутливість відповідає одна з наших найтаємничіших залоз — шишкоподібна залоза. Її клітини тісно поєднані з колбочками й паличками в сітківці ока. Що менше світла, то більше мелатоніну, унаслідок чого ми стаємо сонливішими, а наш організм починає працювати на нижчих обертах. Коли темніє, шишкоподібна залоза виробляє мелатонін, сигналізуючи в такий спосіб організмові, що настав час знизити температуру тіла й підготуватися до сну. Уранці, коли світліє, рівень мелатоніну стрімко падає, а ми прокидаємося. Це теоретично. На практиці ж, особливо в осінньо-зимовий період, усе зовсім інакше: часто виходимо з дому, коли ще темно, а повертаємося вже смерком. Одне слово, страждаємо від нестачі світла.

ЕЛЕКТРОМАГНІТНЕ ПОЛЕ, ПРИЛАДИ, МУЛЬТИМЕДІА

Суперечки науковців, відсутність доступу до незалежних досліджень та інтереси виробників телефонів і комп'ютерів суттєво ускладнюють пошуки чітких відповідей на запитання щодо загроз, пов'язаних із використанням цих пристроїв.

У кожній країні визначено норми, яким повинні підпорядковуватися користувачі приладів. Зазвичай цих правил дотримуються, проте ніхто достеменно не знає, як урешті впливають на нас електромагнітні поля, що їх поширюють прилади навколо нас. У звичайного користувача мобільного телефона після тривалої телефонної розмови спостерігається, без проведення спеціальних експериментів, зростання температури голови й вуха — сам апарат добряче розігрівається.

Перебування в оточенні комп'ютерів, принтерів і тривалі телефонні розмови, поза сумнівом, призводять до збурень в електромагнітному полі. Якою мірою? Важко дослідити. Але впевнено можна сказати, що головний біль, підвищена нервозність, брак концентрації уваги й почуття хронічної втоми пов'язані з перебуванням у такому полі.

Пригадайте, як почуваетесь після цілого дня, проведеного перед комп'ютером або в оточенні приладів. А тоді подумайте, як почуваетесь, вийшовши на свіже повітря після грози.

Ця відчутна різниця в повітрі — це зміна іонізації повітря. Вона позитивна й шкідлива, коли перебуваємо в приміщенні, де багато різних приладів, але негативна й корисна надворі після бурі або дощу. Після багатогодинного сидіння в «електромагнітному смогу» варто походити босоніж по землі чи траві.

ВАМ ВІДОМИЙ СИНДРОМ **FOMO?** (FEAR OF MISSING OUT)

Так назвали страх перед тим, що нас омине щось важливе. Це не трудоголізм і не інтернетоголізм: синдром FOMO стосується як професійної сфери, так і приватної, бо пов'язаний, наприклад, із тим, що людина боїться не зрозуміти новий мем чи випасти з інформаційного простору серед знайомих.

Ознаки FOMO — це: загострене відчуття стресу, знервованість, роздратованість, проблеми з концентрацією уваги, розпорошення уваги, почуття пригніченості, яке виникає під дією великої кількості подразників.

Людина, яка постійно живе в мережі, компульсивно керується внутрішнім примусом, потрапляє в сіті та, як наслідок, часто розплачується занедбуванням своїх обов'язків на роботі чи звичайним відпочинком.

НЕРУХЛИВІСТЬ

Наше тіло складається з 650 м'язів, завдяки яким організм може справно функціонувати: добре бачити, чути, сприймати чуттєві й тактильні подразнення, втримувати рівновагу та виконувати рухи — як прості, так і складніші, аж до високої координації багатьох із них.

Сучасна людина кілька (а то й багато) годин на день проводить сидячи. Це погано впливає на її фізичну форму, на розвиток опорно-рухової системи, справність та витривалість. Багатогодинна нерухомість призводить до того, що інтенсивніше проявляються проблеми емоційного характеру, проблеми з концентрацією уваги, погіршується узгодження складних процесів у нашому мозку. Тривалий час, нерухомо проведений перед телевізором або комп'ютером, ослаблює роботу очних м'язів (не рухаються в усіх можливих напрямках: близько — далеко, угору — вниз і в діапазоні «від вуха до вуха»), завдає їм шкоди, зменшує плавність руху нашого погляду.

Саме миготіння екранів викликає фізіологічний стан стресу, тобто змушує організм реагувати за принципом «утікай або борися» зі всіма наслідками такої поведінки: виділенням адреналіну й кортизону, підвищенням рівня цукру, напруженням і скороченням м'язів плечей, рук і ніг, щоб накопичити енергію та силу для боротьби або втечі.

Порахуйте, скільки годин на день сидите перед комп'ютером.

Чи виконуєте періодично розслаблювальні вправи для цілого тіла?

Чи вам відомі вправи для очей?

Чи знаєте, що тримання нахиленої над телефоном голови відповідає навантаженню вагою близько 30 кг і спричиняє напруження м'язів шиї та плечей і головні болі?

У ситуації стресу організм «перемикається на виживання», зосереджується на фізичному захисті й інтенсивно підтримує органи, які слугують цьому. Найперше — постачає до них насичену киснем кров. Натомість інші функції нашого тіла на деякий час за недбує: погіршується кровопостачання передньої частини мозку, відповідальної за інтелектуальну діяльність і вищі психічні функції, бо в ситуації загрози вони просто стають непотрібними.

Якщо людина не реагує на цей стан, наприклад, вдавшись до фізичної активності, її тіло немовби застигає, ціпеніє, а частина органів постійно недоотримує кисень. Щоб компенсувати шкоду, завдану цим станом, треба навчитися виконувати розтягувальні й розслаблювальні вправи, контролювати час, який проводимо нерухомо перед миготливими екранами, а також подбати про навколишню обстановку.

Чи знаєте ви, що...

Нерухоме стояння — це найвищий рівень опанування руху (координації). Для людини природно є ходити, сидіти навпочіпки й лежати. Тому треба навчитися правильно сидіти на стільці.

Як твердять фізіотерапевти, більшість людей сидить неправильно — а саме на куприковій кістці. Така поза, зокрема, заважає нормально дихати, створює тиск на внутрішні органи й призводить до постійного недопостачання мозку киснем, порушення циркуляції спинномозкової рідини. Безрадісним додатком до цього є хвороби спини й біль.

КОНЦЕНТРАЦІЯ УВАГИ

Наше тіло має вбудований механізм вибіркового сприйняття інформації – служить цьому, зокрема, гамма-аміномасляна кислота (ГАМК), головний нейромедіатор у клітинах центральної нервової системи. Завдяки їй можемо «вимкнутися» й перестати сприймати навколишній «галас», натомість зосередившись на сприйнятті тих імпульсів, які нас цікавлять. Рівень цієї кислоти знижується, коли, наприклад, жінка народжує дитину. Тому зростає чутливість матері, вона реагує навіть на найслабше зітхання дитини.

