

Підтримка людей, які
пережили травмуючі події — інструмент

NCMH
National Centre for Mental Health

Інструмент

Підтримка людей, які
пережили травмуючі події



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariannir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Інструмент

Інструмент 1	Розслабьте дихання	4
Інструмент 2	Розслабьте тіло	5
Інструмент 3	Нагадування про травму	6
Інструмент 4	Заземлення мої почуттів	8
Інструмент 5	Допомога комусь, хто має спогади або дисоціації	10
Інструмент 6	Збалансований план діяльності	11
Інструмент 7	Управління гнівом та іншими сильними емоціями	12

Розслабьте своє дихання

- 1 Вдихайте повільно і рівно через ніс на рахунок три
- 2 Видихайте вільно і рівно через рот на рахунок шість
- 3 Коли ви видихаєте, намагайтесь виштовхувати повітря через живіт, а не через груди
- 4 Якщо увага відволікається від дихання, просто м'яко поверніть її назад
- 5 Повторюйте впродовж декількох хвилин, доки не помітите, що відчуття заспокоїлись

Корисно практикувати розслаблення дихання регулярно, коли ви спокійні та в безпеці.

Це полегшить використання цього методу, коли ви відчуєте тривогу і паніку.

Розслабьте своє тіло

- 1 Спочатку займіть зручне положення
- 2 Вдихайте повільно і рівно через ніс на рахунок три
- 3 Видихайте повільно та рівно через рот на рахунок шість
- 4 Зробіть це кілька разів, поки ваше дихання стане повільним і регулярним
- 5 Потім переключіть свою увагу на ступні.
- 6 Коли вдихаєте, зіжміть пальці і натисніть ступнею на підлогу
- 7 Коли видихаєте, розслабьте пальці
- 8 Якщо хочете, можете повторити цей крок кілька разів
- 9 Потім ще раз вдихніть, стисніть ноги разом і напружте м'язи на ногах
- 10 Під час видиху спробуйте повністю розслабити ноги
- 11 Якщо хочете, можете повторити цей крок кілька разів
- 12 Потім перейдіть до м'язів живота, напружте їх під час вдиху і розслабте під час видиху
- 13 Потім перейдіть до рук, зігніть їх у локтях і напружте усі їхні м'язи від пальців до плечей, а потім повністю їх розслабте
- 14 Потім перейдіть до плечей, підніміть їх до вух, а потім розслабте
- 15 Нарешті напружте усі м'язи на обличчі, а потім розслабте їх

Нагадування про травму

Ви можете використовувати цей інструмент, щоб записати речі, які викликають спогади про травматичну подію.

Такими тригерами зазвичай є **чуттєві** нагадування про травму.

- Речі, які ви можете **бачити**, наприклад, зображення у газетах або певні предмети чи люди
- Речі, які ви можете **чути**, наприклад, кроки, скрип дверей або певна музика
- Речі, які ви можете **нюхати**, наприклад, засіб після гоління, піт або бензин
- Речі, які ви можете **відчувати на смак**, наприклад, певні види їжі
- Речі, до яких ви можете **торкатись**, наприклад, коли хтось проводить по вас пензликом
- Нагадуваннями також можуть бути **почуття і відчуття**, які ви переживали на момент травми, наприклад, прискорене серцебиття або нудота

Мої відчуття

Конкретні приклади моїх тригерів

Речі, які я можу бачити

Речі, які я можу чути

Речі, які я можу нюхати

Речі, яких я можу торкатись

Речі, які я можу відчувати на смак

Почуття і відчуття

Заземлення для моїх відчуттів

Тільки-но ви помітили, які саме чуттєві тригери викликають травмуючі спогади, ви можете почати думати про певні способи повернення себе у теперішній час і нагадування собі про те, що тепер ви у безпеці.

Сюди входить зосередження на тому, що ви зараз бачите перед собою, а це допомагає використати усі ваші чуття.

Речі, які я можу бачити

Зосередьтесь на тому, що ви бачите навколо себе у приміщенні або у оточенні. Це можуть бути такі предмети, як картини або меблі. Якщо ви на вулиці, зосередьтесь на таких предметах, як вивіски магазинів, дорожні знаки або машини. Ці речі нагадують вам, де ви знаходитесь, а також про те, що ви у теперішньому.

