

Техніки опанування стресу

(пам'ятка для працівників на місцях)

ТЕХНІКИ ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ

Пам'ятка для працівників на місцях

Київ 2023



УДК 364.62

Т 11

Укладачі

Тетяна Федотова, асистент кафедри психології ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Анаїт Мелоян, кандидат психологічних наук, професор кафедри психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Андрій Кіян, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Загальна редакція Віри Чернобровкіної

Т 11 Техніки опанування стресу : Пам'ятка для працівників на місцях / уклад. Т. Федотова, А. Мелоян, А. Кіян ; за ред. В. Чернобровкіної ; Нац. ун-т «Кієво-Могилянська академія». Київ : НАУКМА, 2023. 24 с.

У виданні представлено вправи і техніки, які допомагають сформувати навички успішного подолання стресових ситуацій і запобігти розвитку пост-стресових порушень. Наведені техніки можуть використовуватися для зниження рівня актуального стресу як у самих фахівців, так і їхніх клієнтів.

Матеріали призначено для фахівців, волонтерів, помічників з першої психологічної допомоги, тих читачів, які вмотивовані на розвиток навичок самодопомоги при стресі.

Буклет видано за підтримки проекту «Розбудова структур надання послуг та освітнього потенціалу для психосоціального забезпечення в Україні», який впроваджується GIZ за дорученням уряду Німеччини. Відповідальність за зміст несуть укладачі, погляди яких можуть не збігатися з поглядами GIZ та уряду Німеччини.



ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО	4
ПОНЯТТЯ ПРО СТРЕС, ОЗНАКИ СТРЕСУ	5
ТЕХНІКИ ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ ЧЕРЕЗ ДУМКИ	7
ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ В ІНТЕНСИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНАХ	9
ТЕХНІКИ ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ ДИХАННЯМ	10
ТЕХНІКИ ПОЛІПШЕННЯ СНУ.....	13
ТІЛЕСНІ ТЕХНІКИ ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ	14
ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ	15
СПИСОК ДЖЕРЕЛ	20



ВСТУПНЕ СЛОВО

Стрес є невід’ємною частиною життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається пристосування до умов зовнішнього середовища.

Людина не може повноцінно функціонувати, якщо на її органи чуттів не діє достатнє число відповідних подразників. Тому стрес певного рівня інтенсивності може відігравати позитивну роль, мобілізуючи організм. Утім, впливи високої чи надвисокої інтенсивності та у надмірній кількості можуть викликати дистрес, спричинити соматичні захворювання і несприятливі психічні стани.

Надзвичайні ситуації, що виникають через військовий конфлікт на території України, негативно впливають на людей і викликають у них різноманітні стресові реакції, внаслідок яких порушується рівновага в організмі, погіршується психічний та фізичний стан. Стрес поглинає багато ресурсів, і людина може втратити контроль над своїм станом.

Головним фактором, що викликає стрес, є порушення безпеки. Причинами розвитку порушень почуття безпеки стають зовнішні обставини, які можуть викликати хвороби, фізичні ушкодження, ураження, втрати або смерті. Причому стикаються з цим явищем не тільки ті люди, які безпосередньо беруть участь у стресогенних подіях, але і їхні рідні, близькі, друзі.

Кожна людина має свій спосіб і темп усвідомлення, переживання та відновлення після стресу. Проте у випадках, коли емоції та реакції надто інтенсивні і сильні, не минають протягом певного періоду часу, заважають концентруватися на повсякденних справах і порушують нормальне життєве функціонування, людина потребує професійної допомоги. Тож, особливої актуальності набувають навички опанування стресом.

Цей посібник містить техніки опанування стресом для соціальних працівників, психологів і волонтерів, які допомагають сформувати навички успішного подолання стресових ситуацій і запобігти розвитку постстресових порушень.

У посібнику описано техніки опанування стресом при інтенсивних емоційних станах через думки, дихання, тілесні техніки, техніки заземлення; надано рекомендації, як за допомогою різноманітних технік налагодити повноцінний сон. Для вибору технік можна спробувати декілька і знайти ті, що дієві для конкретної людини.