Збільшенню концентрації уваги сприяють техніки заспокоєння й зосередження на одному з подразників. Неможливо, однак, підвищувати продуктивність організму безмежно. Велика кількість завдань, хаос і втома неодмінно дадуться взнаки. Треба вчитися жити тут і тепер – уважно переживати кожну мить і свідомо виконувати лише одну дію. Це поліпшує концентрацію й дає відчуття ще більших її можливостей.

Попри те, що мобілізацію організму ще називають конструктивним стресом (так званий *eustress* – англ. *eustress*), вона все-таки, якщо триває надто довго, без перерв і відпочинку, призводить до виснаження ресурсів нашого тіла. І тоді навіть найменший подразник погано на нас впливатиме, що спричинить, поза сумнівом, негативний стрес. Тож цей подразник може бути негативний або позитивний. Люди, які здійснюють кризове втручання, серед чинників, котрі впливають на нашу реакцію на стресові ситуації, називають внутрішні засоби (зокрема досвід, мережу

підтримки, спосіб дій, спрямованих на те, щоб упоратися із ситуацією) і пізнавальну оцінку подразника. А вона своєю чергою може бути навіть важливішою від самого подразника.

Той самий подразник – така сама стресова ситуація – одну людину може довести до психічного зламу, а іншу лише рознервувати. Найважливішими є наші внутрішні засоби!

Причини стресу бувають:

- 1) **емоційні** – конфлікти, важкі суспільні ситуації, перевантаження обов'язками;
- 2) **фізичні** – травми, нестача сну, замала або занадто велика фізична активність, надмірна кількість подразників, шум, некомфортна температура, випромінювання електромагнітних приладів, киснева недостатність організму;
- 3) **хімічні** – забруднене вихлопними газами повітря, косметика, перероблені харчі й напої, алкоголь, ліки, домашня хімія.

Проте реакція організму завжди така сама – порушення гомеостазу, супроводжуване такими ефектами, як: пришвидшене серцебиття, підвищення кров'яного тиску, збільшення рівня цукру й так званого поганого холестерину у крові, викид кортизолу наднирниками, зростання рівня інших гормонів стресу (адреналіну й норадреналіну).

Довготривалий стрес призводить до:

- зниження імунітету;
- зниження кровопостачання внутрішніх органів;
- уповільнення відновлення клітин.

Кожен із нас має індивідуальну фізіологічну стійкість до стресу: одні вразливі більшою мірою, інші меншою. Добра новина, проте, полягає в тому, що стресостійкість можна зміцнювати! Як це робити — описуємо далі.

Як ви оцінюєте рівень стресу, який переживаєте?

Що впливає з ваших записів, зроблених під час читання розділу про БІОС?

Запишіть свої перші думки: що можете змінити у своєму житті вже сьогодні, завтра?



3

ЯК ДОПОМАГАТИ
СОБІ Й ІНШИМ?

Доросла людина під час кризи повинна стати лідером, який моделює оптимальні поведінкові реакції для своїх дітей, знайомих та тих, хто потребує допомоги.

Чи кожен дорослий може стати лідером? Звичайно, ні!

Щоб бути лідером, треба мати велику силу й психічну стійкість, а також уміти спілкуватися з людьми, надавати їм емоційну допомогу, зокрема знати, як практично заспокоювати себе й інших, наприклад, виконуючи дихальні процедури та вправи.

Добрий лідер під час кризи — це людина, яка володіє такою великою силою, що здатна випромінювати позитивні емоції, зберігати спокій і посилювати атмосферу безпеки. Це також особа, яка усвідомлює власні емоції: може назвати свої почуття, визначити, на що має вплив, прийняти емоції та почуття інших. Цій людині притаманна висока психічна стійкість, особливо — високий рівень резилентности.

Резилентність, яку ще називають психологічною еластичністю, — це важлива категорія психічної стійкості.

1. У вас високий рівень резилентности — якщо у важких ситуаціях умієте зберігати холодно-кровність і відносний спокій, адже це допомагає спостерігати за ситуацією та придумувати конструктивні способи її розв'язання.

2. У вас пересічна психічна стійкість — якщо переважно вирішуєте власні проблеми, але інколи, щоб досягти бажаного результату, доводиться докласти чималих зусиль. Відновлюєтеся без зовнішньої допомоги.
3. У вас низький рівень резилентності — якщо кожна важка ситуація паралізує вас: не знаєте, що робити, почуваетесь безпорадними, впадаєте у відчай.

Далі ви дізнаєтеся більше про те, як навчитися бути справжнім лідером — який ефективно допомагає іншим, але водночас дбає й про себе. Бо добрий лідер — це лідер здоровий, спокійний і результативний.

Пам'ятайте, що допомагаючи собі й іншим, збільшуєте свою СИЛУ!

РОЗПОЧНІМО ВІД ОСНОВ: ЕМОЦІЇ

Емоції — це щось середнє між чуттями й розумом, між тілом і психікою. Вони відіграють особливу роль, бо допомагають задовольняти потреби, інформують, наскільки сильним є для нас конкретне переживання (досвід). Якщо щось відбувалося інтенсивно, бурхливо — отже це було важливим, тобто пов'язаним із якоюсь потребою. Переважно нам важко розпізнавати емоції, ми радше «вгадуємо» їх, реінтерпретуємо, тлумачимо, і тому не доходимо до суті, до справжніх потреб. Наприклад, гнів — це базова емоція, за допомо-

гою якої виявляємо невдоволення. Людина вибухає гнівом, коли рівновагу в якійсь сфері її життя порушено. Гнів — це здоровий вияв невдоволення, однак те, як ми його переживаємо та проявляємо, а також те, що вважаємо причиною гніву, визначає наш емоційний профіль із погляду психічного здоров'я (і фізичного теж!). Емоції інформують нас про наші потреби й знайомлять із ними, але коли відбувається придушення й витіснення потреб — гнів може вибухати з величезною силою й призводити до нищівних наслідків. Такі вибухи безпосередньо впливають на наше здоров'я!

Чи можна змінити наш емоційний профіль?

Так, хоча переважно це дуже важко зробити. Варто зазначити, що хоч емоції й здатні панувати над нами, ми все-таки можемо навчитися керувати ними: ідентифікувати їх, зрозуміти, на які наші потреби вказують, відповідно реагувати на них. У такий спосіб виробляємо емоційну силу, розвиваємося, рухаючись до рівноваги й гармонії.

ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ?

Візьміть ручку або олівець і позначте ті емоції, які зараз відчуваєте. Охарактеризуйте їх за шкалою від 1 (не відчуваю цієї емоції) до 7 (саме так почуваюся).





Якщо ваші результати близькі до лівого краю (поділки зі значеннями 1 або 2), то щиро вітаємо вас! Найімовірніше, ви дбаєте про психічне здоров'я, умієте регулювати свій емоційний стан і маєте велику психічну силу.

Якщо ваші результати – біля середніх поділок або близькі до правого краю, то, можливо, ви відчуваєте стрес, переживаєте надто багато важких подій і водночас не вмієте дбати про своє психічне й фізичне здоров'я.

Увага! Якщо ваші результати близькі до правого краю (поділки зі значеннями 6 або 7), мусите почати дбати про себе, подумати над тим, як живете й що можете змінити.

Чи знаєте ви, що...

Люди, яких постійно мучить тривога, котрі занурилися в смуток, безперестанно відчувають напруження або ворожість, просякнуті песимізмом, мають удвічі більше шансів захворіти на астму, артрит, пептичні виразки, хвороби серця, безперервні головні болі й мігрені.

Назвіть три основні настрої, які описують теперішню атмосферу вашого особистого й професійного життя.

ОСОБИСТА АТМОСФЕРА	ПРОФЕСІЙНА АТМОСФЕРА
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Назвіть свої три «улюблені» базові емоційно-почуттєві стани, які найточніше характеризують вас.

СТАН, НА ВАШУ ДУМКУ	СТАН, НА ДУМКУ ІНШИХ*
1.	1.
2.	2.
3.	3.

*** Чи візьмете до уваги думку рідних і знайомих?**

Це може бути дуже цікавим і повчальним досвідом. Якщо вам притаманна відкритість до зауважень інших і схильність до аналізу, якщо ви вмієте зберігати дистанцію й маєте почуття гумору — тоді вам, поза сумнівом, буде дуже корисно глянути на себе їхніми очима.

Упродовж 15 секунд вимірюйте свій пульс у стані спокою, помножте його на 4 — й отримаєте кількість ударів серця за хвилину. Запишіть цей результат. Коли відчуєте, що ваше емоційне збудження зростає, знову виміряйте свій пульс. Якщо кількість ударів зросла на 10 за хвилину — це сигнал про небезпеку, зокрема про можливість загрузнути в неконтрольованих негативних почуттях: поле вашої свідомості звужиться й ви почнете виявляти примітивні реакції, про які потім шкодуватимете. У такому разі ліпше зробити перерву — прогулятися чи зробити якісь заспокійливі вправи (глибоке дихання або кілька фізичних вправ).

**Пам'ятайте, що кожна емоція – це
певна навичка реагування на конкретні
подразники, які ми сприймаємо.**

Досягнення стану фізіологічного спокою — це найліпша профілактика занурення в негативні емоції. Існує чимало технік, які допомагають повернути спокій, і всі вони пов'язані з відновленням спокійного, глибокого дихання. Задля цього можна виконати декілька гімнастичних вправ або піти на коротку прогулянку.

ШВИДКІ ПОРАДИ

Як пережити кризу із якнайменшими психічними втратами:

1. Попри події, які тривожать вас і позбавляють радості, робіть усе те, що передбачено щоденним розпорядком дня. Повільно, методично поприбирайте в помешканні, полийте город, наведіть лад у коморі, побавтеся з дітьми, приготуйте обід.
2. Вимкніть радіо, телевізор, звільніться від невпинного стеження за новинами.
3. Заплануйте для себе й своїх домашніх час, присвячений тиші, розслабленню, відпочинку, приємним спільним заняттям (наприклад, день розслаблення, день творчих забав, кіновечір, спільна святкова вечеря).
4. Погляньте на теперішню ситуацію відсторонено, запитавши себе: чого ця ситуація вчить

мене й чого навчить на майбутнє? Мудрости? Любови до моїх близьких? Правильніших життєвих пропорцій? Покори? Дозвольте собі поглянути на все з іншої перспективи.

5. Дотримуйтеся розпорядку дня, надавайте йому чіткої структури, пристосовуючись до можливостей і режиму праці/навчання домашніх, наприклад, о 9:00 — спільний сніданок, о 17:00 — п'ємо каву.
6. Не проводьте ночей за комп'ютером, а якщо так станеться, то добре виспіться. Стомлений, невиспаний і зневоднений організм менш стійкий, зокрема до вірусів і бактерій.
7. Замість того, щоб колекціонувати проблеми, ловіть усі добрі миті й пригадуйте собі, якими вони були приємними. Спробуйте посилити позитивні емоції!
8. Звертаючись до домашніх, говоріть ввічливо й доброзичливо (див. с. 89 — список заспокійливих висловів). Скажіть, як сильно їх любите, потіште їх добрим словом. Це для всіх буде додатковим позитивним зарядом. Обійми вивільняють гормони щастя й безпеки, ще й безкоштовні!
9. Знайдіть час лише для себе: прогуляйтеся парком/лісом, поспостерігайте за рослинами. Можливо, вам вдасться походити по траві босоніж. Ходіння босоніж по природній поверхні заземлює й зміцнює нас, а це чудово розслабляє.

Заземлення означає енергетичне з'єднання із землею.

Якщо якусь енергетичну систему (наприклад, електричне коло) не заземлити, то завжди існуватиме ризик, що винятково сильний заряд матиме завелику напругу й спалить її. Так само ризикують і незаземлені особи — їх можуть здолати сильні почуття.

Олександр Ловен «Духовність тіла»

Електрична мережа в кожному будинку мусить бути заземлена. Якщо напруга в електричному колі раптово зростає, завдяки заземленню мережа не згорить, і все повернеться до норми. Подібною є ситуація з нашим тілом. Наша нервова система теж потребує заземлення, зміцнення, яке полягає в доброму контакті з дійсністю — без галюцинацій і заперечень, зате в згоді з емоціями й сигналами, що надходять від нашого тіла, тут і тепер. Ідеться про свідоме пчоєднання з тим, що є, а не з тим, що, як нам здається, начебто є.

Зв'язок із тілом може перерватися, наприклад, унаслідок припливу емоцій, яких не можемо опанувати, втоми (згодом вона перетворюється на хронічну втому й депресію), хвороб і... сліпої віри в таблетки від усього, котрі пропонує нам реклама.

