

Модуль-2

Робочі моделі і техніки
відновлення /адаптації.

Мультимодальна модель подолання стресу (за матеріалами проф. Мулі Лаада)

Багатовимірна модель внутрішніх ресурсів як
спосіб зрозуміти подолання проблем взагалі і
навчання зокрема

Види ресурсів подолання стресу

Особисті ресурси

- позитивні підходи, діяльність і програми

Міжособистісні ресурси:

- підтримка з боку друзів чи рідних, радість життя в суспільстві, обговорення проблем з іншими людьми

Організаційні ресурси

- навчання та інструктування, професійна зовнішня підтримка

Соціальні ресурси

- медичні служби, організація дозвілля, позаробоча діяльність

Багатовимірна модель внутрішньої сили, внутрішніх ресурсів людини:

- В кризовій ситуації Я і Світ розриваються і їх потрібно з'єднати через міст **BASIC-PH**.
- У кожного є своя мова (досвід) подолання кризи.
- В кризовій ситуації бажано надати людині допомогу, засновану на її мові (досвіді) подолання кризи.
- У кожної людини є 6 каналів, але 2 канали домінуючі.
- Важливо визначити канали і зрозуміти, що раніше допомагало людині справлятися з кризовими ситуаціями.

Nikolaj Arndt



Міст над прірвою

Модель BASIC-PH

B – Віра: цінності

A – Афект: почуття, емоції

S – Соціальний фактор: функції, друзі

I – Уявлення: інтуїція, творчість

C – Когнітивний фактор: знання, логіка

Ph – Фізіологія: тіло, активність

Застосування моделі

- Визначити канали і зрозуміти, що раніше допомагало людині справлятися з кризовими ситуаціями.
- Потрібно дослухатися до того, як людина розповідає свою історію, і визначити домінуючі канали.
- Долучитися до цих каналів.
- Підключити решту каналів, що розширить здатність людини справлятися зі стресом.
- Основний аспект даної моделі – поставити людину в активну позицію.

Техніки відновлення/адаптації



Що таке навички відновлення?

- Навички відновлення – це
 - модульний підхід при допомозі дітям, підліткам, дорослим і сім'ям впродовж тижнів, місяців або навіть років після того, як сталося лихо;
 - навчання.
- Навички відновлення не є
 - першою психологічною допомогою (перша допомога надається у перші години або дні лиха і не є навчанням);
 - формальною психотерапією (формальна психотерапія сфокусована не стільки на поліпшенні конкретної ситуації як такої, скільки на вирішенні внутрішніх проблем, що потребує значно більшого часу та професійних знань у галузі психології).

Місце проведення і тривалість навчання навичкам відновлення

- Навчання навичкам відновлення може відбуватися в
 - клініках;
 - соціальних центрах;
 - пунктах поселення переселенців;
 - будь-яких інших місцях, які гарантують конфіденційність.
- Оптимальні умови місця проведення навчання:
 - тихе усамітнене місце, куди ніхто не може вторгнутися протягом 45 хвилин.
- Тривалість навчання:
 - оптимально: 3-5 зустрічей;
 - але у разі окремих поодиноких зустрічей ці техніки також можуть бути корисними.

Збирання інформації і визначення найбільш необхідної допомоги

- **Мета**

- Зібрати інформацію, щоб визначитися, чи існує потреба направляти консультованого для надання подальшої допомоги; зрозуміти, чого передусім потребує консультований, щоб мати можливість надавати необхідну підтримку надалі.

- **Використовується**

- для кожного, хто звернувся, хто прийшов уперше або повернувся після перерви в спілкуванні з вашою установою.

- **Час**

- 10-15 хвилин.

Етапи:

1. Пояснити раціональні підстави того, чому потрібно збирати інформацію та визначити найбільш необхідну допомоги.
2. Визначити нагальні потреби і питання для вирішення.
3. Визначити пріоритетні сфери, з якими варто провести роботу.
4. Продумати план дій.

Створення плану дій

Потрібно визначити, яка техніка буде найефективнішою для вирішення вибраного питань:

- **Розвиток навичок вирішення проблем**
 - метод формулювання проблеми, генерування великої кількості шляхів вирішення цієї проблеми, оцінка цих шляхів вирішень та вибір найбільш перспективного з них
- **Сприяння позитивній діяльності**
 - спосіб поліпшити настрій та емоційний стан за допомогою залучення до позитивної активності, що приносить задоволення
- **Управління реакціями**
 - спосіб справлятися із стресогенними фізичними та емоційними реакціями на неприємні події
- **Сприяння корисному мисленню**
 - метод визначення думок, які засмучують, з подальшою заміною останніх на більш позитивні
- **Відновлення здорових соціальних зв'язків**
 - спосіб знову створити позитивні стосунки і громадську підтримку

Приклади створення плану дій:

- **Наявність потреби, яку важко вирішити:**
 - в першу чергу – «Розвиток навичок вирішення проблем»
 - в другу – «Відновлення здорових соціальних зв'язків» і «Сприяння корисному мисленню»
- **Наявність інтенсивних і частих реакцій на неприємні події:**
 - в першу чергу – «Управління реакціями»
 - в другу – «Відновлення здорових соціальних зв'язків» і «Сприяння корисному мисленню»
- **Труднощі при відновленні зв'язків з родиною і друзями, відсутність соціальних зв'язків з людьми, які могли б надавати підтримку:**
 - в першу чергу – «Відновлення здорових соціальних зв'язків»
 - в другу – «Сприяння позитивній діяльності» і «Сприяння корисному мисленню»

Приклади створення плану дій:

- **Погане емоційне самопочуття (депресія, самотність):**
 - в першу чергу – «Сприяння позитивній діяльності»
 - в другу – «Розвиток навичок вирішення проблем» і «Відновлення здорових соціальних зв'язків»
- **Наявність негативних думок, які засмучують:**
 - в першу чергу – «Сприяння корисному мисленню»
 - в другу – «Управління реакціями»
- **Наявність серйозної проблеми, пов'язаною з фізичним здоров'ям (у тому числі зловживання алкоголем і наркотиками):**
 - в першу чергу – «Розвиток навичок вирішення проблем» (з фокусом на направлення до відповідної служби)
 - в другу – «Відновлення здорових соціальних зв'язків» і «Сприяння корисному мисленню»

Техніка «Розвиток навичок вирішення проблем»

- *Мета:*

- допомогти тому, хто пережив лихо, упорядкувати свої проблеми за ступенем важливості і надати підтримку в їх вирішенні

- *Використовується:*

- для кожного, хто звернувся, хто почуває себе переобтяженим проблемами і нездатним впоратися з ними самостійно

- *Час:*

- 30-45 хвилин

Техніка «Розвиток навичок вирішення проблем»

- **Етапи техніки:**

1. Пояснення раціональних підстав для використання техніки.
2. Визначення проблеми та її приналежності.
3. Визначення мети.
4. Мозковий штурм.
5. Оцінка та вибір найкращого рішення.