ПОНЯТТЯ ПРО СТРЕС, ОЗНАКИ СТРЕСУ

Стрес (від англ. *stress* – тиск, напруга) – поняття для позначення чималого кола станів, зумовлених виконанням діяльності в особливо складних умовах і виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи, або стресори.

Ознаки стресу

- Фізіологічні** Задуха, прискорений пульс, почервоніння або збліднення шкіри, збільшення адреналіну в крові, пітливість.
- Психологічні** Зміна динаміки психічних функцій: найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення.
- Особистісні** Придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, тривожність, невмотивоване занепокоєння.
- Медичні** Підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, неприємність, афекти, головні болі, безсоння.





Однакові стресові ситуації та стресори можуть по-різному впливати на різних людей. Серед характеристик, що позначаються на стресових реакціях, можна виділити :

- критичний вплив на життя, значимість;
- інтенсивність і тривалість стресової події;
- диференціація події: позитивність – негативність;
- окремий стрес або кумуляція стресових подій;
- обсяг змін, які спричинює стресова подія;
- передбачуваність появи події та пов'язана з цим можливість підготовки до подолання;
- новизна стресової ситуації та ступінь її усвідомленості;
- контрольованість події;
- емоційність людини;
- досвід переживання подібних ситуацій;
- статево-вікові характеристики;
- достатність ресурсів стресостійкості.



1 Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : Навч. посібн. Київ : Кондор, 2005. 278 с.; Сельє Г. Стресс без дистресса. URL: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>



ТЕХНІКИ ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ ЧЕРЕЗ ДУМКИ

Перелік найпоширеніших видів непродуктивних думок:

- негативна думка про себе, заснована на невігравшому порівнянні себе з іншими, наприклад: «Я не реалізувався як працівник (або як батько, мати)»;
- критичне почуття стосовно себе й відчуття марності (даремності), наприклад: «Навіщо комусь про мене турбуватися?»;
- незмінно негативні інтерпретації подій («перетворення мух у слонів»), наприклад: «Раз те й те не вдалося, все пропало»;
- очікування негативних подій у майбутньому, наприклад: «Не буде нічого хорошого. Я ніколи не зможу ладити з людьми»;
- почуття приголомшеності, зумовлене відповідальністю й складністю завдання, наприклад: «Це надто важко. Про це навіть подумати неможливо».



Рекомендації, як упоратися з непродуктивними думками

Для того, щоб оцінка ситуації була адекватною, необхідно відстежувати думки, які виникають на початку проживання стресу, і переструктурувати їх у раціональні.

- Що свідчить на користь моєї інтерпретації?
- Звідки у мене така інформація? Які об'єктивні факти її підтверджують?



- Що суперечить моїй інтерпретації?
- Чи існує альтернативна думка?
- Які переваги та незручності пов'язані зі збереженням цієї думки? Які можуть бути наслідки?
- Що я кажу або думаю зараз такого, що змушує мене переживати?
- Що я можу зробити, щоб змінити свій стан?
- Що від мене залежить, а що ні?
- Чи маю я вимагати від людини те, що вимагаю? Чи винна вона мені щось? (У випадку міжособистісної взаємодії.)





ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ В ІНТЕНСИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНАХ

Дії в інтенсивних негативних емоціях

Зняти гострий стрес	Голосно покричати, потупати ногами, робити фізичні вправи
Розслаблення	Глибоке дихання, релаксація, візуалізація
Переключення режиму роботи мозку	Наприклад, можна три хвилини ретельно розглядати який-небудь предмет в полі зору (стіл, камінь, дерево тощо)
Відсторонення від ситуації	Поглянути на ситуацію згори, знизу, збоку, здалеку, зблизька (але обов'язково побачити себе в цій ситуації)
Деперсоніфікація	Дивитися на ситуацію відчужено, ніби інша людина
Вербалізація емоцій	Промовляння, опис вголос чи письмово своїх емоційних переживань та їхніх причин. Схема вербалізації емоцій: «Я відчуваю... (емоція) – коли... (поведінка) – і я хочу... (бажаний результат)»
Аналіз проблеми	Головна проблема – наслідок проблеми – наявні вже рішення