10. Якщо у вас є проблема, а ви не знаєте, як її вирішити, — сформулюйте її та вийдіть на коротку прогулянку, обов'язково мугикаючи щось

під носом. Можете музикати якусь мелодію (без слів!). Згодом, коли вже матимете більше досвіду, розв'язання приходитимуть самі — якщо, звісно, не перешкоджатимете їм.

11. Не ховайтеся від проблем — записуйте їх. Проаналізуйте, що може статися найгіршого, якщо цієї справи не вирішите. Свідоме обдумування проблеми може показати нам, що в страху великі очі. Або ж скористайтеся порадами, викладеними в пунктах 12, 13 і 14. Можете також порозмовляти з кимось. Кожен дивиться на світ з іншої перспективи, у кожного інший досвід, знання й навички. А отже, і можливість допомогти знайти яийсь простий розв'язок (простіший, аніж вам здається!).
12. Якщо у вас є проблема, можна вирішувати її з кінця: уявіть, що проблему вже вирішено. Подумайте, як тепер відчуваєтеся? Що відбувається? Що трапилося раніше? Ухопіть свій страх за роги, але якщо справа серйозна, а страх заважає вам нормально функціонувати, ліпше звернутися до фахівця.
13. Коли йдеться про менші страхи, то найліпше зробити те, чого боїтеся. Навіть якщо вдасться не відразу — ви й так уже герой! Не завжди вдається за першим разом — інколи доведеться трохи потренуватися.
14. Просіть про допомогу. Повірте, люди охоче допомагають. Якщо чогось потребуєте, не бійтеся просто попросити про це.
15. Якщо хтось відмовляється допомогти, прийміть це. Кожен має право відмовити. Ви також. Це

- здорова асертивність. Поза сумнівом, знайдете когось іншого — просто розширте свої пошуки.
16. Не складайте заздалегідь чорних сценаріїв як єдиного вирішення проблем. Уявляйте, що ситуації закінчуються помірковано оптимістично. Упораєтесь, але враховуйте, що існує багато додаткових обставин, і не завжди все складається ідеально. Пробуйте. Не здавайтеся.
 17. Складіть список, наприклад, 50 своїх добрих рис: що вмієте, у чому ви добрі/видатні, якими володієте здібностями, талантами. Носіть цей список із собою. Коли помітите, що почуття власної вартості зменшується, вийміть його й читайте! Постійно доповнюйте список, дописуйте, навіть якщо перевищите сотню пунктів!
 18. Дозвольте собі переживати різні емоції, як-от смуток, розчарування, злість — вони теж потрібні. Виділіть на це 15 хвилин. Потім підведіться, потягніться, випийте води й візьміться за якусь роботу, що вимагає енергії та фізичної сили, але водночас дає швидкий візуальний результат, наприклад, зазгібання листя, миття вікон, прибирання пилососом.
 19. Візьміть інтерв'ю в самого себе: назвіть п'ять речей, які найбільше характеризують вас (предмети, події, емоції, стани). Назвіть також п'ять речей, які найменше характеризують вас.
 20. Більше дякуйте, менше просіть вибачення. Замість того, щоб просити пробачення за те, що спізналися, подякуйте, що на вас зачекали. Замість того, щоб просити пробачення за те, що забрали в когось багато часу, подякуйте, що вас

вслухали. Замість того, щоб просити проба-чення за те, що завдали клопоту, подякуйте за допомогу.

21. Пам'ятайте, що найпростіші розв'язання — найліпші. Добре подумайте: що можете спрости-ти? Можливо, це стосується стосунків, теперіш-ньої проблеми. Що можна залишити, відкласти, зробити або від чого можна утриматися? Куди можна піти, що сказати, а про що ліпше змовча-ти? А може, сьогодні варто спокійно сісти й по-працювати над своєю довірою до світу?
22. Якщо не впораєтеся — це означатиме, що ви не впоралися, а отже, просто відмовтеся від цієї справи. Але це аж ніяк не кінець світу. Якщо не встигнете — отже ви просто не встигли, але це не означає, що на вас не можна розраховувати. Якщо зазнаєте поразки — ви зазнали поразки, як і кожен, але ви не є невдахою.
23. Те, на чому зосереджуєтеся, стає для вас важ-ливішим. Можна концентрувати увагу на по-зитивних або негативних речах. Тож обирайте позитивні.
24. Постарайтеся щодня читати щось цікаве, що розвиває вас чи просто приносить задоволення. Для когось це може бути філософський трак-тат, а для когось — «Вінні-Пух». Виберіть те, що вам більше подобається й відповідає тепе-рішнім потребам!
25. Пам'ятайте, що за будь-яких обставин маєте право на відпочинок. Існує таке правило: спо-чатку одягаємо кисневу маску собі, а тоді зо-середжуємо увагу на інших. Готування їжі,

- прибирання й робота можуть почекати. Подумайте, чим буде для вас ота киснева маска?
26. Розподіліть домашні обов'язки. На маленьких картках запишіть те, що треба зробити. Розкладіть їх на столі, а тоді зберіть членів сім'ї й роздайте картки. Ваші рідні можуть навіть не усвідомлювати, скільки домашніх обов'язків ви виконуєте щодня. Запровадьте систему перевірки виконаних завдань. Це непросто, але варто спробувати!
 27. Повідомте всім про день наведення ладу й виконання дрібних ремонтів удома. Щоденне прибирання й належне ведення документів — для багатьох нудна й кропітка робота, але час від часу конче потрібна. Нехай це буде днем очищення.
 28. Викидайте непотрібні предмети: поламані, надбиті, старі, зіпсовані... Очистьте простір навколо від пошкоджених, запованих і непотрібних речей.
 29. Пийте багато води — власне з неї складається наше тіло. Що більше ми зневоднені, то гірше відчуваємося, то більше нервуємося й утомлюємося.
 30. Вводьте у своє життя різні новинки: спробуйте нові страви, подивіться дитячий фільм, розфарбуйте свою першу антистрес-розмальовку — руйнуйте рутину.
 31. Поверніться до захоплення, яке колись дарувало вам велику радість: малювання, рукоділля, майстрування.
 32. Дбайте про себе — зберігайте спокій і будьте уважними.

ЗАСПОКІЙЛИВІ ВИСЛОВИ

Заспокійливі вислови — це слова, фрази, заклики до дій, які можуть бути адресовані дорослим, дітям і самому собі, щоб створити атмосферу спокою, забезпечити відносно добре самопочуття й сформува-ти почуття безпеки.