1. Пояснення раціональних підстав для використання техніки:

«Біда часто кардинально змінює наш звичний спосіб життя настільки, що ми виявляємося переобтяженими проблемами, з якими не можемо одразу впоратись. А це може викликати у нас почуття безпорадності і відчаю. Я сьогодні хотіла би запропонувати Вам нескладний метод, який складається з декількох етапів, за допомогою якого, Ви зможете вирішувати Ваші питання»

2. Визначення проблеми та її приналежності

Формулювання проблеми:

- *«Нам потрібно чітко сформулювати проблему – і це вже буде половина її вирішення. Подумайте, з чим би Ви хотіли впоратись. Якщо Ваша проблема складна, давайте спробуємо розбити її на частини і чітко їх сформулювати. В першу чергу, ми сфокусуємося на одній частині і спробуємо вирішити спочатку тільки її. Потім Ви зможете так само вирішити й інші частини Вашого питання»*

2. Визначення проблеми та її приналежності

- **Важливо визначити, кому ця проблема належить:**
 - *Проблема стосується тільки Вас чи розігрується між Вами та іншими людьми?*
 - *Проблема стосується якоїсь іншої людини (близька людина в депресії) чи розігрується між іншими людьми (сварки між батьками)?*

Якщо людина обрала проблему, яка їй не належить, то на цьому етапі можна запропонувати їй обрати проблему, вирішення якої лежатиме на її відповідальності.
- Визначення приналежності проблеми як чужої не означає, що взагалі ніяк не варто брати участь в проблемах інших людей.
 - *Непряма допомога, наприклад, допомогти посидіти з дітьми друзів, поки ті намагаються знайти роботу (чи навчившись техніці вирішення проблем, навчити цьому того ж друга) – це якраз цілком вітається. Мається на увазі, що просто основну відповідальність людина не переймає на себе, а залишає її тим людям, кого це стосується.*

3. Визначення мети

- Часто визначити проблему набагато легше, ніж встановити мету, чого хочуть досягти завдяки вирішенню даної проблеми. Дуже важливо ще до розбивання проблеми на частини, встановити чітку реалістичну мету для вирішення конкретного питання.
- Під час консультації можна підтримувати твердження словами на зразок «я хочу», «мені потрібно», «я побоююся».
- Також має сенс спробувати виявити глибші потреби і мотиви, на противагу поверхневим, які часто називатимуться першими.

4. МОЗКОВИЙ ШТУРМ

- Генерування усіх можливих способів вирішення проблеми.
- Уникання суджень та оцінок стосовно придуманих ідей щодо вирішення проблеми.
- При координуванні процесу генерування вирішень має сенс допомагати людині в придумуванні ідей.
- Приклад звернення до етапу мозкового штурму:
 - *«Зараз ми переходимо до етапу так званого мозкового штурму. Спробуйте сформулювати якомога більше вирішень проблеми. Не оцінюйте їх - дайте волю своїй фантазії. Давайте подивимося, як багато таких варіантів Ви зможете записати на папері»*

4. Мозкової штурм

- Треба враховувати, що варіанти ідей, які включають наступні елементи, мають особливу цінність:
 - способи заспокоєння себе;
 - робота з тими частинами проблеми, які піддаються контролю;
 - говорити самому собі корисні речі, що підтримують;
 - вирішення, що розширюють або базуються на речах, які вже допомагають;
 - способи, якими консультований користувався в подібних ситуаціях у минулому і досягав успіху;
 - способи зміни ситуації;
 - набуття нових навичок, необхідних для подолання складних ситуацій;
 - отримання допомоги і підтримки з боку інших людей;
 - отримання допомоги від служб.
- Коли людина придумала хоча б 10 вирішень, включаючи декілька продуктивних, і ви вичерпали свої творчі резерви, тоді цей етап можна вважати завершеним.

5. Оцінка та вибір найкращого рішення

- Обговорення плюсів та мінусів кожного записаного способу вирішення проблеми.
 - *Обговорюючи їх, можна позначати кожний варіант, записаний на попередньому етапі, плюсами чи мінусами.*
- Треба сприяти вибору самої людини, але слід сприяти і тому, щоб його план був в достатній мірі реалістичним.
 - Основні характеристики доброго плану:
 - практичність (навіть якщо часткова);
 - Здійснимість-реалістичність (навіть якщо часткова);
 - корисність (навіть якщо часткова).

5. Оцінка та вибір найкращого рішення

- Приклад звернення до консультованого:
 - *«Останній, завершальний, етап полягає у перегляді записаних нами рішень і виборі найкращого з них (або декількох найкращих). Ви можете відхилити всі ті рішення, які здаються Вам невдалими і обрати ті, які хотілося б спробувати реалізувати. Іноді рішення знаходиться на перетині, є комбінацією декількох рішень – варто на це також звернути увагу»*
- Після вибору одного або декількох кращих варіантів треба обговорити наступні питання:
 - Які саме кроки планує зробити людина для вирішення проблеми у найближчі дні?
 - Які перешкоди можуть зустрітися на шляху його реалізації?
 - Більш-менш конкретний план з конкретними часовими рамками.
 - Необхідність заохочувати та хвалити себе за кожне зроблене зусилля.

6. Подальші сесії

- Як пройшов процес втілення в життя плану вирішення проблеми?
 - Якщо невдало:
 - розпитати про деталі, щоб встановити, що саме стало причиною невдачі;
 - переробити і поліпшити план дій, щоб наступного разу він з більшою вірогідністю міг принести результати.
- Не забудьте похвалити і віддати належне кожному зусиллю людини стосовно подолання власної проблеми.

Техніка «Сприяння позитивній діяльності»

- **Мета:**

- допомогти людині, яка пережила лихо, спланувати і дозволити собі залучитися до позитивної, осмисленої і такої, що приносить задоволення, діяльності, щоб поліпшити свій настрій і повернути собі відчуття контролю над власним життям.

- **Використовується:**

- для тих, хто перебуває в кризовій ситуації, хто погано себе почуває (в т.ч., наприклад, переживає апатію), має тривале порушення природного ритму життя та малий ступінь залученості до позитивної або приємної діяльності.

