



Турбота про себе

(пам'ятка для працівників на місцях)

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

Пам'ятка для фахівців з психосоціальної підтримки

Київ 2023



УДК 364.62

Т 11

Укладачі

Володимир Чернобровкін, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки НаУКМА

Інеса Сергєєва, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

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

Загальна редакція Віри Чернобровкіної

Т 11 Турбота про себе : пам'ятка для фахівців з психосоціальної підтримки / уклад. В. Чернобровкін, І. Сергєєва, Т. Федотова ; за ред. В. Чернобровкіної ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2023. 20 с.

Видання містить рекомендації для соціальних працівників, психологів і просто активних членів громади, як помітити ознаки стресу, професійного вигорання та вторинної травми, як формувати навички психогігієни в повсякденному житті та оволодіти навичками саморегуляції емоційного стану. Читачі можуть знайти в буклеті практичні рекомендації і техніки як піклуватися про своє психічне і фізичне здоров'я.

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.

© Чернобровкін В. М., Сергєєва І. В., Федотова Т. В., 2023
© НаУКМА, 2023



ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО	4
ЩО ТАКЕ ТУРБОТА ПРО СЕБЕ	5
КОЛИ ТУРБОТА ПРО СЕБЕ НАГАЛЬНО НЕОБХІДНА	6
ЯК РОЗПІЗНАТИ СТРЕС, ВИГОРАННЯ, ВТОРИННУ ТРАВМУ	7
ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ	9
ПОТРЕБИ ФАХІВЦІВ ТА ШЛЯХИ ЇХНЬОГО ЗАДОВОЛЕННЯ	10
ТЕХНІКИ / ВПРАВИ ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ	13
СПИСОК ДЖЕРЕЛ	18



ВСТУПНЕ СЛОВО

Робота фахівців з психосоціальної підтримки відрізняється чималим обсягом зусиль, необхідних для опрацювання різних за складністю та емоційною напругою ситуацій. Особливість цієї роботи полягає в тому, що фахівці з психосоціальної підтримки кожного дня стикаються із сильними почуттями, іноді з важкими та дискомфортними. Вони контактують з людьми, які відчувають біль, агресію, обурення, безсилля, безпомічність. Фахівцям необхідно постійно приділяти увагу потребам отримувачів послуг, інколи – на межі своїх емоційних можливостей і професійної компетентності¹.

Недотримання правил екологічності своєї праці та вимог емоційної безпеки діяльності може призвести до порушень здатності фахівця виконувати свої професійні обов'язки, до зниження задоволення собою, професією, життям, тобто до професійного вигорання².

Встановлено, що до вигорання більше схильні спеціалісти, які змушені через свою професійну діяльність багато та інтенсивно контактувати з іншими людьми, оскільки під час роботи вони зазнають потужних нервово-психічних навантажень, наслідками яких є емоційна втома та виснаження. Як наслідок, змінюються поведінка, почуття, мислення, здоров'я, ставлення до роботи, людей і власного життя.

Цей буклет містить рекомендації для соціальних працівників, психологів та активних членів громади: як помітити ознаки стресу, професійного вигорання та вторинної травми, як формувати навички психогієни в повсякденному житті та оволодіти навичками саморегуляції емоційного стану. Читачі ознайомляться з практичними рекомендаціями і техніками, зокрема як піклуватися про своє психічне і фізичне здоров'я.

-
- 1 Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 282 с.
 - 2 Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : метод. посіб. для педагогів. Київ : Пульсари, 2018. 76 с.



ЩО ТАКЕ ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

У 2011 році 24 липня було офіційно визнано Міжнародним днем турботи про себе (International Self-Care Day). Яка мета цієї дати? Її запровадили для того, щоб дати людям зрозуміти, як важливо дбати про себе для збереження власного здоров'я. Адже навіть допомога іншим часто починається з себе. Турбота про себе є ключовим елементом психічного здоров'я, що допомагає протистояти стресовим факторам.

Піклування про свій стан та психічне здоров'я – це життєво необхідна навичка для кожної людини, особливо в період стресу. Уміння віднаходити внутрішній баланс дає змогу ефективно керувати головними подіями свого життя, схвалювати зважені рішення, відчувати впевненість у власних діях та готовність до непередбачуваних змін³.

