



Короткий посібник з емоційної підтримки у важкі часи

Зміст

1. Хронічний стрес і життя в режимі виживання
2. Що ви можете зробити для себе, щоб піклуватися про себе/ підтримати себе емоційно
3. Що ви можете зробити для близьких вам, щоб піклуватися про них / підтримувати їх емоційно
4. Як ми говоримо з дітьми про те, що відбувається?
5. Як ми говоримо з людьми похилого віку про те, що відбувається

Короткий посібник з емоційної підтримки у важкі часи

Хронічний стрес і життя в режимі виживання.

Люди звикли жити з підвищеним рівнем стресу, іноді важко зрозуміти, як воно впливає на нас на рівні тіла, як воно впливає на розум, емоційний стан і щоденну поведінку протягом дня. Більшість часу ми працюємо «на автопілоті», ми досить відірвані від себе, від наших емоцій та потреб, ми зосереджені на виконанні багатьох щоденних завдань, ми реагуємо до зовнішніх вимог, і нам досить важко усвідомити, наскільки і як стрес впливає на нас.

Що таке стійкість

Стійкість - це наша здатність протистояти несприятливій (неприємній) реальності більш здоровою, вона дає нам відчуття вищої мети в житті (Алім, 2008), але це не звільняє нас від болю, смутку, гніву або інших важких емоцій.

Стійкі люди мають такі характеристики:

- Вони мають позицію усього досягти в житті та вірять, що зможуть впоратися, коли щось піде не так.
- Вони можуть ідентифікувати, відчувати та керувати своїми емоціями, і мають уявлення, що емоції «пройдуть».
- Вони співчують собі та іншим, коли їм потрібна допомога, вони просять її у оточуючих, але не ізолюються. Ставляться до себе та інших з лагідністю, теплотою та розумінням у складних ситуаціях.
- Вони впевнені у власних силах, несуть відповідальність за свої дії, відчувають що вони можуть покладатися на свої дії, щоб змінити хід свого життя.
- Вони шукають вирішення проблем, з якими стикаються, і є раціональними. Пристосовуються до змін і все краще справляються з невизначеними ситуаціями.

Що ви можете зробити для себе, щоб подбати про себе/емоційно підтримати себе

- У момент, коли ви відчуваєте розумовий та/або фізичний неспокій, виділіть кілька хвилин та приділіть увагу на дихання та відчутті в тілі. Глибоко вдихніть і повільно видихніть (наприклад: 3 секунди вдоху, 6 секунд видоху). Під час видиху нехай ваше тіло або певні частини тіла (щоки, плечі...) були розслаблені. Повторіть цю вправу кілька разів (10 і більше циклів). Потім дихайте нормально, зосереджуючись на диханні, і помічайте, як ваше тіло вдихає і видихає природно.
- Якщо ваш розум захоплений неприємними спогадами/новинами/дискусіями, згадайте знову про дихання, з або без вправи що було вище, потім назвіть 3-5 речей, які ви можете зробити бачити/чути/відчувати навколо себе. Це є спосіб повернутися до сьогодення. Водночас, важливо також піклуватися про себе не перевантажуйтеся інформацією/спогадами, у такому випадку добре зробити перерву, уникаючи на деякий час вплив на те, що завдало вам болю чи викликало дискомфорт.
- Згадайте, хто ви, якими якостями володієте, які успіхи досягли в житті, що в вас оцінили інші через деякий час.
- У минулому, коли ви стикалися з труднощами, як ви їх подолали? Що тоді допомогло вам пройти важкі моменти в житті?
- Визначте свої ресурси:
 - ✓ особисті якості (риси вашого характеру, діяльність якою ви займаєтеся, догляд, звички, які ви мали раніше і можете зберегти);

- ✓ соціальні (близькі люди, які є з вами або з якими ви контактуєте, групи або спільноти, з якими ви спілкуєтеся, професіонали або інші люди, які допомагають);
- ✓ матеріальні (товари, матеріальні або фінансові ресурси, заспокійливі предмети, хобі, заняття, які вам подобаються і які ви можете робити). Ви можете скласти список особистих якостей, предмети та дії, які допомагають вам залишатися спокійними, відчувати себе в безпеці, щасливою і які дають надію добре подолати кризу.
- Переконайтеся, що ви задоволені основними потребами, що ви маєте доступ до безпечного житла, що ви можете спати та їсти, що ви можете займатися щоденними справами для себе чи інших, що у вас є доступ до послуг вашого здоров'я чи здоров'я близьких. Визначте людей (професійних чи ні), від яких можна попросити допомоги.
- Деякі люди вважають, що почуваються краще, якщо стають корисними для інших, стають волонтерами

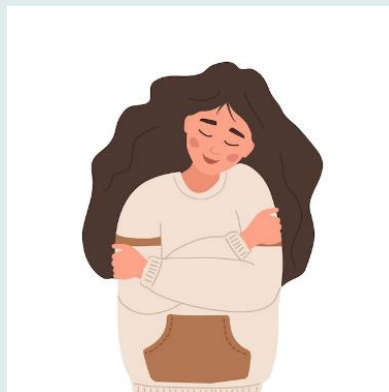
- Пропонують підтримку іншим у подібних ситуаціях. Інші вважають, що це допомагає їм знайти новий сенс за кожен день/тиждень/місяць.