- **Час:**

- 20-30 хвилин

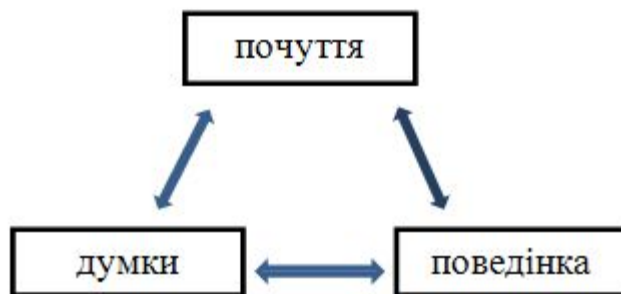
Техніка «Сприяння позитивній діяльності»

- **Етапи техніки:**

- 1. Пояснення раціональних підстав для використання техніки.
- 2. Встановлення і планування одного або декількох занять.
- 3. Намітити розклад занять в календарі.

1. Пояснення раціональних підстав для використання техніки

- «Негативний досвід провокує і викликає негативні почуття. Позитивний досвід, навпаки, породжує позитивні почуття. Зменшення перших і збільшення других може поліпшити Ваш настрій і призвести до переживання більш позитивних емоцій. Почуття, думки і поведінка, усі попарно впливають один на одного. Хоч нам найчастіше, мабуть, хотілося б змінити саме наші почуття, проте виходить так, що саме їх змінити найважче. Тому варто змінити свої думки або поведінку, а це вже, у свою чергу, допоможе змінити з часом і почуття, які ми відчуваємо. Ця техніка якраз сконцентрована на тому, щоб змінити поведінку, види діяльності, щоб, врешті-решт, це призвело й до емоційного покращення



2. Встановити і спланувати одне або декілька занять

- ▣ Ви можете почати цей етап, запропонувавши перелік позитивних занять, який міг би виглядати таким чином:

- **Діяльність, якою можна займатися вдома:**

читання; малювання; слухання музики; перегляд фільмів; ведення щоденника; використання комп'ютера (ігри, Інтернет); в'язання.

- **Діяльність, спрямована на відновлення:**

діяльність, спрямована на полегшення долі інших постраждалих від лиха людей; участь у благодійному зборі грошей на потреби потерпілих; допомога в облаштуванні (ремонті) будівлі спільноти; волонтерство у школі.

- **Діяльність, якою можна займатися на вулиці:**

прогулянки; пробіжки; відвідування парку; плавання; велосипед.

- **Соціальна діяльність:**

дзвінок другу (розмова); зустріч з друзями; контактування з членом сім'ї; зустрічі з новими людьми; нове хобі; електронне листування, блогінг, соціальні мережі, он-лайн спілкування; ігри в командні види спорту; гра в карти або настільні ігри.

2. Встановити і спланувати одне або декілька занять

- Ви можете розробити перелік позитивної діяльності. Його завдання – допомогти постраждалому подумати про те, чим би йому захотілося зайнятися.
- Ідеально, коли людина сама генерує ідеї стосовно того, чим би вона хотіла знову (чи вперше) почати займатися.
- Можна запитати у постраждалого про види діяльності, якими він займався до того, як сталося лихо.
- При роботі з дитиною або підлітком було б добре вибрати хоч би одне позитивне заняття, яким він міг би займатися на самоті, і одне, яке включало б взаємодію з другом, родичом або дорослим, який підтримує.
- У випадках роботи з родиною спільне заняття може мати особливо позитивний ефект.
- Якщо робота іде з людьми літнього віку, варто враховувати, що їм нелегко дається подібне відновлення. Плануючи позитивну діяльність з ними, будьте особливо уважні до їх фізичних, фінансових та інших можливостей.

3. Намітити розклад занять в календарі

Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя

- Для того, щоб визначити, що потрібно людині, щоб зайнятися запланованою діяльністю, можна поставити наступні запитання:
 - Чи Вам потрібен хтось, щоб зайнятися цією діяльністю? Коли Ви зможете йому зателефонувати з цього приводу? Запишіть це у календарі.
 - Чи потрібно Вам щось підготувати для того, щоб зайнятися цією діяльністю (зручне взуття, наявність шахівниці з фігурами, фарба та папір тощо)? Коли Ви їх дістанете? Запишіть це теж у календарі.
 - Що Ви будете робити з думками і почуттями, які штовхатимуть Вас на те, щоб відмовитися від цієї ідеї? (тригери, що нагадують про травматичну подію; відчуття, що нібито так багато справ, що зараз не до позитивної діяльності тощо)

4. Подальші сесії

- Які успіхи в заняттях позитивною діяльністю?
 - Якщо успіху немає
 - треба встановити місце, де відбулася зупинка;
 - разом розробити новий план, який буде реалістичнішим і більш здійснимим.
- Треба підтримувати і хвалити за кожне зусилля займатися запланованою діяльністю.

Техніка «Управління реакціями»

- **Мета:**

- посилити навички заспокоєння фізичних та емоційних реакцій на негативні переживання. Вивчити нові методи подолання ситуацій, що викликають стрес, включаючи такі як робота з елементами, що нагадують про травматичний досвід, та вираження через слова тяжких переживань для кращого їх розуміння та керування ними.

- **Використовується:**

- для тих, хто пережив лихо, і хто страждає від своїх власних реакцій на тяжкі події, включаючи події, пов'язані з лихом, елементи, що нагадують про нього та теперішні переживання, що викликають стрес.

- **Час:**

- 45 хвилин

Техніка «Управління реакціями»

- **Етапи техніки:**

1. Пояснення раціональних підстав для використання техніки.
2. Визначення реакцій на стрес та їх тригерів.
3. Навчання навичкам роботи з реакціями на стрес.
4. Створення плану управління реакціями.

1. Пояснення раціональних підстав для використання техніки

- Приклад раціонального обґрунтування:
 - *«Після переживання травматичних подій людина часто відчуває різні реакції на стрес, які негативно впливають на її настрій, на стосунки з іншими людьми, на здатність приймати рішення і навіть на фізичне здоров'я. Розвиток навичок керування такими реакціями може принести користь і дати можливість контролю над своїми реакціями.»*

2. Визначення реакцій на стрес та їх тригерів

- Приклад того, як можна розпочати допомогу:
«Кожен з нас має свій спосіб реакції на стрес. Люди можуть злитися, засмучуватися, відчувати страх, тривогу або інші негативні емоції. Ми також можемо переживати фізичні реакції, наприклад, напругу в тілі, посилене серцебиття, головний біль або біль в шлунку. Давайте спробуємо визначити саме Ваші реакції на ті ситуації, що викликають стрес, а також самі ці ситуації»
- Краще за все вибрати разом с постраждалим одну реакцію на стрес, якою він хотів би зайнятися передусім.
- Запитання, які можуть бути корисні в процесі даного етапу:
 - *Які з цих реакцій найбільше завдають Вам неприємностей, і з чим саме Ви б хотіли попрацювати в першу чергу?*
 - *Якою з цих реакцій Вам було б займатися найважче?*
 - *Якою з цих реакцій нам було б найкорисніше зайнятися зараз?*
 - *Опишіть ситуацію, в якій ця стресова реакція мала місце. Запишіть на папері саму ситуацію та реакцію на неї.*