Зміцнення психічного здоров'я на роботі включає дві складові: посилення психологічної стійкості (відновлюваності, здатності справлятися із труднощами і зростати) на персональному рівні; створення підтримки на роботі та людиноорієнтованих процесів.

Турботою про себе можна вважати будь-яку діяльність, за допомогою якої ми усвідомлено вкладаємо енергію, час, гроші в своє психічне, емоційне і фізичне здоров'я. Турбота про себе – це те, що нас перезаряджає, вона не повинна відбирати енергію. Потрібно навчитися розуміти свої потреби, не ігнорувати їх⁴.

Що не можна вважати турботою про себе? Якщо нам доводиться змушувати себе чимось займатися і ми не отримуємо від цього радості, ця діяльність уже не може вважатися турботою про себе.

Турбота про себе є ключовим елементом психічного здоров'я, що допомагає протистояти стресовим факторам. Турботу про себе потрібно розпочинати із найпростішого — задоволення базових потреб: налагодження повноцінного сну, питного режиму, збалансованого харчування, фізичної та ресурсної активності, достатньої кількості відпочинку.

Дії в рамках турботи про себе можуть бути маленьким та значними. Головне – продовжувати робити важливе для себе і дотримуватися плану самопідтримки. Зрозуміло, що не існує досконалого виду турботи про себе і самопідтримки. Але якщо зробити турботу про себе метою і практикувати її регулярно, то самопочуття і функціонування вже через певний час суттєво покращаться.

3 Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.

4 Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко; за заг. ред. Н. Гусак ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НАУКМА, 2017. 174 с.



КОЛИ ТУРБОТА ПРО СЕБЕ НАГАЛЬНО НЕОБХІДНА

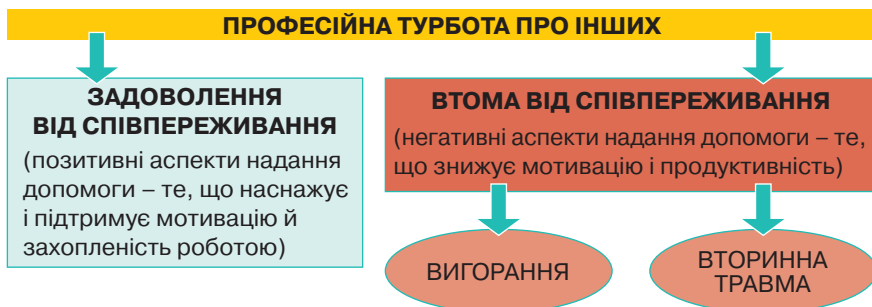
Як зрозуміти, що турбота про себе стає нагальною проблемою, а її відсутність має наслідки, які загрожують психічному здоров'ю? Наведемо ознаки, якими не варто нехтувати фахівцям сфери психосоціальної підтримки:

- Зміни настрою.
- Відчуття тривоги, необґрунтована тривожність.
- Дратівливість, прояви злості до себе та інших.
- Повторювані негативні думки.
- Думки про суїцид.
- Знижена концентрація і увага.
- Апатія, неухважність.
- Безсоння або надмірна сонливість і збільшення часу сну.
- Постійна втома, швидка стомлюваність або надмірна активність, надлишок енергії.
- Зміна апетиту. Недоїдання чи переїдання.
- Проблеми з травленням, шлунком, кишківником.
- Фізичні болі – головні, серцеві, у попереку, м'язові.
- Підвищені або знижені сексуальні потреби.
- Рухова загальмованість або різке збільшення рухової активності.
- Відсутність бажання спілкуватися з людьми, труднощі з функціонуванням в колективі.
- Надмірна соціальна активність у реальному житті або соціальних мережах.
- Труднощі в комунікації з людьми.
- Зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, ліками.
- Проблеми в роботі, виконанні завдань.
- Брак життєвих інтересів, мотивації⁵.

5 Турбота про психічне здоров'я: буклет / Центр психосоціальної підтримки НАУКМА. Київ : НАУКМА, 2022.