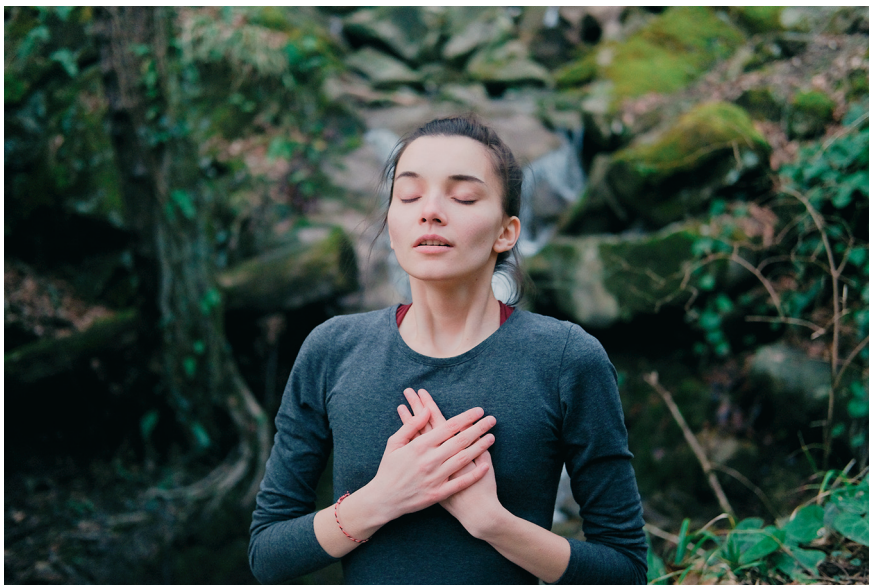
ТЕХНІКИ ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ ДИХАННЯМ

Під час стресових станів дихання людини змінюється.

Для вибору техніки дихання можна спробувати декілька і знайти відповідні конкретній людині.

Базове релаксаційне дихання

Розслабити очі, прикривши їх, розслабити щелепу, розтиснувши зуби і розімкнувши губи. Починаємо з видиху через щілину між зубами, губами, робимо глибокий вдих через ніс. Акцент робимо на довгому видиху, який з кожним разом стає довшим. Повторюємо 5 разів. Коли людина в кризовій ситуації дихає, це не лише стабілізує її стан, а й повертає відчуття «тут і зараз».



Діафрагмове дихання

Починаємо дихати животом. Покладіть одну руку на живіт, щоб контролювати, як рухається діафрагма під час дихання. Друга рука на грудях. Груді під час дихання не рухаються. Робимо вдих через ніс. На вдиху діафрагма йде вниз, живіт надувається, заповнюється нижня частина легень.

Видих. Видихаємо через ніс. Живіт повертається в початкове положення. На видиху черевна стінка йде назад, повітря видихаємо через ніс, і робимо невелику затримку.

Після цього – новий вдих.



Якщо виникають неприємні відчуття в животі, це говорить про те, що діафрагма спазмована хронічним стресом. Продовжуйте регулярно практикувати діафрагмове дихання, і дискомфорт мине.

Таким диханням ми стимулюємо блукаючий нерв, який прискорює процес включення парасимпатичного відділу автономної нервової системи. Наш організм переходить в режим розслаблення.



Техніка «Дихання квадратом»

Дихання квадратом – це ефективний і простий метод надання допомоги самому собі при стресі. Ця техніка дихання відома зі східних практик і довела на практиці свою результативність. Ефект вправи полягає в наступному: під час стресу дихання частішає і стає поверхневим, тим самим значно збільшуючи концентрацію вуглекислого газу в крові. Коли людина починає дихати за цією технікою, у неї накопичується вуглекислий газ і блокується викид норадреналіну, як наслідок, відбувається м'язова релаксація (повне розслаблення).

❗ Вдих бажано робити носом, а видих ротом. Вдихати треба плавно і досить глибоко. Бажано зручно сісти.