1. Як почувашся? Запитуйте про це себе й інших. Запропонуйте дітям намалювати або зіграти (продемонструвати за допомогою мінісценки) свій стан.
2. Повторюйте: роблю все, щоб ми були в безпеці.
3. Можете відчувати переляк і страх! Це цілком природні емоції. Однак ми не безпорадні перед ними, можемо їх зменшити: наприклад, виконуючи разом із дітьми чи чоловіком/дружиною дихальні чи розслаблювальні вправи, або вимкнувши телевізор чи радіо, або оголосивши день без новин.
4. Запропонуйте зробити щось для інших, особливо для когось, хто потребує допомоги, усмішки, спілкування. Допомога допомагає й тим, хто надає допомогу.
5. Запитайте інших: «Що можу зробити, щоб тобі стало ліпше? Чи хочеш, щоб я тебе вислухав? А може, хочеш поговорити, помовчати чи просто побути разом?»
6. Зменшуйте свій страх, контактуючи з природою: це може бути прогулянка лісом (найліпше — босоніж), під час якої уважно слухатимете звуки природи.
7. Відкладіть клопоти й тривоги на полицю — до-слівно! Запишіть або намалюйте їх на аркуші,

сховайте в коробку й поставте на найвищу полицю.

8. Нагадайте собі й іншим, що в теперішній ситуації перебуває кілька мільярдів людей на Землі. Ми не самі.
9. Подумайте про те, що може трапитися. Складіть список й оберіть ті події, на які маєте вплив.
10. Відреагуйте смутком і злість: постискайте антистресові м'ячики, візьміть старі газети й зробіть із них кулі, щоб кидати ними в стіну.
11. Не фальсифікуйте й не прикрашайте дійсності: якщо ситуація важка, не переконуйте інших, що справи йдуть добре.
12. Творіть майбутнє: розповідайте історії, розмовляйте про те, що зробите, куди поїдете, коли це все закінчиться.





**ДОБІРКА
ЕФЕКТИВНИХ ДІЙ
У КРИЗОВИХ
СИТУАЦІЯХ**

ДИХАННЯ: когерентне дихання

Зазвичай ми легковажно ставимося до того, як дихаємо, а тимчасом дихання є однією з найосновніших життєвих функцій. Ми маємо дихати повільно, глибоко й спокійно. Когерентне дихання — це 6–8 дихань за хвилину. Переважно ми дихаємо швидше, навіть до 17–20 дихань за хвилину. У такий спосіб активізуємо симпатичну нервову систему, яка своєю чергою запускає стресову реакцію, а тоді виділяються гормони стресу (наприклад, кортизолу).

Напевно, кожен помітив, що, знервувавшись, починаємо дихати швидше, ніж зазвичай. Отож коли дихаємо повільніше — заспокоюємося! Варто порахувати кількість дихань і перевірити, чи дихаємо спокійно. Важливою є також їхня глибина: треба рухати діафрагмою.

Потренуйтеся дихати, дотримуючись правильного ритму:

- Зробіть глибокий, спокійний вдих упродовж 4-х секунд.
- Затримайте повітря на 4 секунди.
- Повільно вихидайте протягом 4-х секунд.
- Затримайте дихання на 4 секунди.

Опанування когерентного дихання — це основа нашого здоров'я. Крім того, таке дихання є найліпшим порятунком тоді, коли відчуваємо страх, знервованість, наближення панічної атаки.

ДИХАННЯ: щоб додати енергії

Відповідне дихання може допомогти, коли нам не вистачає енергії, коли ми змерзли й відчуваємо безнадію.

Дихання, що додає нам енергії виконуємо під час марширування, швидкої прогулянки або ходьби на місці:

- Протягом 4-ох кроків глибоко вдихаєте повітря.
- На 5-му кроці енергійно видихніть; при цьому можна повернути голову й видихнути через плече.

Дотримуючись цього ритму, виконайте 10–20 таких циклів дихань — аж поки не відчуєте, як тілом розливається тепло й енергія.

ДИХАННЯ: проти неспокою й панічних атак

Коли відчуваєте, що ваш неспокій зростає й, очевидно, наближається панічна атака, — починайте дихати в такий спосіб:

- Вдихніть однією ніздрею (іншу притисніть пальцем), видихніть іншою ніздрею (тепер притиснута палець має бути перша) і навпаки. Повторіть це декілька разів — аж поки не відчуєте спокою.
- Дихайте в паперову торбинку або складені долоні, якими, немов маскою, затуліть ніс і вуста.

Інші дії, які допомагають подолати страх і панічну атаку:

- вмити обличчя холодною водою;
- прийняти холодний душ;
- випити холодної води;

- стати босими ногами на холодну підлогу;
- легенько обстукати вилочкову залозу, тобто обстукати себе в районі грудини (лише дорослі);
- послухати музику, частота якої вища за 450 Гц;
- зробити швидкі рухи очима: вгору, вниз, праворуч, ліворуч, навскоси;
- вдихнути запах паленого лаврового листя або застосувати аромотерапію.

Усі ці дії активізують блукаючий нерв, який відповідає за стан спокою в організмі.

ПОЛІПШЕННЯ НАСТРОЮ ЗА 1 ХВИЛИНУ

Коли відчуваєте страх, коли вас гнітять думки, коли довго сидите перед комп'ютером або перебуваєте в так званому занепаді — нічого вас не тішить, не знаєте, що робити далі, — замість бездіяльності й залягання на дно оберіть одну із вправ:

- Встаньте й виконайте 5–10 стрибків Джека (стрибків із піднесенням і опусканням рук).
- Підстрибуйте, плескаючи в долоні над головою.
- Якщо можливо — пострибайте хоча б хвилину на батуті.
- Увімкніть музику — щось швидке й ритмічне, щоб трішки потанцювати.
- Усміхайтесь — візьміть зубами олівець і посидьте так хвилинку чи навіть довше. У такий спосіб ошукуємо наш мозок: оскільки кутики вуст піднесені догори, мозок сприймає це як усмішку й реагує викидом гормонів, які відповідають за добрий настрій.

Найліпше виконати декілька цих вправ.

ПОЛІПШЕННЯ НАСТРОЮ ЗА 2 ХВИЛИНИ

Вам знадобиться трохи більше часу, ніж на попередні вправи, щоб знайти шоколад чи баночку нутелли, меду або варення.

- Візьміть шматок шоколаду або інші солодощі.
- Поволі насолоджуйтеся смаком і відчувайте, як солодкість розпливається в устах.
- Повністю відірвітьсЯ від інших справ: писання, читання, переглядання.
- Ввімкніть будильник на 2 хвилини й повністю зосередьтеся на смакових відчуттях.
- Якщо не маєте шоколаду, меду чи варення — спробуйте виконати цю «вправу» із родзинками, шматком фрукта, фініком чи чорносливом.