ЯК РОЗПІЗНАТИ СТРЕС, ВИГОРАННЯ, ВТОРИННУ ТРАВМУ



Симптоми стресу, вигорання і вторинної травми

Визначення	Симптоми
Стрес — це стан психічного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища	<ul style="list-style-type: none">• Характеризується гіпернавантаженням• Супроводжується сильними емоціями• Продукує терміновість і гіперактивність у роботі• Призводить до відчуття тривоги• Втрата енергії внаслідок тривалого стресу• Найбільша шкода на фізичному рівні• Може призвести до хвороб
Вигорання — реакція організму та психологічної сфери, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що зумовлені професійною діяльністю	<ul style="list-style-type: none">• Уникання навантаження• Емоції притупляються• Супроводжується безпорадністю і безнадійністю• Спричинює пригніченість і депресію• Втрата мотивації, ідеалів і надії• Найбільша шкода на емоційному рівні• Може призвести до втрати почуття цінності життя

6 Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч. метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017.



Визначення	Симптоми
<p>Вторинна травма — це непряма травма, яку людина може отримати під впливом образів або історій людей з травматичним досвідом</p>	<ul style="list-style-type: none">• Нічні кошмари• Відчуття втрати стійкості та здатності підтримувати внутрішню рівновагу• Почуття нестерпної тривоги• Оніміння, «скам'янілість», відстороненість• Думки або образи, пов'язані з почутими від клієнтів важкими історіями, та емоційне перезбудження• Часті хвороби; порушення меж та етичних норм; розрив чи погіршення значущих відносин внаслідок меншої емоційності, чуйності й відстороненості• Знижується поріг чутливості до фрустрації



ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Вправа «Самодіагностика»

Зверніть увагу на себе, свої думки, відчуття і дайте відповіді на запитання:

- ✓ Ви постійно почуваетесь втомленим.
- ✓ Не можете сконцентруватися.
- ✓ Стали гірше працювати.
- ✓ Весь час чимось зайняті, але немає відчуття користі від зробленого.
- ✓ Ви постійно чимось незадоволені, легко дратуєтесь.
- ✓ Вам важко почати щось робити.
- ✓ Гірше харчуєтесь, частіше вживаєте алкоголь.
- ✓ Ви перестали дбати про себе, погіршилося здоров'я.



*Увага! Якщо Ви позначили у цьому списку більше **5 пунктів**, варто змінити режим роботи та відпочинку або звернутися за допомогою до спеціалістів.*

Для профілактики та подолання вигорання на рівні професійних установок фахівцеві потрібно:

- ✓ знати про власні фактори стресу та свої реакції на нього (реакції на стрес нормальні і здебільшого неминучі);
- ✓ переживати за свою роботу і людей важливо, але треба проводити певну межу між собою та скрутною ситуацією осіб, які зазнали впливу надзвичайних ситуацій;
- ✓ усвідомлювати, що робота дуже важлива і має значення навіть тоді, коли ви не в змозі зробити все, що люди не цінують ваших зусиль або результати ваших зусиль не дають результату швидко;
- ✓ розуміти, що ваші можливості не безмежні; фіксувати власні маленькі «перемоги» щодня;
- ✓ бути задоволеним собою, оскільки береже участь у дуже важливій справі.

Для профілактики та подолання вигорання на індивідуальному рівні потрібно:

- ✓ докласти зусиль для того, щоб знайти час на відпочинок (сон, відпочинок на вихідних, звичні улюблені заняття, рукоділля);
- ✓ знайти для себе ресурси (особливі «приємності», які дають почуття радості і задоволення – музика, читання, перегляд фільмів, прогулянка тощо) і користуватися ними;
- ✓ займатися спортом, танцями, релаксацією, дихальною гімнастикою, йогою, медитацією, зробити масаж;
- ✓ звертатися за підтримкою до близьких, друзів, людей, з якими можна обговорити різні речі;
- ✓ говорити про свої почуття, виявляти їх.