3. Навчання навичкам роботи з реакціями на стрес

- **Навички з управління стресом:**
 - навички заспокоєння – контроль над власним диханням;
 - навички висловлювати свої думки і почуття словами за допомогою письма – організація та краще розуміння власного досвіду;
 - навички управління реакціями на тригери – поводження із стресогенними ситуаціями і подіями, що нагадують про тяжкі переживання.
- Після перегляду цих навичок можна запитати:
 - *«Чи мали Ви досвід з використання цієї техніки управління реакціями раніше?»*
 - *«Якій з цих навичок ви хотіли б навчитися насамперед?»*
- Потім разом з людиною обирається навичка. Ця навичка відпрацьовується та повторно переглядається наприкінці сесії (щоб вона точно могла її повторити та відпрацювати в період між зустрічами з консультантом)

3.1 Саморегуляція: дихальна техніка

- Приклад раціонального обґрунтування техніки:
 - *«Дихання допомагає регулювати важливі фізіологічні процеси в нашому організмі, необхідні для здорового функціонування. Коли ми відчуваємо, наприклад, тривогу (що теж є сигналом про небезпеку), ми починаємо дихати швидко, навіть якщо це не приносить особливої користі в ситуації. Порушення балансу, пов'язане з прискоренням дихання, може навіть ускладнити ситуацію. Ось чому керування власним диханням може дозволити стримати наші фізичні та емоційні реакції»*
 - *Люди, які тренують цю навичку, набагато рідше мають проблеми з контролем над своїми фізіологічними та емоційними реакціями. Техніки дихання дозволяють зменшити фізичну напругу та тривожність. Але перш ніж ми почнемо, я хотів би запитати, чи навчалися Ви раніше тим або іншим технікам дихання?»*

3.1 Саморегуляція: дихальна техніка

1. Влаштуйтеся зручніше. Сядьте так, щоб Ви могли повністю спертися спиною на спинку. Тепер покладіть руки вільно, щоб не було ніякої напруги в руках і ногах, поставте свої ступні так, щоб Ви цілком відчували землю, що підтримує Ваші ступні. Зробіть, як Вам буде зручніше – заплющити очі або залиште їх відкритими. Вдихайте неглибоко, повільно, через ніс із закритим ротом, рахуючи до п'яти. Звертайте увагу на те, щоб дихання відбувалося животом.
2. Зробіть паузу, також рахуючи до п'яти.
3. Повільно видихайте через ніс, рахуючи в тому ж повільному ритмі до семи.
4. Вдихайте, два, три, чотири, п'ять. Пауза, два, три, чотири, п'ять. Видихайте, два, три, чотири, п'ять, шість, сім.
5. Вдихайте, два, три, чотири, п'ять. Пауза, два, три, чотири, п'ять. Видихайте, два, три, чотири, п'ять, шість, сім.
6. Вдихайте, два, три, чотири, п'ять. Пауза, два, три, чотири, п'ять. Видихайте, два, три, чотири, п'ять, шість, сім.
7. Далі спробуйте послідовно вдихати та видихати ще п'ять разів уже самостійно, а потім повертайтеся до нормального дихання.

3.2 Навичка виражати свої думки і почуття словами: письмові вправи

- Приклад раціонального обґрунтування техніки:
 - *«...Уявіть собі, що Ви з'їли важку і жирну їжу, і Вашому шлунку потрібен час, щоб все перетравити. Ця техніка розрахована допомогти Вам «перетравити» переживання, думки, почуття, які Вам довелося пережити...»*
 - *«...Уявіть собі шафу, в якій усі папери і речі хаотично переплутані. Коли Ви її відчиняєте і хочете узяти якусь потрібну річ, вона чіпляється за інші, і Ви витягуєте разом з нею безліч інших речей, які Вам зовсім непотрібні. Щось подібне відбувається, коли Ви згадуєте або думаєте про щось важливе для Вас тут і зараз, але ці думки тягнуть за собою інші небажані уявлення (думки про пережитий страх). Нам знайома ситуація, коли хаотично складені речі в шафі (безлад) також не дають змоги зачинити дверцята шафи, бо ті чи інші речі раз у раз випадають. Так і у нас, у людей, через хаос почуттів і думок, все важче тримати дверцята нашого самоконтролю зачиненими, і ті чи інші думки та почуття захоплюють нас всупереч нашій волі та бажанню...»*

3.2 Навичка виражати свої думки і почуття словами: письмові вправи

- **Виклад техніки:**

- Знайдіть тихе місце, де Ви зможете побути на самоті 30 хвилин, щоб Вас ніхто не відволікав. Потім запитайте себе: «Що турбує мене прямо зараз?» Це може бути щось пережите під час лиха, може бути щось, що сталося з того часу, або щось, що турбує Вас стосовно майбутнього. Почніть записувати якомога детальніше все, що стосується обраної Вами теми. Якщо Ви описуєте пережите під час лиха, то опишіть, що Ви бачили і чули, які запахи відчували, а також почуття і думки, які були в цей час. Це може бути неприємним процесом, але розкриття переживань та їх опис може допомогти надати цим спогадам сенс. Якщо Вас турбують важкі думки, пов'язані зі смертю близької людини, спробуйте написати їй листа і виразити почуття і думки, які Ви хотіли б їй сказати, якби вона була все ще живою.

3.2 Навичка виражати свої думки і почуття словами: письмові вправи

- **Виклад техніки:**

- Коли Ви пишете, пригадайте: що Ви зробили, щоб допомогти собі та іншим в тій ситуації (Як Ви вижили? Чи допомагали Вам? Чи Ви бачили, як хтось допомагав іншій людині в тій ситуації?)
- Якщо не вистачає 30 хв, Ви можете продовжувати писати стільки, скільки маєте вільного часу. Якщо часу з якихось причин немає, то Ви можете відкласти це на інший час. Проте, важливо записати по можливості все, що Вас турбує.
- Можливо, Вам буде не дуже комфортно працювати, записуючи текст від руки. Тоді Ви можете використати інші засоби: комп'ютер, диктофон, малювати, зробити витвір мистецтва на цю тему (наприклад, колаж). Або це може бути будь-яка інша діяльність, через яку Ви можете виразити свої почуття і систематизувати Ваші думки.
- Під час цієї вправи може виникати багато думок (неприємних). Для того, щоб з ними впоратися, можна використати техніку сприяння корисному мисленню. Наприклад: «Ці спогади занадто жахливі, я не зможу з ними впоратися» можна замінити на більш корисну: «Ці спогади жахливі, але я принаймні можу їх записати».
- Наприкінці вправи додайте Ваші роздуми про те, як можна покращити ситуацію, і що Ви можете зробити аби запобігти подібній події в майбутньому.