Уживайте пробіотики — присутність здорових бактерій у кишківнику впливає на наш настрій. Уже віддавна науковці твердять, що кишківник — це наш «другий мозок».

ПОЛІПШЕННЯ НАСТРОЮ ЗА 3 ХВИЛИНИ

У ситуаціях, які викликають страх, спричиняють утому й занепад, виконуйте таку вправу:

- Станьте навколішки на подушку або плед. Розігрійте долоні, наприклад, швидко потираючи їх.
- Покладіть теплі долоні на тіло в області нирок.
- Вигніть тулуб, одночасно закидаючи голову назад.
- Вигніться своїм тілом якомога сильніше — але без напруження м'язів. Згодом, завдяки систематичному виконанню цієї вправи, зможете вигинатися більше.

Ця вправа:

- відкриває й розслаблює передню частину тіла, яка найчастіше стискається під час сидіння (наприклад, перед комп'ютером);
- відкриває грудну клітку, а отже сприяє поглибленню дихання;
- поліпшує самопочуття.

Корисність цієї вправи дослідили науковці Бергер і Овен. Після виконання піддослідні особи почувалися менш стурбованими й злими, були більш розслабленими, мали ліпший настрій і рідше відчували психічну втому.

Ця вправа викликає в людини позитивний емоційний стан, зменшуючи сум і депресію.

ПОЛІПШЕННЯ НАСТРОЮ ЗА 4 ХВИЛИНИ

Коли з'являється погане самопочуття, страх, дезорієнтація, пригнічення, вома – передусім випийте води!

Вода – найліпші й найдешевші ліки, і вона майже завжди є під рукою. Людина щодня повинна випивати приблизно склянку води на кожні 10 кг ваги. Організм зневоднюється, коли переживаємо тривалий стрес, п'ємо забагато напоїв, які сприяють виведенню води (наприклад, каву або чай), під час тривалого виконання завдань, які вимагають великих зусиль, під час спеки.

Зневоднення призводить до погіршення концентрації уваги, викликає втому, роздратування, сонливість. Врешті-решт, порушує роботу нирок та інших органів.

Людина, яка п'є достатню кількість води, більш стійка й рідше хворіє.

Навчіться пити воду!

Якщо ви не звикли пити воду, можете спочатку частіше відвідувати вбиральню. Але наберіться терпіння! Лише після приблизно двох тижнів організм призвичаїться, почне вбирати воду, а ваше самопочуття суттєво поліпшиться.

Пийте воду так, як вам подобається — але без цукру:

- холодну або гарячу;
- зі скибкою лимона, з листочком м'яти, зі шматочком імбиру;
- з нарізаним соломкою зеленим огірком або селерою пахучою, з додаванням мороженої малини;
- з кількома крупинками соли.

Пам'ятайте, що кава й чай мають сечогінні властивості, тобто виводять воду з нашого організму. Уникайте також підсолоджених напоїв, бо надмірна кількість цукру подразнює нервову систему.

ПОЛІПШЕННЯ НАСТРОЮ ЗА 5 ХВИЛИН

Однією з типових реакцій на стрес є зціплення зубів, а отже напруження щічних м'язів. Зціплюючи зуби тривалий час, можна пошкодити їхню структуру й спричинити серйозні стоматологічні проблеми. Зціплення зубів може стати причиною головного болю й болючих щік.

Отож час від часу зосереджуйте увагу на своїй щелепі:

- розтуліть уста;
- обережно порухайте щелепою;
- понатискайте кінчиком язика на щоки;
- розітріть пальцями болючі місця на щоках;
- відчувши потребу позіхнути — позіхайте! Позіхання найліпше розслаблює щічні м'язи, а також забезпечує наш мозок киснем.

Не забудьте й про вправу з олівцем у зубах, яка поліпшує настрій і сприяє виробленню гормонів радості (ендорфінів). Можете також навчитися утримувати на вустах легку усмішку!

МИТТЄВЕ ЗАСПОКОЄННЯ: зменшення емоційного стресу

- Розігрійте долоні, наприклад, швидко потираючи їх.
- Одну долоню прикладіть до чола — щоб нижнє ребро долоні легенько натискало на надбрівну ділянку.
- Другу долоню прикладіть до задньої частини голови так, щоб указівний палець торкався краю черепа.
- Голову тримайте прямо.
- Розправте плечі.
- Заплющте очі.
- Зробіть кілька глибоких дихань.
- Постійте отак у тиші й спокої бодай 2 хвилини.
- Дихайте!

СПОКІЙ ДЛЯ СЕБЕ: скидання напруги

- Станьте, широко розставивши ледь зігнуті в колінах ноги.
- Трішки нахиліться вперед, уявляючи, що скидаєте з плечей і рук усі клопоти, проблеми й страхи.
- Виконайте кілька енергійних рухів, якими скидаєте з плечей і рук напругу.
- Випроставшись, зробіть кілька вже відомих вам розслаблювальних дихань.

Завдяки виконанню цих вправ м'язи рук, ніг, плечей розтягуються й видовжуються (це можна поміряти навіть вимірювальною стрічкою!), а організм насичується киснем.

Опісля приступайте до наступних розслаблювальних вправ або до праці чи навчання.

СПОКІЙ ДЛЯ СЕБЕ: розслаблювальний мінісеанс

- Ляжте на підлогу — на плед чи матрац — щоб вам було зручно й тепло.
- Ноги покладіть на стілець або підніжок, зігнувши під кутом 90 градусів й повністю оперши їх на поверхню підставленого предмета (щоб не висіли в повітрі).
- На живіт можна покласти книжку, щоб ліпше відчувати дихання діафрагмою.
- Заплющте очі.
- Виконайте кілька глибоких дихань, рухаючи діафрагмою.
- Полежите так скільки вам потрібно.
- Дихайте й насолоджуйтеся відпочинком.

Коли багато сидите, наприклад, за комп'ютером, можете відчувати біль у спині, ногах. Ці болі виникають внаслідок тиску крісла й слабого кровопостачання кінцівок. Вправа допомагає відновити кровообіг у ногах, розслаблює спину і ціле тіло. Щоб звільнитися від надокучливих думок, можна мугикати собі під носом. Зверніть увагу: коли мугикаєте — у голові немає жодних думок.

МИТТЄВИЙ МАСАЖ ТІЛА: обстукування тіла

Стискаємо долоні в кулаки й обстукуємо тіло від стіп до голови:

- Правим кулаком обстукуємо ліву руку — від зап'ястка вгору, до плеча.
- Змінюємо руку: лівим кулаком обстукуємо праву руку — від зап'ястка вгору, до плеча.
- Нахиляємося й обома кулаками обстукуємо низу вгору одну ногу, а потім другу.
- Обстукуємо верхню частину плечей.
- Врешті обережно обстукуємо пальцями голову.
- Стежимо, щоб не зіплювати зуби!