ПОТРЕБИ ФАХІВЦІВ ТА ШЛЯХИ ЇХНЬОГО ЗАДОВОЛЕННЯ

(Позначте пункти, яких дотримуєтесь)

Фізіологічні потреби

- ✓ Їм регулярно (тобто сніданок, обід та вечеря), вживаю здорову їжу.
- ✓ Роблю зарядку.
- ✓ Регулярно проходжу профілактичний огляд у лікаря.
- ✓ Звертаюся за медичною допомогою, коли це необхідно.
- ✓ Беру лікарняний на час хвороби.
- ✓ Користуюсь послугами масажиста.
- ✓ Танцюю, співаю, плаваю, бігаю, граю в спортивні ігри, здійснюю прогулянки або займаюся будь-якими іншими видами фізичної активності, яка приносить мені задоволення.
- ✓ Задовольняю свої сексуальні потреби.
- ✓ Достатньо сплю.
- ✓ Ношу одяг, який мені подобається.
- ✓ Беру відпустку.
- ✓ Беру відгули.
- ✓ Обмежую час телефонних розмов.

Психологічні потреби

- ✓ Виділяю час для саморефлексії.
- ✓ Проходжу особисту терапію.
- ✓ Веду щоденник.
- ✓ Читаю літературу, яка не стосується роботи.
- ✓ Маю хобі.
- ✓ Намагаюся знижувати рівень стресу у своєму житті.
- ✓ Дослухаюся до внутрішнього досвіду – думок, почуттів, міркувань, вірувань.
- ✓ Даю можливість іншим людям пізнати мене з різних боків.
- ✓ Відвідую музеї, виставки, театри, спортивні змагання.
- ✓ Звертаюся по допомогу до інших.
- ✓ Проявляю цікавість.
- ✓ Можу говорити «ні», відмовляти людям у тому, що мені неприйнятно.



Емоційні потреби

- ✓ Проводжу час із людьми, які мені симпатичні.
- ✓ Підтримую відносини зі значущими для мене людьми.
- ✓ Намагаюся заохочувати і нагороджувати себе.
- ✓ Люблю себе.
- ✓ Перечитую улюблені книги та переглядаю улюблені фільми.
- ✓ Намагаюся усвідомити свої потреби – чим мені хочеться займатися (крім роботи), з якими людьми мені хочеться спілкуватися, які місця хочеться відвідувати – і шукаю можливості задовольнити ці потреби.
- ✓ Дозволяю собі плакати.
- ✓ Можу над чимось посміятися.
- ✓ Якщо у сфері суспільного життя щось викликає в мене обурення та протест, то можу відкрито висловити це.

Духовні потреби

- ✓ Проводжу час на природі.
- ✓ Шукаю можливості спілкуватися з людьми, близькими мені за духом, або в приватному порядку, або в рамках певної спільноти.
- ✓ Переживаю моменти натхнення.
- ✓ Підтримую в собі оптимізм та надію.
- ✓ Вважаю, що в житті існують не лише матеріальні цінності.
- ✓ Намагаюся іноді виходити з ролі експерта і не брати на себе відповідальність за все.
- ✓ Відкритий(а) новому, невідомому.
- ✓ Знаю, що для мене важливо, і визначаю це місце у своєму житті.
- ✓ Беру участь у здійсненні того, у що вірю.
- ✓ Читаю книги, які мене надихають, слухаю класичну музику.

Умови роботи

- ✓ Роблю перерви під час робочого дня (наприклад, на обід).
- ✓ Дозволяю собі поговорити зі співробітниками.
- ✓ Виділяю достатньо часу для того, щоб завершити певну роботу.
- ✓ Вмію відстоювати свої кордони з клієнтами та колегами.
- ✓ Розподіляю свій робочий час так, щоб уникнути перевантажень у певні моменти.



- ✓ Створюю собі зручний робочий простір.
- ✓ Регулярно проходжу супервізію або консультуюся з колегами.
- ✓ Відстоюю свої фінансові інтереси (підвищення зарплатні, отримання пільг).
- ✓ Беру участь у групі професійної підтримки.
- ✓ Приділяю час професійному зростанню не тільки в галузі своєї вузької спеціалізації, а й в інших сферах.