- У вас будуть хороші і менш хороші дні, коли вам вдасться зробити щось менше. Це нормально, пам'ятайте, що ви не єдиний, хто стикається з цією ситуацією, порозумійтеся і проявляйте ніжність, прийняття, співчуття до себе.

- Звертайтеся до духовних ресурсів, ходіть до церкви, моліться, якщо ця практика має для вас сенс, або ви можете медитувати, якщо ви духовна людина, але не релігійна. Якщо не працює, виділіть 10 хвилин на день, щоб просто посидіти (без екрану), глибоко дихати та бути уважним до того що ви відчуваєте, думаєте, як ви почуваєтеся у своєму тілі.

- Якщо це допоможе, поговоріть з іншими про те, що відбувається, або просто поспілкуйтеся з іншими людьми.

- Ведіть щоденник, де ви можете записувати все, що завгодно і коли завгодно, щодо ситуації, з якою ви зіткнулися. Якщо є щось конфіденційно, ви можете порвати те, що написали.



Що ви можете зробити для своїх близьких, щоб піклуватися про них / підтримувати їх емоційно

По-перше, перед емоційною підтримкою люди потребують задоволення базових потреб (наприклад, такі як їжа, притулок зі спальним місцем, безпека власного життя, одяг, медичне обслуговування).

Якщо ці потреби задовольняються і ми бачимо, що особа, про яку йдеться, не знаходиться в ситуації ризику що стосується власного існування, ми можемо розраховувати на емоційну підтримку.

Тоді важливо визначити для себе, чи є у вас ресурси (емоційні, розумові, часові, фізичні) щоб емоційно підтримувати інших, і ви щиро хочете це робити. Це може допомогти вам прояснити для себе та для інших те, що ви можете робити, скільки та як часто.

Це може допомогти вам згадати час, коли ви відчували, що вас слухають, розуміють, прийняли (без засудження) і відчували, що можете вільно говорити з іншою людиною, що у вас є час і простір висловлювати свої думки та емоції щодо ситуації, про яку розповідали. А інша людина дозволить вам «розвантажуватися», можливо, він говорив тобі, що пройшов через те саме і не пропонував тобі рішень.

Цілком ймовірно, що людині або особам, яким ви надаєте емоційну підтримку, знадобиться однакові речі. Так ми взагалі функціонуємо, коли нам важко заспокоїтися, нам теж потрібні інші щоб поділитися з ними тим, через що ми проходимо, почути нас, співпереживати нам (сказати нам, що це насправді не легко, через що ми проходимо). Часто достатньо просто вислухати когось. Щоб ця людина насправді відчула, що її **слухають** (а не просто чують), ви можете з почуттям цікавості уявити, через що вона пройшла з афективної (емоційної) точки зору, підтримуючи зоровий контакт. Таким чином, ваш погляд і вираз обличчя будуть висловлювати найщиріші співчуття.

Під час таких акаунтів дуже важливо **спілкуватися ненав'язливо**, тобто не просити деталі. Хоча ваш розум може бути зацікавленим, але ви можете спостерігати це в собі, пам'ятаючи при цьому, що розуміти треба не факти, а внутрішній стан співрозмовника. Якщо він буде відчувати потребу надати подробиць, він зробить це за власною ініціативою, якщо буде відчувати себе безпечніше у стосунках із вами.

Тоді коли повідомляють про травматичні/болючі деталі або коли вони просто згадують певні події, люди по-своєму емоційно висловлюються. Деякі люди висловлюють свій душевний біль через плач, інші через інтенсивні тілесні реакції, такі як тремтіння. Так як ці реакції допускаються і нормалізуються (через повідомлення «це природно відчувати/реагувати таким чином»), емоційна напруга може бути послаблена.