Покрокова техніка дихання квадратом:

Відшукайте очима предмет, що знаходиться поруч, квадратної або прямокутної форми (монітор телевізора, вікно, двері, книга, картина, мобільний телефон, що, врешті-решт, лежить на столі) і зафіксуйте його поглядом.

Вдих – затримайте погляд на верхньому лівому розі, плавно і глибоко вдихніть (рахуємо подумки: раз..., два..., три..., чотири...).



Пауза – зафіксуйте поглядом верхній правий кут, і затримайте дихання (раз..., два..., три..., чотири...).

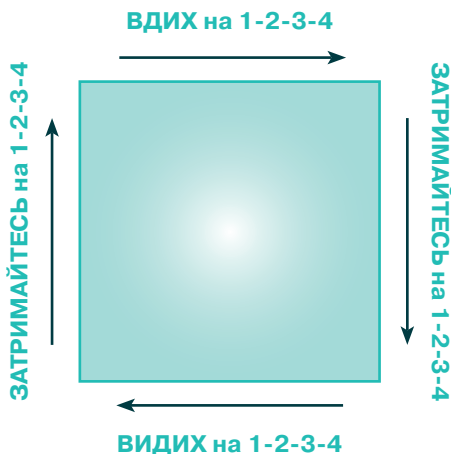
Видих – дивіться на нижній правий кут, і плавно видихніть, рахуючи (раз..., два..., три..., чотири...).

Пауза – переведіть погляд на нижній лівий кут, і посміхніться (якщо не виходить посміхнутися, спробуйте уявити собі, що посміхаєтеся і Вам добре, Ви розслаблені).

Таку вправу можна проводити і для того, щоб розслабитися. Повторіть цей цикл 10 разів. Поступово збільшуйте час перебування у кожному з кутів квадрата. Замість рахування можна використати секундомір / таймер. Спробуйте довести цей час до 20 секунд у кожній з чотирьох зон.

Важливі принципи дихання квадратом:

- задіюємо діафрагмальний вид дихання;
- якщо затримки дихання викликають дискомфорт, треба зробити їх мінімальними, спочатку можна відмовитися від затримки дихання після видиху;
- час затримки дихання треба збільшувати поступово. Основний критерій – внутрішній комфорт.





ТЕХНІКИ ПОЛІПШЕННЯ СНУ

- Укладіть розклад сну. Намагайтеся його дотримуватися щодня.
- Уникайте денного сну. Денний сон, який триває більше години, або увечері ускладнює сон вночі. Не спіть більше години, навіть коли Ви стомлені.
- Мінімізуйте кофеїн, алкоголь та нікотин, вживання яких впливає на здатність заснути та якість сну. Намагайтеся не вживати ці речовини увечері. Також намагайтеся не споживати алкоголь та кофеїн одночасно.
- Намагайтеся не читати новини перед сном та вночі. Стежити за перебігом подій важливо, але перегляд новин зазвичай посилює збудження. Спробуйте знайти достатній обсяг інформації для себе: що Вам насправді необхідно знати, а що – повторювана чи некорисна інформація. Встановіть ліміт часу та залиште все інше до ранку. Також зменшить яскравість екрану вашого телефону чи іншого гаджету.
- Створіть затишок. Якщо можливо, намагайтеся спати в тихому і темному місці. Іноді можливо використовувати маску для очей, беруші, вентилятори або білий шум. Прохолодна температура у кімнаті буде сприяти засинанню та відпочинку.
- Використовуйте ліжко тільки для сну. Якщо ваше тіло навчиться асоціювати ліжко зі сном, Ви почнете відчувати втому, як тільки ляжете. Використання телефону або комп'ютера в ліжку може мати протилежний ефект і змусити Вас стати більш пиливими.
Якщо Ваше ліжко – це також єдине місце, де Ви можете бути протягом дня, спробуйте скласти ковдру або прибрати спальні речі вранці. Це допоможе розділяти ніч і день.
- Не змушуйте себе спати. Якщо Ви не заснули через 20 хвилин, встаньте і займіться чимось заспокійливим. Читайте книгу чи журнал, малюйте або пишіть у щоденник. Уникайте екранів комп'ютерів, телефонів або будь-чого, що стимулює і може призвести до більшого збудження.
- Рухайтесь, займайтеся спортом і добре харчуйтеся. Здорова дієта і фізичні вправи сприяють кращому сну. Однак уникайте інтенсивних фізичних навантажень і великих прийомів їжі за 2 години до сну.