Порівняйте і проаналізуйте позначені і не позначені пункти. Чи хотіли би збільшити список пунктів, які стосуються Вас? Що з переліченого хотіли зробити б, але не знаходили часу або наполегливості, щоб почати робити? Що можете почати робити вже найближчим часом? Про які справи / речі подумаєте, щоб розпочати їх не одразу, але незабаром?

Було б добре періодично повертатись до цього списку та аналізувати різні аспекти задоволення своїх потреб.



ТЕХНІКИ / ВПРАВИ ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ

Техніка «Щоденник турботи про себе»

1. Укладіть таблицю з кількістю рядків, що відповідають дням у тижні.
2. Таблиця висвітлює основні пункти турботи про себе, але за бажання її можна змінювати. Щоранку записуйте, як довго Ви спали. Увечері обміркуйте минулий день і заповніть інші колонки (або записуйте дані протягом дня).

День тижня	Кількість годин сну	Здорове харчування	Достатня кількість води	Фізична активність	Ресурсна активність (що мене зробило сьогодні щасливим)
Понеділок					
Вівторок					
Середа					
Четвер					
П'ятниця					
Субота					
Неділя					

Техніка «Що я знаю про себе?»

Щоб зрозуміти, яка активність є ресурсною (приносить задоволення) та навпаки (завдає дискомфорту, виснажує), напишіть два списки, відповідавши собі на запитання:

Запитання	«Що приносить задоволення та наповнює мене?»	«Що приносить мені дискомфорт та виснажує?»
Приклад	Прогулянка, медитація, час з друзями, приготування їжі, хобі тощо	Самокритика, сумніви в собі, ігнорування проблем тощо

! Важливо! Тривалі телефонні розмови, листування чи «зависання» в інтернеті забирають час, який можна було б витратити на себе.

Техніка «Долонька піклування про себе»

Навіть за надзвичайних умов треба пам'ятати, що життя триває. І турбота про себе – це його частина.

Візьміть аркуш паперу, обведіть свою руку, а потім на кожному пальці напишіть по 3-4 справи, які можете виконувати за день і які стимулюватимуть вас відчувати радість життя. Це можуть бути звичайні та рутинні речі, про які Ви просто забули або не надавали їм великого значення. Наприклад, зустрічі з друзями, приготування смачних страв і дегустація в колі сім'ї, плавання, біг, прогулянки, малювання тощо. Це може бути список справ або предметів.

Кожен палець – це день, тому все, що там написано, слід виконати.



Техніка «Кишенька ресурсів»

Візьміть аркуш, згадайте та намалюйте усе, що поповнює ваші ресурси, приносить приємні враження (обійми, морозиво, спілкування з друзями, відпочинок на природі, конкретна пісня тощо). Це можуть бути найменші дрібниці, які тішать. Після цього аркуш потрібно згорнути і покласти в кишеню (або в сумку, чохол телефона) або сфотографувати. Кожного разу, торкаючись складеного аркуша або дивлячись на нього, Ви пам'ятатимете, що на ньому написано.

Техніка «Моменти задоволення»

1. Згадайте ті моменти, які приносили вам задоволення. Наприклад, горнятко кави вранці; вечір, проведений за переглядом фільму; читання книжки; відпочинок з друзями тощо.
2. Складіть список таких моментів. У ньому має бути не менше 10 пунктів.
3. Визначте, що давало задоволення найбільше.
4. Підкресліть те, що не потребує великих витрат, а також те, що можете робити без допомоги інших. У такий спосіб визначите речі, які можете самостійно втілити тут і зараз та які допоможуть вам відновитися.
5. Після формування списку вам потрібно від 1 до 3 пунктів (залежно від наявних можливостей) виконувати щодня, хоча б по 10–15 хвилин. Так ви привчитесь турбуватися про себе.

Техніка «Колесо життєвого балансу»

Вправа дає змогу поглянути на себе з іншого боку. Більш цілісно звернути увагу на різні сфери життя та відкрити можливості для розвитку.

Для виконання вправи краще обрати тихе і затишне місце, щоб уникнути зайвих подразників і факторів, які відволікають / розпорозують увагу.