Обстукування виконуємо в напрямку серця, знизу вгору.

За можливості, якщо вдома є хтось, хто вміє робити масаж шиацу або інший, попросіть його про це, пропонуючи натомість виконати якусь домашню роботу, наприклад, прибрати в кухні.

ВІДПОЧИНОК ДЛЯ ОЧЕЙ: малювання вісімки очима

У вас болять очі? Багато читаете? Проводите багато часу перед екраном?

Заплющте очі й почніть малювати очима горизонтальну вісімку. Завжди розпочинайте в напрямку: вгору ліворуч. Тобто в протилежному напрямку до того, у якому рухаються очі під час читання текстів.

Пам'ятайте, що під час виконання цієї вправи тіло має бути розслаблене, тому попередньо виконайте декілька простих розтягувальних вправ:

- потягніться, покрутіть головою вправо й уліво;
- випростайтеся, особливо в грудному відділі хребта;
- зробіть декілька глибоких дихань;
- почніть малювати очима горизонтальну вісімку — намалюйте щонайменше 20 вісімок;
- виконуючи вправу, не забувайте про дихання!

Ваші очі можуть почати сльозитися, може запаморочитися голова, виникнути біль... Це означає, що очі дуже втомлені, напружені від постійного спрямування зору на коротку відстань, тунельно, а погляд не зміщується в боки.

Дихайте і вправляйтеся!

ВІДПОЧИНОК ДЛЯ ОЧЕЙ: близько — далеко

Дивіться на вежу або вершину дерева вдалечині.

Читаючи, працюючи за комп'ютером чи дивлячись телевізор, спрямовуйте зір на коротку відстань 40–50 см або 2–3 м.

Також потренуйтеся дивитися на об'єкти, розміщені на інших відстанях: дуже близько й дуже далеко.

- Сядьте зручно або станьте біля вікна.
- Випростайте спину і підведіть голову, яка зазвичай, коли працюємо за комп'ютером, нахилена й створює велике навантаження на шию.

- Виконайте кілька глибоких дихань.
- Подивіться на кінчик носа.
- Потім перемістіть погляд на якийсь віддалений об'єкт за вікном.
- Повторіть вправу кілька разів.

Знову можете відчутти біль у скронях, а очі можуть почати сльозитися, однак вправи допоможуть уникнути хворобливих проявів такого типу в майбутньому. Якщо запаморочиться голова — зробіть коротку перерву й подихайте.

Вправляйтеся щодня й не забувайте про правильне дихання!

ВІДПОЧИНОК ДЛЯ ОЧЕЙ: кліпання

Прочитавши декілька сторінок або попрацювавши трохи за комп'ютером, час від часу покліпайте очима, адже внаслідок кількасекундного кліпання очима відбувається природне зволоження очного яблука.

Під час тривалої роботи за комп'ютером не забувайте й про безпеку та гігієну праці:

- Поставте екран комп'ютера на такій висоті, щоб його горішній край був на висоті ваших плечей.
- Зменшіть яскравість екрана.
- Поставте зелений вазон так, щоб він перебував у полі вашого зору й час від часу позирайте на нього. Найліпше, якби це була герань або розмарин (мають антибактеріальні властивості й поліпшують настрій) — при нагоді можна трохи вдихнути їхній чудовий запах.
- Якщо можливо — визирніть крізь вікно, подивіться кудись удалечінь.

- Пийте воду й зволожуйте очі відповідними краплями або чайними компресами.
- Час від часу малюйте очима декілька горизонтальних вісімок.

ВІДПОЧИНОК ДЛЯ ВУХ: велика тиша!

Така вправа — великий перепочинок для вух, які постійно зазнають впливу навколишнього шуму.

Вправу виконуйте стоячи або сидячи.

- Прикладіть долоні, складені у формі морських мушель, до вух — як навушники.
- Заплющте очі й насолоджуйтеся приємним тихим шумом, схожим на шум морських хвиль.

Ця вправа сприяє розслабленню слухової системи й поліпшує слух.

ВІДПОЧИНОК ДЛЯ ВУХ... і розуму!

Слова, які ви вживаєте, формують ваш образ світу, але водночас впливають і на вашу стійкість! Тому слід добре зважувати слова, якими ви послуговуєтеся. Під час епідемії не використовуйте таких слів і висловів:

ЗАРАЗА, ЧАС ЗАРАЗИ

ОСВІТА ЗА ЧАСІВ ЗАРАЗИ

СОЦІАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ

В'ЯЗНИЦЯ, КАМЕРА (гворячи про наші оселі)

Ці слова мають негативне забарвлення й гіпнотично діють на нас. Звісно, речі треба називати своїми іменами, але для психіки ліпше, коли говоримо ефемістично. Отож наведені вище слова варто замінити такими:

**ЕПІДЕМІЯ
НАДЗВИЧАЙНА СИТУАЦІЯ
ФІЗИЧНА ДИСТАНЦІЯ задля дотримання
санітарних вимог
Перебуваємо вдома задля БЕЗПЕКИ**

ПРОТИ ВТОМИ Й ВИСНАЖЕННЯ: черепаха

- Переплетіть пальці обох долонь.
- Великі пальці з'єднайте так, щоб вони торкнулися пучками.
- Заплющте очі.
- Дихайте спокійно.
- Тримайте руки в такому положенні приблизно 5 хвилин.

**ПРОТИ ВТОМИ Й ВИСНАЖЕННЯ: РОЗДУМИ
НА ТЕМУ: «Якого вовка годуєте?»**

Це індіанська притча про двох вовків. Прочитайте її й поміркуйте над нею!

Якось один старий індіанець із племені черокі навчав своїх онуків:

– У мені відбувається боротьба. Це страшна битва.

Б'ються два вовки: один – це страх, злість, заздрість, смуток, жаль, жадоба, пихатість, нахабство, жаління себе, почуття провини, образа, почуття меншовартости, брехня, гордіня і почуття вищості. А другий – це радість, задоволення, згода, мир, любов, надія, схвалення, бажання зрозуміти іншого, щедрість, правда, доброзичливість, співчуття й віра. Така сама боротьба відбувається всередині вас, всередині кожного.

Діти замислилися на хвилину, а потім хтось із них запитав:

– Дідусю, а **котрий із вовків переможе?**
 – Переможе **той, якого ти годуєш**, – відповів старий індіанець.

ПІДСУМОК: ваша система цінностей

Проаналізуйте свою систему цінностей. Можливо, результати здивують вас!