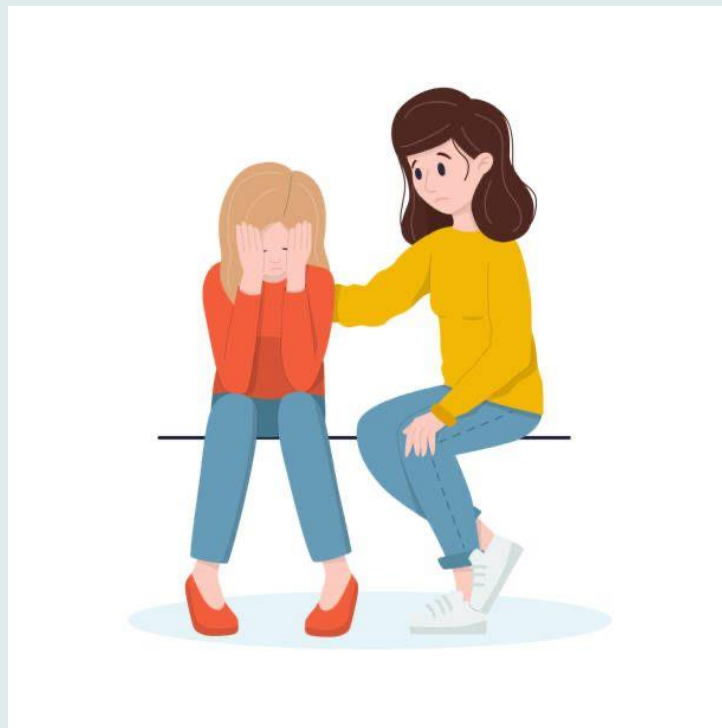
Часто, розповідаючи про важкі/болючі події, зацікавлені люди можуть знову пережити **почуття сорому і навіть провини за те, що вони постраждали**. Почуття сорому є одним з найосновніших афективних переживань. Це природна первинна емоція в ранньому розвитку дитини, регулюється нею відносини довіри і прийняття з оточуючими дорослими. А дорослих приймати беззастережно, **слухати без оцінки** (де вони не відчувають засудження), **емпатії** (де вони відчувають, що їхні стани внутрішні стани бачать, підтверджують і приймають інші), **спостерігається з віддзеркаленням і прийняттям внутрішнього стану**. Почуття провини часто розвивається через консолідацію сорому за відсутності здорового емоційного настрою. В цих ситуаціях можуть бути корисними попередження за вразливим контекстом в якому знаходиться дана особа та відмова від опису досвіду, як він став вважати себе таким (спостерігати, як людина прийняла точку зору в його недолік).

Хоча це може здатися несподіваним, коли нам потрібно говорити і бути почутими, ми не хочемо чути чого робити чи не робити, нам **насправді не потрібні рішення чи поради**. Навіть якщо іноді ми їх просимо у того з

ким ми розмовляємо, ми їх не дуже беремо до уваги, ми навіть відкидаємо деякі з них (я тільки спробував їх але "не працює"). Нам потрібно зв'язатися зі слухачем і поділитися ним тим, через що ми проходимо, це допомагає нам висловлювати свої думки та настрої іншої людини, керувати своїми емоціями та осмислити досвід, через який ми проходимо (незалежно від того, приймаємо ми його, змиряємося з ним чи ми вирішуємо, що це несприятливо). Таким чином, з часом цей досвід осідає всередині нас, ми більш спокійні і можемо з більшою надією дивитися в майбутнє.

Власне, **це й суть емоційної підтримки**. Виявляючи нашу турботу про людину, яка виражає біль, не намагаючись виправити чи придумати рішення/пораду. А якщо людина що пропонує емоційну підтримку наперед вдалося розвинути стан внутрішнього спокою, це може бути заразним, у хорошому та здоровому сенсі. Тобто оточуючі будуть схильні прийняти це, тому що так люди працюють, з нейроефективної точки зору.

Виявляти співчуття як засіб емоційної підтримки можна також невербально, за допомогою жестів наприклад **обійми** (якщо постраждала особа просить). Тому що це перша форма спілкування до якого ми всі мали доступ у ранньому віці, обійми мають прямий заспокійливий ефект на тіло, сприяючи виробленню гормонів благополуччя, спокою та людського спілкування.



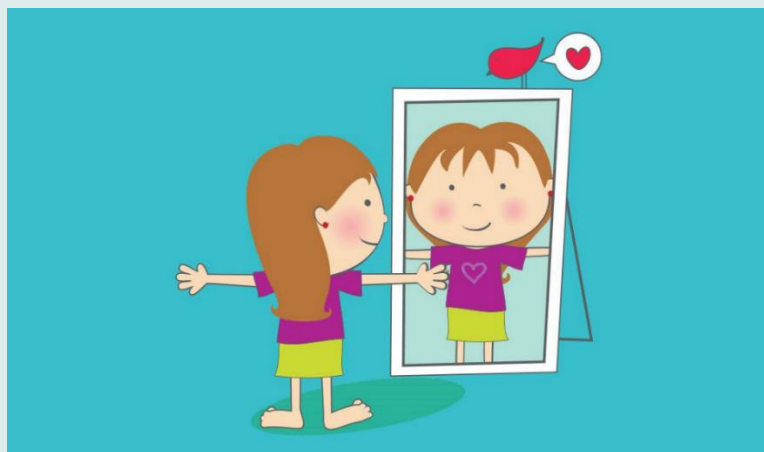
Як ми говоримо з дітьми про те, що відбувається?