Візьміть аркуш білого паперу та поставте посередині крапку, а потім проведіть 8 променів від неї так, щоб утворилося 8 рівних секторів, як зображено нижче. Підпишіть кожен сектор або позначте зрозуміло для себе.

Здоров'я: самопочуття, зовнішній вигляд, рухливість, активність, енергія, настрій, бадьорість, харчування, режим, спорт, сон.

Фінанси: гроші, доходи, витрати, умови життя, забезпеченість, борги, інвестиції, додаткові джерела доходу.

Робота: кар'єра, покликання, бізнес, професія, зайнятість, соціальний статус, перспективи.

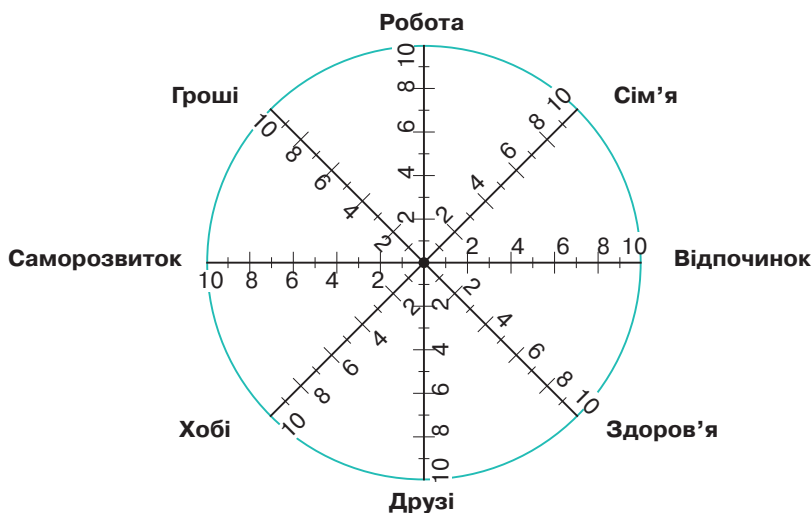
Саморозвиток: навчання, самовдосконалення, тренінги, книги, курси.

Духовний розвиток: віра, творчість, мистецтво.

Оточення: рідні, колеги, партнери, сусіди, опоненти, друзі.

Яскравість життя: розвага, відпочинок, хобі, подорож, враження.

Стосунки: сім'я, дружба, любов, секс, спілкування.



Крапка в центрі — це точка відліку, нуль, початок; поділка 10 максимальне значення. Дослухайтесь до себе, на якій відмітці відчуваєте себе, який ступінь Вашої задоволеності кожною сферою. Відповідно до кожного сектору зробіть позначку. Будьте відвертими з собою і пам'ятайте, що перша відповідь, яка спала на думку, швидше за все, правильна.

Вправу можна виконувати, оцінюючи задоволеність на даний момент і те, як хотілось би відчувати себе, скажімо, через рік. Достатньо заштрихувати сектори різним кольором.

Подивіться на отриману фігуру, чи схожа вона на коло, «колесо»? Як саме сфери потребують доопрацювання, щоб отримати в результаті гармонійне коло?

Що можете додати у своє повсякденне життя, щоб зробити його більш наповненим, багатим, гармонійним і збалансованим? У якому напрямку далі рухатись? Які сфери життя потребують більшої уваги і яким чином можна досягти результатів? Що Ви можете зробити найближчими днями, щоб досягти цієї мети? Побутує значна кількість варіацій цієї вправи, так само існує велика кількість варіацій життєвого шляху для кожної людини.

Нижче є кілька шаблонів, які можуть нагадати про способи турботи про себе, пригадати власні індикатори погіршення свого стану, згадати про способи покращення свого самопочуття та за потреби звернутися по допомогу.

Заповніть разом з рідними / близькими ці шаблони. Сама дія допоможе справитись із тривогою, відволіктися від руйнівних думок, направити розум у раціональне русло та відчутти своє тіло розслабленим.



Техніка «Мій план стійкості»

Люди, яким я можу зателефонувати

- _____
- _____
- _____

Мої сильні риси

1. _____
2. _____
3. _____

Що я можу зробити зараз для себе?

- _____
- _____
- _____

Що допомагало мені впоратися в минулому?