ТІЛЕСНІ ТЕХНІКИ ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ

Використання тілесних технік у стані стресу дає змогу впоратися з емоціями, що переполюють Вас, і заспокоїтися. Відмітьте рівень стресу до і після цієї вправи.

Температура тіла. Змінюючи температуру тіла, ми можемо швидко знизити інтенсивність емоцій.

Прохолодна температура знижує частоту серцебиття (яка зазвичай частішає, коли ми емоційно перевантажені). Ви можете оббризкати обличчя холодною водою, прийняти прохолодний душ, потримати кубик льоду в руці, прикласти пакет із льодом до обличчя на 30 секунд, прогулятися у прохолодному місці.

Підвищення температури збільшує частоту серцебиття (яка зазвичай знижується, коли ви відчуваєте депресію, смуток, тривогу). Ви можете прийняти гарячу ванну, обгорнутися ковдрою, вийти на вулицю у спекотний день або випити теплий чай.

Інтенсивні фізичні вправи. Витратьте стресову енергію швидко на фізичні вправи. Побігайте, пройдіться швидким кроком, пострибайте на місці, потанцюйте, попідіймайте гантелі. Робіть це протягом 10–15 хвилин, але не перестарайтеся. Виконуйте вправи так, щоб частота серцебиття становила не більше 70 % його можливостей.

Повільне дихання. Покладіть руку на живіт. Повільно вдихайте носом (протягом 4 секунд), а потім видихайте через рот (протягом 6 секунд). Робіть це протягом 1–2 хвилин. Намагайтеся зробити 4–5 вдихів у хвилину.

Прогресивне м'язове розслаблення. Потренуйтеся напружувати м'язи тіла на вдиху протягом 5–6 секунд. Зверніть увагу на відчуття напруження. Потім розслабте м'язи на видиху, звертаючи увагу на відчуття. Скажіть собі: «Розслабляю» або «Відпускаю». Зверніть увагу на різницю між відчуттям напруги та відчуттям розслаблення. Попрацюйте з кожною групою м'язів тіла, починаючи згори, напружте, а потім розслабте кожну з них: обличчя, язик і рот, шия, плечі, руки, груди, спина, живіт, сідниці, стегна, литки та стопи.



ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Заземлення – це набір нескладних стратегій для позбавлення / відсторонення від стресового стану або емоційного переживання (наприклад, нестерпне бажання, гнів, печаль).

Заземлення вимагає зосередженості на зовнішньому світові або на контакті з ним, замість зосередження на собі, своїх внутрішніх станах.

Способи заземлення

<p>«Розумове» – означає фокусування на розумових діях</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Детально опишіть навколишнє середовище / інтер'єр, використовуючи всі органи чуття, наприклад: «Стіни – білі; ось п'ять рожевих стільців; біля стіни стоїть дерев'яна книжкова шафа...»✓ Опишіть речі, звуки, текстуру, кольори, запахи, числа та температуру. Ви можете робити це, де завгодно✓ Пограйте подумки у гру «Категорії». Спробуйте згадати породи собак, джазових музикантів, країни, назви яких починаються з літери А...✓ Пройдіть вікову прогресію. Якщо регресували до молодшого шкільного віку (наприклад, до 8 років), можете повільно опрацювати повернення назад, аж дотеперішнього віку✓ Опишіть Ваші буденні (щоденні) заняття в деталях. Наприклад, опишіть страву, яку готуєте («Спочатку я чищу картоплю та ріжу її начетверо...»)
<p>«Фізичне» – означає фокусування на органах чуття (наприклад, дотик, слух)</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки✓ Візьміться за своє крісло настільки міцно, наскільки зможете✓ Торкайтеся різних предметів навколо: ручки, ключів, Вашого одягу, стіни тощо✓ Втисніть п'яти в підлогу, буквально «заземливши» їх! Зверніть увагу на напруження у п'ятах, коли це робите✓ Носіть у кишені предмет «заземлення», якого зможете торкнутися, коли настане потреба заземлитися
<p>«Заспокійливо» – дуже по-доброму розмовляти з самим собою</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Скажіть добрі слова так, ніби розмовляєте з маленькою дитиною, наприклад: «Ти – добра людина, яка переживає важкі часи. Ти з цим справишся»✓ Подумайте про улюблені речі: колір, тварин, пору року, страви, час дня тощо✓ Уявіть людей, які Вам дорогі (наприклад, своїх дітей), подивіться на фотографії✓ Згадайте слова з пісні, цитати або поезії, що надихають✓ Згадайте безпечне місце. Опишіть місце, яке Вам здається заспокійливим✓ Промовте вираз спроможності: «Я справлюсь з цим»✓ Заплануйте собі здорове частування, наприклад, певний десерт✓ Подумайте про те, що чекає Вас наступного тижня, можливо, це буде зустріч з другом, похід у кінотеатр тощо