3.2 Навичка виражати свої думки і почуття словами: письмові вправи

- **Декілька зауважень:**

- Добре було б провести репетицію цієї вправи прямо під час зустрічі: запропонуйте приділити 10 хвилин вашої зустрічі на те, щоб людина могла записати свої почуття і думки стосовно пережитої події або проблем сьогоднішнього дня, які викликають стрес. Поясніть, що людина не повинна обговорювати те, про що напише, якщо сама не захоче цього зробити.
- Ця техніка не підходить для кожної людини. Вона підходить для тих, хто відчуває стрес в повсякденному житті і мотивований спробувати якимось способом впоратися з цим стресом.
- Для деякого ця техніка взагалі може бути шкідливою. Слід уникати застосовувати цю техніку з тими, хто: не може впоратися з власними думками і почуттями, які виникають під час письмових вправ; відчуває велику провину відносно того, що відбулося; має активні суїцидальні думки; має у своїй історії переживання психотичних епізодів; відчуває надзвичайно високу тривогу; має у своїй історії емоційну лабільність; в даний момент страждає від зловживання алкоголем чи наркотиками.
- Не забудьте пояснити людині, що потрібен деякий час для відновлення після письмової вправи.
- Не варто робити цю вправу перед важливою подією, наприклад, публічним виступом або співбесідою на роботу.

3.3 Навичка управління реакціями на тригери

- **Приклад раціонального обґрунтування техніки:**
 - *«Повсякденні ситуації, що викликають стрес, можуть різними своїми елементами наштовхувати на думки про пережите, запускати такі неприємні почуття як страх, тривогу, печаль або гнів. Подібні переживання можуть бути шкідливі, у тому числі фізіологічно (наприклад, такі емоції можуть спричинити підвищення кров'яного тиску).*
 - *Спровокувати подібні почуття може будь-що: запахи, звуки і навіть Ваші родичі та друзі.*
 - *Оволодіння навичкою керування власними реакціями вимагає деякого часу і праці, але Ви побачите, що кожного разу, коли Ви її застосовуватиме, у Вас виходитиме трохи краще. І зрештою Ви зможете переконатися в одній дуже важливій речі: насправді, Ви маєте значно більше контролю над власним життям, ніж Вам здається»*

3.3 Навичка управління реакціями на тригери

- Треба пояснити, що існує три підходи до того, щоб впоратися з подібними ситуаціями:
 - Визначати ситуації-тригери, які з високою вірогідністю можуть статися, і заздалегідь готуватися до зустрічі з ними.
 - Мати постійний план, як керувати стресом, якщо така ситуація все ж трапляється (цей підхід особливо важливий стосовно непередбачених тригер-ситуацій).
 - Дати собі час відновитися після того, як ситуація-тригер мала місце.
- Визначення ситуації-тригера:
 - ситуація, яка викликала спогади про пережите лихо або про втрату близької людини;
 - щоденні обставини, які можуть бути дуже складними;
 - інші непрості життєві ситуації, такі як, наприклад, співбесіда на роботу або необхідність знову переїжджати.

3.3 Навичка управління реакціями на тригери

- **Перераховуємо стратегії, які можна використати до, під час та після ситуації-тригера:**
 - Необхідно піклуватися про себе: слідкувати за здоров'ям, повноцінно харчуватися і висипатися.
 - Спланувати в календарі позитивну діяльність, яка приносить Вам задоволення.
 - Використовувати заспокійливу техніку: техніку дихання або позитивно відволікаючу діяльність (музика, фільми, прогулянки, зустрічі з друзями). Робити невелику перерву в тихому спокійному місці або хоча б уявити себе в тихому спокійному місці чи уявити, що Ви займаєтесь улюбленою справою.
 - Використовувати розмежування: відмічати різницю між теперішньою ситуацією та травматичною ситуацією. Нагадувати собі, що подія, яка відбувається зараз, лише нагадує важке пережите явище. Підкреслювати різницю між першим і другим: «Це було тоді, а це відбувається зараз, я у іншому місці, ніж був тоді».
 - Використовувати корисне мислення, щоб контролювати деструктивні думки і залишатися у позитивному настрої.
 - Потрібно турбуватися про власну соціальну підтримку. Варто, щоб поруч був хтось близький, кому Ви змогли б розказати, що відчуваєте стосовно цієї ситуації. Іноді, навіть те, що близька людина потримає Вас за руку пару хвилин, може допомогти.
 - Використовувати навичку висловлювати переживання словами: записувати, що Ви відчуваєте, і чому Ви почуваетесь саме так, а не інакше, та дати собі час вирішити, як Ви справлятиметеся з власними почуттями.
 - Використовувати духовні та релігійні практики: ці практики (молитва або медитація) можуть дати Вам відчуття комфорту, сили та надії.

4. Створення плану керування реакціями

- На цьому етапі треба допомогти людині скласти план дій стосовно роботи з ситуаціями-тригерами.
- Для цього можна скласти наступну таблицю:

Типова ситуація	Що я можу зробити до, під час або після ситуації? Які стратегії та техніки я можу використати?

- Ліва колонка складається з того, що було зроблено на попередньому етапі.
- На цьому етапі треба тільки заповнити разом праву колонку.
- Підкресліть ще раз важливість практики: чим більше навичка практикується, тим краще і легше вона працює.
- Цей план ще треба виконати.

5. Подальші сесії

- Якщо людина знову прийде до Вас розпитайте її, чи вдалося їй здійснити план?
 - ***Якщо так, розпитайте:***
 - як це спрацювало?
 - чи були позитивні результати?
 - яка техніка виявилася найбільш ефективною?
 - яку техніку треба змінити, щоб вона краще працювала, чи обрати іншу техніку?
 - Похваліть за кожне проявлене зусилля
 - Під час обговорення звертайте увагу на наступне:
 - *Наскільки добре ці навички спрацювали?*
 - *Що нового людині вдалося дізнатися про керування реакціями?*

Техніка «Сприяння корисному мисленню»

- **Мета:**

- допомогти тим, хто пережив травматичні події, краще зрозуміти, що вони думають, і як пояснюють собі те, що сталося, та те, що відбувається сьогодні; допомогти їм вибрати менш стресогенний спосіб мислення.

- Використовується:

- для тих, хто пережив кризову ситуацію, та тих, хто має проблеми із стресогенними емоційними та фізіологічними реакціями.