Немає чіткого рецепту, але ми повинні добре довіряти своїм батьківським інстинктам і своїй дитині, так щоб давати йому інформацію про те, що відбувається в його розумінні, використовуючи просту мову, **дозволяючи йому бути зацікавленим та задавати запитання**. Як я вже сказав вище, важливо дати право **висловлювати свої думки та емоції** про те, що відбувається, запевняючи його, що він не один, що іноді ви відчуваєте те ж саме (як це природно в певних ситуаціях), що будуть хмарні та сонячні дні, але врешті-решт все буде добре. Дітям потрібні сильні батьки, але бути сильними батьками не означає прикидатися, але дозволити дитині побачити, як, навіть якщо ви постраждали, ви можете справлятися з турботами здоровим способом. Беріть участь у його житті, залишайтеся на зв'язку зі своєю дитиною якомога більше, **розвивайте емоційні стосунки що допоможе для заспокоєння**.

Щодо речей, які важко передати словами, ви можете допомогти їй, поговоривши разом про зміни з втратою деяких видів діяльності, місць, людей і пошуком інших натомість; про несправедливість, небезпеку і страх; про те, як іноді це дратує або сумно, що все так, як є, і що ми не можемо нічого змінити.

Діти використовують багато ігор, малювання, фільмів, оповідань, щоб зрозуміти навколишній світ, осмислити його досвід, через який вони проходять, а також для вираження внутрішньої напруги чи конфліктів, важких думок, різновиди почуттів, від найприємніших до страхів, болю, гніву, смутку, безпорадності. Хоча особливо в у їхньому випадку рекомендовано уникати перебільшеного впливу засобів масової інформації, діти все одно прагнуть висвітлити те, що вони бачать і чують. Якщо ваша дитина малює жорстокі речі, грає більш агресивно або, здається, віддає перевагу бойовикам з агресивними сценами, поговоріть з ним, так він **намагається вам розповісти важливі речі що коїться всередині нього**.

Якщо можете, дайте волю своїй творчості, об'єднайте найбільшу проблему або страх, з якою вони мають справу та рішення, які ви можете застосувати; використовуйте свої улюблені фільми чи музику, щоб кинути виклик обговоренню, щоб допомогти йому виразити себе, шукати там «героїв» і ресурси (спокій, сміливість, допомогу від друзів чи дорослих).



Як ми говоримо з людьми похилого віку про те, що відбувається?

У літніх людей більш розвинена здатність усвідомлювати факти несприятливої дійсності. Це можливо що через особисті труднощі, з якими їм довелося стикатися протягом життя, вони навіть придбали більш високої толерантності до невизначеності. Однак потреба в людському зв'язку та розумінні внутрішнього стану також є дуже важливим, частіше навіть більш інтенсивним, ніж в інших дорослих.

Багато людей похилого віку вже мають справу з емоційним болем, коли відпускають інших (незалежно від того що вони були поруч чи далеко від своїх близьких). А в періоди, коли відчуття незахищеності або іншої несправедливості тисне як на них самих, так і на їхніх близьких, **констатує тугу, розчарування, почуття несправедливості, самотність** тощо, тоді вони можуть набувати ще більш насичених відтінків. Тому дуже важливо, що коли ми спілкуємося з ними, щоб знову пережити відчуття людської близькості. І це робиться також через активне слухання та зоровий контакт, як і з іншими дорослими, що дозволяє їм висловлювати свій внутрішній настрій.

Згадування приємних спогадів із близькими людьми може допомогти зберегти позитивні зображення і доступ до внутрішнього стану та зв'язку з іншими людьми. Незалежно від віку люди мають це вміння розвивати гарний настрій під час розповіді приємних сцен з близькими людьми або коли вони описують якості, які зробили їх унікальними в очах інших.



Цей посібник був створений трьома психотерапевтами з понад 15 -річним досвідом роботи з людьми, які зазнали різних форм травм, в рамках проекту "Валерія - від вразливості до незалежності"

Олександра Мітрой

Ана-Марія Агапе

Міхаїл Паскару



ADPARE, 2023