Вправа на заземлення «5-4-3-2-1»

Назвіть, використовуючи цю техніку та свої відчуття, цілеспрямовано звертаючи увагу на деталі свого оточення:

- 5 предметів певного кольору або форми, які бачите;
- 4 речі, які можете відчутти (відчуття одягу на тілі, сонця на шкірі, стільця, на якому сидите, ваги, структури та інших особливостей предмета, який можна покласти на долоню);
- 3 звуки, які можете почути (рух транспорту, спів пташок, цокання годинника);
- 2 речі, які можете відчутти на запах (запахи в повітрі, парфумів чи олійок);
- 1, що можете скуштувати (цукерка, жувальна гумка, вода).

Якщо ваші емоції пов'язані з минулими подіями, опишіть різницю між ТОДІ і ЗАРАЗ:

- З'ясуйте, чим відрізняється теперішній момент від часу травматичних подій.
- Що Ви бачите, чуєте та відчуваєте, що є іншим?
- Як Ви змінилися?
- Які люди Вас оточують?
- Як змінилася Ваша здатність обирати та контролювати свої дії?
- Що Ви знаєте тепер?

Вправа «Безпечне місце»

Безпечні місця можуть бути уявними чи реальними. Важливо мати і те, й інше для різних ситуацій.

Створіть для себе безпечне місце у життєвому просторі, будь-то ваша кімната чи інше місце. Це може бути затишний куточок, місце під деревом





у дворі, будинок Вашого найкращого друга. Тут можуть бути безпечні предмети, заспокійлива їжа або музика. Приділіть час тому, щоб цей простір відчувався як безпечний.

Якщо Ви не можете бути у безпечному місці фізично, уява допоможе відтворити цей простір. Ви можете уявити будь-яке місце, пов'язане зі спогадами радості та спокою. Уявіть кольори, звуки, запахи та відчуття того місця. Іноді це може виявитися складним, тому Ви можете знайти предмет, що асоціюється з цим місцем.

Знайдіть предмет, який нагадує про час, коли Ви відчували себе в безпеці, спокої, мирі та щасті. Коли Вам необхідно відчувати безпеку, звертайте увагу на його колір, текстуру тощо та спогади, пов'язані з ним.

Це може бути галька з пляжу, обручка, чашка тощо. Наприклад, взяти до рук чашку із чаєм у будь-якій ситуації може бути достатньо, щоб відчувати безпеку та спокій.

Вправа «Подумай та проаналізуй»

Покладіть руку собі на чоло та подумки дайте відповідь собі на запитання:

- Що зараз відбувається?
- Звідки мої емоції?
- Чого я хочу?
- Як я вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?
- Як я можу зараз попідкуватися про себе, зробити щось для себе?





Техніка дає змогу відчути себе «тут і тепер». Ми повинні розуміти, що поряд із нами знаходяться наші близькі, діти, друзі, тобто люди, яким маємо надавати підтримку. А для цього ми самі повинні бути в адекватному для такого моменту стані. Не забувайте: все велике починається з малого.