- **Час:**

- 30-45 хвилин

Техніка «Сприяння корисному МИСЛЕННЮ»

- **Етапи техніки:**

1. Раціональне обґрунтування техніки.
2. Визначення некорисних думок.
3. Визначення корисних думок.
4. Репетиція корисного мислення.
5. Домашнє завдання – практика корисного мислення.

1. Пояснення раціональних підстав для використання техніки

- Приклад раціонального обґрунтування:
 - *«Деякі ситуації примушують нас почувати себе по особливому. Наприклад, коли ми стоїмо в пробці, ми можемо злитися. Проте самі ситуації ніколи не викликають у нас емоцій. Їх викликають наші думки з приводу цієї ситуації. Це не означає, що сама ситуація не впливає, але це означає, що те, як ми думаємо про ситуацію, може сильно варіювати наші емоції стосовно неї. Наприклад, сидючи в пробці, ми можемо думати про те, як сваритиметься начальник або погрожуватиме нам звільненням. І тоді ми будемо відчувати тривогу. Ми можемо також обурюватися тим, що сусід затримав нас своїми дурницями на цілу годину, і тому через нього ми потрапили у годину пік. І тоді ми будемо відчувати гнів. Або ми можемо думати про те, що завдяки такому збігу обставин, як ця пробка, вдасться пропустити нудну рутинну ранкову зустріч, і ми будемо почувати себе трохи краще. Іншими словами схема працює таким чином:*
- Ситуація - думка про ситуацію - почуття, стосовно ситуації.**
- Навіть якщо іноді буває, що ми ніяк не можемо змінити ситуацію, у нас завжди залишається можливість керувати своїми думками відносно ситуації і таким чином децю поліпшити наш стан. Саме цьому і присвячена техніка, якій я збираюсь Вас зараз навчити».*

2. Визначення некорисних думок

- На цьому етапі Ви разом з людиною, якій Ви допомагаєте, повинні визначити, які саме некорисні думки йому властиві. Як орієнтир можна використати наступні типи некорисних думок:
 - Подолання труднощів: *«Мої реакції переконують мене, що я божеволію».*
 - Безпорадність і контроль: *«Більше ніколи не буде так, як було раніше».*
 - Безпека: *«Я не можу нікому довіряти».*
 - Провина: *«Мабуть я справді погана людина, якщо зі мною таке могло статися».*
 - Сором та гнів: *«Це їхня провина в тому, що так сталося».*
- Якщо людині складно сформулювати власні думки то треба розділити завдання на частини:
 - визначити почуття: *“Коли Ви думаєте про травматичну ситуацію, як Ви на це реагуєте?”*
 - визначити некорисні думки, що з ними пов’язані: *“Коли Ви зосереджуєтеся на найсильнішій реакції, про що Ви в цей момент думаєте?”*
- Для кожної некорисної думки можна знайти заміну – більш корисну та конструктивнішу думку.
 - Подолання труднощів: *«В таких складних життєвих ситуаціях усі люди можуть себе так почувати і так себе поводити».*
 - Безпорадність і контроль: *«Майже ніколи не буває так, щоб усе було настільки погано і не могло б змінитися з часом».*
 - Безпека: *«Немає потреби нікому не довіряти. Навіть якщо зараз мені так здається, то не всі люди є такими, щоб їм не довіряти. В моєму оточенні знайдеться хоча б одна така людина, якій я можу довіряти».*
 - Провина: *«Я так думаю, тому що це сталося з людьми, яких я дуже люблю».*
 - Сором та гнів: *«Іноді погані речі трапляються і з хорошими людьми».*

3. Визначення корисних думок

- Важливо записати некорисні та корисні думки, якими потрібно буде замінити останні. Зручно це робити за допомогою таблиці, наприклад, ось такої:

Ситуація, в якій з'являється некорисна думка	Некорисна думка	Почуття, яке викликає ця думка	Альтернативна корисна думка	Почуття, яке викликає альтернативна думка

- Декілька зауважень:**
 - Краще, якщо людина сама буде знаходити альтернативні думки, ставлячи собі запитання: «Яка думка в цій ситуації могла б бути кориснішою?»
 - Психолог чи соціальний працівник, по можливості, повинен задавати запитання, на які людина зможе шукати власні відповіді.
 - Однак, якщо людині важко знайти альтернативну думку, можна запропонувати психолог може запропонувати їй альтернативні відповіді, з яких вона могла б вибрати ті, що їй підходять, або які могли б наштовхнути її на власну відповідь.

4. Репетиція корисного мислення

- Цей етап дозволяє
 - в якості гідів взяти участь в процесі заміни некорисних думок корисними (який інакше залишався б цілком на відповідальності постраждалого);
 - спеціалістові побачити, наскільки добре людина засвоїла концепцію корисного мислення, і наскільки вона здатна її використовувати.
- Важливо повідомити людині, що вона не зобов'язана одразу вірити новим альтернативним думкам.
 - Йдеться про те, щоб випробувати ці нові думки протягом декількох найближчих днів і подивитися, чи дасть це якесь полегшення.
- Якщо ж людина наполегливо дотримується негативних думок і не хоче від них відмовлятися
 - потрібно змінити техніку і використати, наприклад, техніку «Вирішення проблем» та за допомогою мозкового штурму згенерувати ідеї, які допоможуть зменшити тривогу та збільшити безпеку;
 - замість цього запропонувати техніку «Сприяння позитивній діяльності» для того, щоб відволікти людину від некорисних думок.

5. Домашнє завдання - практика корисного мислення

- Варто ще раз підкреслити людині, що секрет успіху цієї навички залежить від постійного тренування. Програвання ситуацій у голові, змінюючи некорисні думки на корисні – це реальна додаткова практика, яка збільшує шанс успіху в реальній ситуації.

6. Подальші сесії: перегляд домашнього завдання

- Поцікавтеся, чи вдалося людині спробувати використати цю техніку.
 - **Якщо так:** що відбулося? Хваліть будь-які її зусилля.
- Теми, які варто включити в обговорення:
 - Коротко ще раз опишіть раціональне обґрунтування для використання цієї техніки.
 - Розповідь людини про спроби використання техніки - були вони чи ні. Якщо ні, то потрібно дослідити причини, спробувати полегшити завдання для людини і вирішити разом з нею ті труднощі, які виникли.
 - Чи виходило у людини визначити некорисні думки? Чи вдавалося пригадати і замінити їх на корисні? Яким був ефект такої спроби?
 - Якщо людина намагалася перевірити свою некорисну думку, то що з цього вийшло? Який висновок, який урок вдалося отримати з цього експерименту?
 - Якщо техніка спрацювала, то можна визначити інші некорисні думки, які не потрапили до поля зору на попередній зустрічі.