- Розпочніть від стовпця В у таблиці, наведеній нижче. Впишіть 10 найважливіших для вас цінностей, як-от: добра робота, багатство, здоров'я, спокій, безпека, освіта дітей, чесність, любов. Впишіть їх за пріоритетністю – так, як ви її розумієте. Почніть від найважливішої для вас цінності.
- Тепер виконайте порівняння в парах, дотримуючись правила, наведеного у стовпці Г.
- Порахуйте, скільки одиниць, двійок та інших цифр ви закреслили, і впишіть суму у стовпець А.
- Порівняйте отриманий результат із початковим розміщенням цінностей.

Чи щось змінилося?

Зразок:

А	Б	В	Г
Бали	№	Цінність	Порівняння
	1	Добра робота	1/2 1/3 1/4 1/5 1/6 1/7 1/8 1/9 1/10
	2	Багатство	2/1 2/3 2/4 2/5 2/6 2/7 2/8 2/9 2/10
	3	Здоров'я	3/2 3/1 3/4 3/5 3/6 3/7 3/8 3/9 3/10
	4	Спокій	4/2 4/3 4/1 4/5 4/6 4/7 4/8 4/9 4/10

Порівнюєте 1: добра робота і 2: багатство – вирішуєте, що добра робота в цій парі важливіша, і закреслюєте 1.

Тепер порівнюєте 1: добра робота і 3: здоров'я – вирішуєте, що здоров'я в цій парі важливіше, і закреслюєте 3.

Далі порівнюєте цінності №1 і №4 та вирішуєте, що важливішим для вас є спокій.

Тепер порівнюєте 1 і 5, 1 і 6, 1 і 7, 1 і 8, 1 і 9, а також 1 і 10.

Те саме робите з наступною цінністю: порівнюєте 2 і 1, 2 і 2 та інші цінності.

А	Б	В	Г
Бали	№	Цінність	Порівняння
	1		1/2 1/3 1/4 1/5 1/6 1/7 1/8 1/9 1/10
	2		2/1 2/3 2/4 2/5 2/6 2/7 2/8 2/9 2/10
	3		3/2 3/1 3/4 3/5 3/6 3/7 3/8 3/9 3/10
	4		4/2 4/3 4/1 4/5 4/6 4/7 4/8 4/9 4/10
	5		5/2 5/3 5/4 5/1 5/6 5/7 5/8 5/9 5/10
	6		6/2 6/3 6/4 6/5 6/1 6/7 6/8 6/9 6/10
	7		7/2 7/3 7/4 7/5 7/6 7/1 7/8 7/9 7/10
	8		8/2 8/3 8/4 8/5 8/6 8/7 8/1 8/9 8/10
	9		9/2 9/3 9/4 9/5 9/6 9/7 9/8 9/1 9/10
	10		10/2 10/3 10/4 10/5 10/6 10/7 10/8 10/9 10/1

ПСИХІЧНИЙ ДОБРОСТАН

Психічний добростан поділяється на три категорії:

- **психологічний добростан** — проявляється в самоприйнятті, в особистому розвитку й наявності життєвої мети, у відчутті контролю над своїм життям, у незалежності й позитивних стосунках з іншими;
- **емоційний добростан** — виражається у відчутті щастя й задоволення власним життям, у збереженні динамічної рівноваги впродовж життя (із перевагою позитивних станів);
- **соціальний добростан** — проявляється в загальному схвальному ставленні до інших, у толерантності, у почутті зв'язку з іншими та почутті особистого внеску.

ВІДЧУТТЯ КОГЕРЕНТНОСТІ

Відчуття когерентності є визначальним для психічного добростану. Проявляється у відчутті:

- що все, що діється з нами й зі світом навколо, є зрозумілим, пояснюваним, великою мірою передбачуваним і сповненим сенсу;
- що ми можемо в цій дійсності функціонувати, що знаємо її засади, правила поведінки в ній і приймаємо їх;
- що володіємо засобами (можливостями), які дадуть змогу впоратися з вимогами, що їх висуває життя, а також стати їхнім співтворцем, завдяки чому відчуватимемо особистий внесок.

ЗАКІНЧЕННЯ

Пам'ятаймо, що криза — це індивідуальна реакція на конкретну подію, яка залежить від структури нашої психіки та наявних внутрішніх засобів, зокрема знань і навичок.

Варто зміцнювати свою силу й психічну стійкість, дедалі ліпше пізнавати, як функціонує наш організм (як складова частина природи!), і вчитися конструктивних способів поведінки. Це знадобиться нам не лише в ситуації пандемічної кризи, а й у будь-якій важкій ситуації, яка може трапитися в повсякденному житті, коли все повернеться на свої місця.

Можемо поміркувати й над тим, що велика ЗУПИНКА цілого світу в час пандемії трапилася не просто так, а щоб показати нам важливість рівноваги буквально в усіх сферах.

- Неможливо мчати ще швидше!
- Неможливо жити в постійному стресі, у ритмі багатозадачності!
- Неможливо жити без відпочинку й сну!
- Неможливо жити, споживаючи неякісну їжу!
- Неможливо безконечно експлуатувати людські ресурси!
- Неможливо безконечно експлуатувати земні ресурси!

Кожен із нас має вплив на власне життя й долю світу. Але також ми є предками наступних поколінь — і про це інколи варто подумати!

Маємо надію, що ця добірка інформації й порад допоможе вам зберегти відчуття сенсу життя й залишитися винахідливими, а коли пандемія закінчиться, повернутися до нормального, здорового й гармонійного життя, — водночас розмірковуючи про якість життя й гармонію в глобальному контексті.

Науково-популярне видання

Малгожата Тарашкевич

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Порадник для кожного

Відповідальний редактор *Анна Пецюх*
Літературний редактор *Христина Содомора*
Верстка *Дмитра Подолянчука*
Технічний редактор *Світлана Чигис*

Підписано до друку 27.12.21 Формат 84×108/32.
Папір офс. Офс. друк. Ум.-друк. арк. 5,8.
Ум. фарбовідб. 6,3. Обл.-вид. арк. 3.
Наклад 1000 прим.

ТзОВ Видавництво «Свічадо»
(Свідоцтво серії ДК №1651 від 15.01.2004)
79008, м. Львів, а/с 808, вул Винниченка, 22.
Тел.: (032) 244-57-44, факс: (032) 240-35-08
e-mail: post@svichado.com, url: www.svichado.com

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні ТзОВ «Зерцало»
(Свідоцтво серії ДК № 7438 від 31.08.2021 р.)
вул. Січових стрільців, 35а, с. Кротошин,
Львівський р-н, Львівська обл.