Вправа «Наповни серце позитивом»

Витягніть руки перед собою і символічно вкладіть в них щось ресурсне, позитивне (спокій, прийняття, радість, тепло, умиротворення), щось одне, те, що Ви хотіли б «покласти собі» в серце. Прикладіть руки до серця та через них передайте йому, уявляючи це візуально, «наповніть» його. І побудьте в цьому стані, відчуваючи тіло.



Емоції – це нормально. Валідація

Валідація – це навичка прийняття досвіду та емоцій, які Ви відчуваєте.

Коли ми відчуваємо смуток, страх або злість через щось, що сталося у житті, може з'явитися **думка**:

«Я не повинна так почуватися».

«Не будь розмазнею».

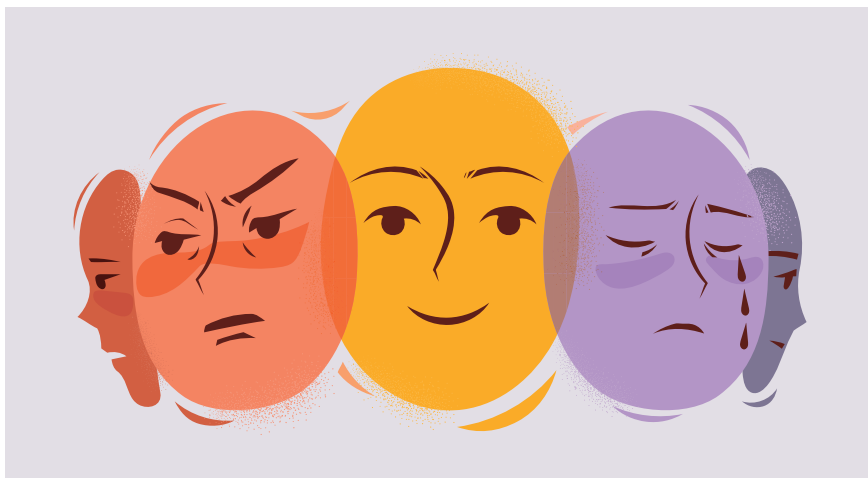
«Не будь дитиною».

«Не розводь нюні» тощо.

Від цього виникає друга хвиля емоцій: сором, тривога, гнів, що посилюють стрес. Коли ми визнаємо та приймаємо наші почуття без осудження, вони заспокоюються швидше. Ось кілька кроків для цього:



- **Зверніть увагу на емоції та назвіть їх. Просто визнайте факт наявності емоції.** Скажіть собі: «Я відчуваю страх», «Я відчуваю гнів».
- **Дозвольте емоції мати почуття – це нормально. Ви – людина, а не робот.** Скажіть собі:
 - «Почуватися так нормально».
 - «Мати почуття не заборонено».
 - «Я можу відчувати це».
 - «Я можу відчувати це і діяти, як сильна врівноважена людина».
 - «Це почуття зараз тут, але воно закінчиться».
 - «Ця емоція некомфортна, але вона не завдає мені шкоди».
- **Спробуйте зрозуміти емоції. Запитайте себе:**
 - «Чому зараз?»
 - «Що для мене важливо у цій ситуації?»
 - «Чи є проблеми які було б корисно вирішити?»





СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів : методичний посібник / С. О. Богданов, О. В. Залеська, О. В. Федорець, К. Є. Ключко, О. В. Флярковська ; Міжнародний благодійний фонд «Карітас України», Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 53 с.
2. Гоулман Д., Девідсон Р. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок / пер. з англ. Олександра Асташова. Київ : Наш Формат, 2019. 264 с.
3. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький : Хмельницьке міське управління освіти, 2015. 44 с.
4. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації : [пер. з англ.] / Міжвідомчий постійний комітет. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.
5. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів). Київ : НАВС, 2019. 54 с.
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
7. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
8. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : Навч. посібн. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
9. Розов В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 10. С. 14–19.
10. Сельє Г. Стресс без дистресса URL: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>
11. Фрейз О. Знайти рівновагу: корисні навички у стресових та травматичних ситуаціях, а також після них. Квітень 2022. URL: <https://horizonpsychology.ca/>



A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