Ви також можете подивитись на свої фотографії в Уельсі або на фото друзів чи родини у своєму телефоні, які нагадують вам, що ви у безпеці та вижили.

Речі, які я можу відчутти або торкнутись

Зосередьтесь на речах з різними текстурами, наприклад тканинні або глянцеві поверхні столів.

Ви також можете мати під рукою предмети, приємні на дотик, наприклад кульки або камінці для зняття стресу

Речі, які я можу чути

Зосередьтесь на звуках навколо себе у поточний момент, які допоможуть нагадати, де ви є зараз. Це можуть бути голоси, які говорять англійською, звук комп'ютера або звук машин, які їдуть повз.

Ви також можете послухати музику, яка нагадує вам про те, де ви є зараз і що ви зараз у безпеці.

Речі, які я можу нюхати

Ви також можете мати під рукою речі, які мають сильні запахи, наприклад, Вікс або солі для нюхання чи запахи, які вам подобаються, наприклад, кава чи парфюм.

Речі, які я можу відчувати на смак

Також добре підходять речі із сильним ароматом, наприклад, м'ята.

Речі, які я можу робити

Речі, якими ви можете скористатись, також включають можливість пересування, встати або вийти з приміщення.

Кроки для допомоги, коли у когось виникають спогади або диссоціації

- Хоча це й тривожно, спробуйте залишитись спокійними, якщо у когось виникли спогади або диссоціації
- М'яко скажіть людині, що у неї спогади
- Нагадайте, де вона знаходиться і яке сьогодні число
- Скажіть людині дихати повільно і глибоко, використовуючи техніку розслаблення дихання
- Скажіть людині описати оточуючі предмети
- Скажіть людині скористатись стратегією заземлення, щоб повернути її назад у теперішнє
- Нагадайте людині, що страшна подія вже закінчилась, що вона вижила і тепер у безпеці.

Управління розпачем та іншими сильними емоціями

- Розрізняйте перші ознаки розпачу та сильних емоцій. Це може допомогти людям сприймати їх як термометр.
- Ви можете відчувати, що закипаєте до 100 градусів, але можна навчитись виявляти відчуття або почуття, які працюють як «система раннього сповіщення»
- Розрізняйте тригери розпачу та інших сильних емоцій
- Уявіть, що переміщаєтесь по почуттях, як під час серфінгу
- Підготуйтеся до того, як ви даватимете раду у цих ситуаціях, і що робитимете, якщо щось піде не за планом.
- Відключіться від ситуації, якщо вам потрібно заспокоїтись
- Скористайтесь методами Розслаблення дихання (Інструмент 1) або Розслаблення тіла (Інструмент 2) щоб заспокоїти систему виявлення загрози і навчити мозок тому, що ви в безпеці
- Розмова про це з іншими може допомогти заспокоїтись і подумати про те, що ж сталося насправді.
- Регулярне виконання вправ допомагає зменшити стрес

Примітки

Допоможіть у нашому дослідженні щодо психічного здоров'я

Ми працюємо разом, щоб краще зрозуміти проблеми психічного здоров'я. Ціль нашого дослідження — покращення діагнозів, лікування і підтримки у майбутньому.

Але для цього нам потрібна **ваша** допомога.

Допомогти у дослідженні легко. Для цього потрібно пройти онлайн опитування, яке займе приблизно 10–15 хвилин. У ньому містяться запитання про вашу:

- особисту інформацію, наприклад, дату народження та етнічну приналежність,
- ментальне та психічне здоров'я,
- спосіб життя

Щоб взяти участь, відвідайте ncmh.info/help або зв'яжіться з нами:

 info@ncmh.info

 [/walesmentalhealth](https://www.facebook.com/walesmentalhealth)

 02920 688401

 [@ncmh_wales](https://twitter.com/ncmh_wales)

Вироблено Національним центром з питань психічного здоров'я.
Інформація у цьому буклеті є правильною на момент друку. Надруковано у квітні 2020 року.

NCMH засновано урядом Уельсу за підтримки Health and Care Research Wales.

Mae'r wybodaeth hon hefyd as gael drwy gyfrwng y Gymraeg. I ofyn am gopi, cysylltwch a ni: info@ncmh.info