Техніка «Відновлення здорових соціальних зв'язків»

- **Мета:**

- покращити зв'язки позитивних стосунків і актуалізувати ресурси суспільної підтримки.

- **Використовується:**

- для тих, хто пережив травматичні події і має наступні проблеми:
 - відчуття себе ізольованим, відокремленим від друзів та родини;
 - наявність порушення соціальних зв'язків;
 - відчуття себе самотнім;
 - життя в новому оточенні;
 - відчуття себе некорисним;
 - відчуття недостатньої впевненості у собі;
 - недостатній доступ до підтримуючих ресурсів спільноти;
 - відсутність людей, з якими можна поговорити про свої почуття і переживання;
 - нерозуміння того, як можна надати підтримку іншим.

- **Час:**

- 20-30 хвилин

Техніка «Відновлення здорових соціальних зв'язків»

- **Етапи техніки:**

1. Пояснення раціональних підстав для використання техніки.
2. Розробка карти соціальних зв'язків.
3. Перегляд карти соціальних зв'язків.
4. Створення плану соціальної підтримки.

1. Пояснення раціональних підстав для використання техніки

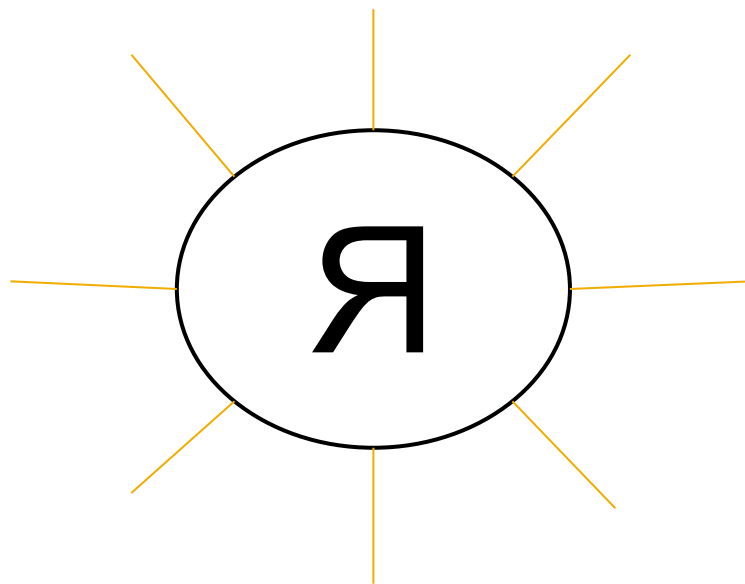
- Люди, які пережили травматичні події, можуть мати додаткові труднощі стосовно соціальних зв'язків:
 - проблеми з соціалізацією взагалі. Витрачалось багато зусиль, щоб побудувати соціальні стосунки, ще до того як сталася травматична подія. Підтримайте зусилля таких людей у їх рішенні налагодити нові зв'язки або знайти спосіб, як відновити втрачені.
 - людина втратила близьку людину, і горе, яке вона переживає, стане перешкодою для соціальної підтримки. Можливо використання техніки «Управління реакціями». Не підштовхуйте людину до відновлення зв'язків, доки вона не буде відчувати себе для цього готовою.
 - трапляються постраждалі, які у своїй історії мали досвід невдало прийнятих рішень щодо стосунків, зближуючись з людьми, які зраджують або здійснюють фізичне насильство. Такі люди можуть відтворювати таку ж схему і надалі в нових стосунках. Можна використати цю техніку, щоб дослідити цей механізм та спробувати змінити його. Можна направити постраждалого до психотерапії.

2. Розробка карти соціальних зв'язків

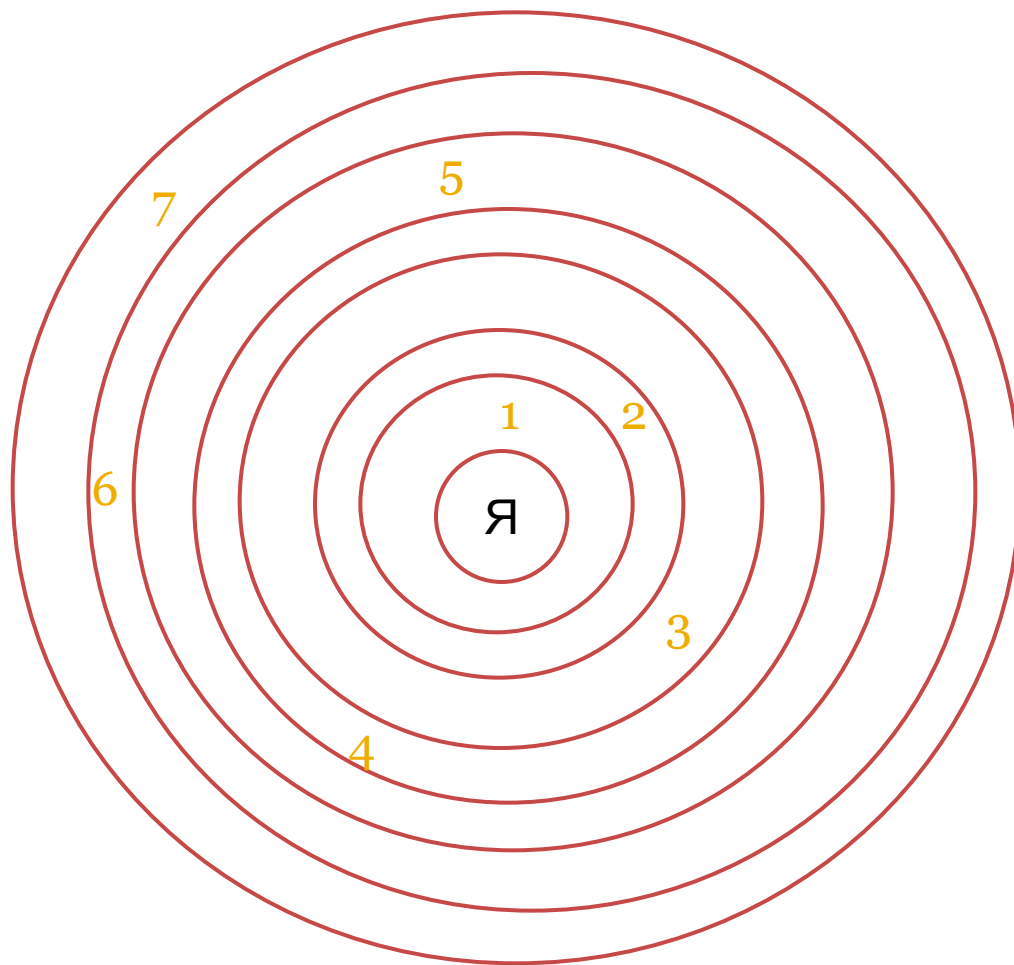
- Необхідно пояснити, що для відновлення соціальних зв'язків треба виявити, які зв'язки вже є. Для цього і треба намалювати карту соціальних зв'язків.
- Мета цієї вправи полягає в тому, щоб дозволити людині побачити в цілому, які люди присутні в його житті, і яке значення вони для нього мають.
- Спробуйте створити разом карту соціальних зв'язків:
 - *«Не існує правильного або неправильного способу створити власну соціальну карту. Це Ваша історія. Якщо Ви не хочете малювати, ми можемо просто проговорити її, а я намалюю її для Вас або зроблю список. Використовуючи аркуш паперу з олівцем або ручкою, давайте намалюємо карту найбільш важливих для Вас зв'язків і стосунків. У Вас буде можливість побачити в розвороті, які стосунки є у Вашому житті, і яке значення вони для Вас мають.»*
 - *«...Ви зможете використати цю карту для створення плану, щоб визначити:*
 - *хто зараз знаходиться у Вашій соціальній мережі;*
 - *кого Ви хотіли б знайти;*
 - *з ким би Ви хотіли тимчасово менше бачитися;*
 - *як покращити Ваші існуючі стосунки.*