- _____
- _____

Порада, яку я дав/дала б другові, коли він / вона у стані стресу

Техніка «Як не замикатися в колі непродуктивних думок?»

- ✓ **Фіксуйте моменти, коли Ви забагато думаєте.** Відтворюючи певні події в своїх думках, чи хвилюючись про речі, які не можете контролювати, усвідомте, що Ваші думки не є продуктивними.
- ✓ **Визнайте, що Ваші думки можуть викликати виразні дискомфортні емоції.** Розпізнавайте помилки у процесі мислення. Пам'ятайте, що досить часто та чи інша думка містить перебільшення і не відповідає реальності. Оцінюйте факти.
- ✓ **Фокусуйтеся на активному розв'язанні проблеми.** Запитайте себе, як можете вплинути на ситуацію? Що Ви можете зробити для поліпшення ситуації, розв'язанні проблеми?
- ✓ **Записуйте свої думки,** зупиніть їх кружляння в голові. Спробуйте зробити це без самоцензури: краса і грамотність зараз неважливі. Спіймайте те, що Вас хвилює у спогадах або в поточному моменті. Після невеликої перерви, перегляньте написаний текст; перечитуючи, Ви подивитесь на нього по-новому, помітите, що вже не в потоці переживання, а вийшли з нього, відсторонилися та осмислюєте, рефлексуєте.
- ✓ **Плануйте.** Постійне обдумування може означати, що Ви перебуваєте або в минулому, або в майбутньому. Зайнятість допомагає перебувати в теперішньому часі. Сплануйте день, фокусуйтеся на поточних справах і дійте згідно з планом.
- ✓ **Створюйте позитивні емоції.** Може здатися, що це особливо складно, але Ви, додавши позитивних емоцій, допоможете собі поглянути на проблему по-іншому і привести себе в тонус.
- ✓ **Розпишіть план дій в екстреній і критичній ситуації.** Не придумуйте небезпечні потрясіння, а розпишіть конкретні дії.



- ✓ **Пам'ятайте про те, що більшість ситуацій зворотні.** Тривожні думки часто пов'язані з відчуттям незворотності, але більшість життєвих ситуацій можна виправити, а зміни допомагають знаходити ресурс на нові дії і незвичну поведінку.
- ✓ **Зверніться по допомогу⁷.**

Як стежити за своїм ресурсним станом?

Регулярно відстежувати свій стан справ наприкінці кожного тижня за допомогою питань.

- **Як минув мій тиждень?**
Відрефлексуйте та переосмисліть негативні ситуації, відзначте і похваліть за успіхи, хай навіть маленькі.
- **Як я себе почуваю?**
Зверніть увагу на свій фізичний і психологічний стан, рівень втоми.
- **Як це виправити чи, навпаки, підтримати?**
Складіть план відновлення на найближчий час.

⁷ Турбота про психічне здоров'я: буклет / Центр психосоціальної підтримки НАУКМА. Київ : НАУКМА, 2022



СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Богданов С. О., Залеська О. В., Федорець О. В., Ключко К. Є., Флярковська О. В. Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів : навч. метод. посіб. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 54 с.
2. Богданов С., Залеская О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : метод. посіб. для педагогів. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2018. 76 с.
3. Емоційне вигорання: як повернути задоволення від життя та роботи. URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/3965-emotsiine-vyhorannia-iakgovernuty-zadovolennia-vid-zhyttia-ta-roboty>
4. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.
5. Петрович В. С. Шляхи попередження й подолання професійного вигорання фахівців соціально-педагогічної сфери. Науковий вісник ВНУ ім. Лесі Українки. Серія «Педагогічні науки». Луцьк : Вид-во ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. № 17. С. 130–135.
6. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. / заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 282 с.
7. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
8. Сиса Н. Ю. Завжди поруч. Техніки турботи про себе. URL: <https://vseosvita.ua/library/zavzhdy-poruch-tekhniky-turboty-pro-sebe-627667.html>
9. Турбота про психічне здоров'я: буклет / Центр психосоціальної підтримки НАУКМА. Київ : НАУКМА, 2022.



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