Ви можете розпочати з людей, які є найбільш важливими для Вас і з якими найлегше зв'язатися. Розпочніть з Ваших рідних, а потім додайте тих, з ким Ви контактуєте здебільшого за телефоном та електронною поштою. Ви можете включити окремих людей, групи або навіть організації. Все на Ваш розсуд»

2. Розробка карти соціальних зв'язків



2. Розробка карти соціальних зв'язків



3. Перегляд карти соціальних зв'язків

- *«Зараз ми визначили, хто знаходиться на Вашій соціальній карті. Давайте подивимося детальніше, як ці люди беруть участь у Вашому житті, яку саме підтримку вони Вам надають. Існують різні види підтримки. З одними людьми Ви займаєтеся якоюсь спільною діяльністю, інші є цінними для Вас особливо тим, що готові вислухати Вас, коли Ви засмучені. Давайте спробуємо записати відповіді на запитання, які дозволять прояснити важливі речі у Вашій карті соціальних зв'язків. А саме:*
 - *З ким зв'язок найбільш важливий для Вас в даний момент?*
 - *З ким Ви можете поділитися своїми почуттями і переживаннями?*
 - *Хто дозволяє Вам почувати себе комфортно і добре?*
 - *До кого Ви можете звернутися за порадою стосовно Вашого відновлення?*
 - *З ким би Ви хотіли проводити більше часу протягом найближчої пари тижнів?*
 - *Хто потребує Вашої допомоги і підтримки прямо зараз?*
 - *Хто може допомогти Вам набути впевненості в собі стосовно Ваших зусиль справлятися з проблемами?*
 - *Хто може надати Вам практичну допомогу?»*
- Далі слід визначити, кого бракує і хто недосяжний на даний момент.

3. Перегляд карти соціальних зв'язків

- *«Зараз ми добре уявляємо, хто є у Вашому житті, і за якою допомогою Ви можете до них звернутися. Іноді нам потрібна додаткова допомога, щоб пройти цей важкий шлях. Тоді ми намагаємося знову відновити зв'язки з тими людьми, контакт з якими втратили. На цьому етапі давайте спробуємо визначити, кого не вистачає на Вашій карті соціальних зв'язків, і кого б Ви хотіли до неї додати або, можливо, ви хотіли б щось змінити на карті. Давайте спробуємо разом відповісти на наступні запитання:*
 - *Чи є якісь типи підтримки, яких бракує? (наприклад, відсутність когось, хто міг би вислухати Вас; відсутність людини, здатної дати добру практичну пораду або з якою можна було б займатися спільною діяльністю)*
 - *Чи є якась близька людина або друзі, з ким Ви зараз не знаходитесь в контакті, але хотіли б?*
 - *З ким би Вам хотілося проводити більше часу?*
 - *З ким би Вам хотілося проводити менше часу?*
 - *Чи є стосунки, які треба покращити?*
 - *Чи існують способи, яким чином Ви могли б допомогти іншим?*

Давайте запишемо все, що Ви говорите»

- *Немає потреби ставити усі запитання. Метою є дослідити, чого потребує людина, які покращення в соціальних зв'язках їй потрібні на даний момент.*

4. Створення плану соціальної підтримки

- Необхідно визначити одну сферу, яку людина хотіла б змінити, і які стосунки їй хотілося б покращити, та скласти план змін на найближчі дні чи тижні.
- **Декілька орієнтирів:**
 - Для людей, які потребують додаткової підтримки, різних видів підтримки або хочуть поліпшити свою причетність до спільноти, в якій живуть, використовуйте техніку «Вирішення проблем».
 - Для людей, які потребують покращення вже існуючих стосунків, які негативно впливають на процес їх відновлення, використовуйте техніку «Прийняття рішень» в комбінації з технікою «Керування реакціями».
 - Для людей, які хотіли б збільшити кількість соціальної активності, використовуйте техніку «Вирішення проблем» разом з технікою «Сприяння позитивній діяльності».

4. Створення плану соціальної підтримки

- Запишіть план на папері.
- Переконайтеся, що він конкретний і точно визначає, що людина повинна зробити і коли їй потрібно це зробити.
- Переконайтеся, що вона точно розуміє свій план дій.
- Запитайте, яка допомога їй потрібна для того, щоб почати здійснювати розроблений план (наприклад, записати до календаря, щоденника тощо).

5. Подальші сесії: перегляд ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

- З'ясувати, чи намагалася людина здійснити план, щоб активувати свої соціальні зв'язки?
 - **Якщо так:**
 - Який ефект мали її зусилля?
 - Під час розмови заохочуйте та хваліть будь-яке незначне зусилля, яке зробила людина для реалізації плану.
- Обговорення повинне включати наступні теми:
 - *Короткий огляд раціональних підстав цієї техніки.*
 - *Що сталося, коли людина спробувала здійснити план? (якщо вона нічого не зробила, то з'ясуйте причини труднощів, спробуйте переробити план так, щоб він був можливий для реалізації).*
 - *З'ясуйте, їй не вистачило якоїсь навички для реалізації плану або були якісь інші перешкоди? Обговоріть проблеми, які виникли та переробіть план.*
 - *Якщо план спрацював, обговоріть з людиною, якого саме покращення в соціальних зв'язках вона ще потребує.*
 - *Спробуйте розробити новий план для іншої потреби, який можна буде спробувати реалізувати до вашої наступної зустрічі.*