



Підтримка внутрішніх
ресурсів від
можливостей до дій

У ЧОМУ ПРОБЛЕМА?

- Війна росії в Україні, що триває вже другий рік, виснажує нас матеріально, фізично, психологічно. Втрата звичного образу життя, безліч побутових проблем, з якими ми не стикалися в мирні часи, забирають сили та "вибивають з колії". Щодня навіть у глибокому тилу ми дізнаємося про обстріли, поранених та загиблих людей, про зруйновані міста та насилля з боку окупантів. Що й казати про тих, хто знаходиться в самому епіцентрі подій — військових медиків, волонтерів, наших захисників і захисниць.

Постійний **СТРЕС** з'їдає **внутрішні ресурси**, і актуальність питання, як його поповнити, стає з кожним днем війни дедалі гострішою.



ЯКЕ РІШЕННЯ ?

- ▶ Де знайти, як полагодити ті **чарівні "кнопочки"**, які зможуть увімкнути "друге дихання"? Як подолати відчуття апатії та шаленої втоми?
- ▶ Якщо вас починають дратувати слова, що ми сильні й терплячі, а ви такими себе не відчуваєте, значить прийшов час вчитися відновлювати свій ресурсний стан.



ЩО ТАКЕ РЕСУРС?

- ▶ **РЕСУРС** — це те, що використовується для досягнення цілей. Людські ресурси бувають наступних видів:
- ▶ фізичні;
- ▶ емоційні;
- ▶ інтелектуальні;
- ▶ інформаційні;
- ▶ час, взаємини з іншими людьми, їхня фізична та емоційна підтримка.



ЩО ТАКЕ РЕСУРСНИЙ СТАН?

► Стан "я в ресурсі" — це наявність сил та енергії для ефективного розв'язання поставлених питань, досягнення цілей. На **фізичному рівні** ресурсність зазвичай виникає після відпочинку, тривалого сну, в період, коли ми відчуваємося здоровими. На **психологічному рівні ресурсний стан** — це гарний настрій, впевненість у собі, прагнення реалізувати свої бажання та плани.



КУДИ ЗНИКАЄ РЕСУРС?

- ▶ **Вороги ресурсного стану:**
- ▶ засудження інших людей;
- ▶ надмірна самокритика;
- ▶ конфлікти, в тому числі приховані образи, претензії, невиправдані очікування;
- ▶ безліч тривожних новин, гнівних коментарів в інтернеті;
- ▶ спілкування з негативними людьми;
- ▶ шкідливі звички;
- ▶ відсутність режиму та неправильне харчування;



На думку фахівців, те, на що людина звертає увагу, становить основу її життя. Якщо **ФОКУС** — на негативних емоціях і невдачах, то для хорошого в ній просто не залишається місця.

Тож насамперед потрібно розібратися, що з того, на чому ви зараз сфокусовані, забирає ресурс найбільше. А розібравшись, спробувати змістити фокус.



ЯК ПОЛАГОДИТИ РЕСУРСНИЙ СТАН?

- ▶ У період кризи, травми, війни часто ми відчуваємося беззахисними й слабкими, наша **внутрішня дитина** хоче замертти, сховатися з головою під уявну ковдру від нескінченних проблем, бо здається, ці жахіття не закінчатимуться ніколи.
- ▶ заради збереження ментального здоров'я та працездатності людина навіть не може, а **мусить шукати методи розрядки, заспокоєння та радості саме в складні часи.**
- ▶ Скласти список речей та дій, які приносять задоволення.

Складання такого списку допомагає зрозуміти себе та не розгубитись у разі необхідності емоційно підтримати самого себе. Якщо він буде під рукою, ви зможете легко пригадати, що додало вам сил минулого разу. Будьте готові до того, що якісь із ресурсних занять, що ви знайшли, можуть спрацювати лише один раз або працюватимуть пару місяців, а потім перестануть. Це нормально, вам доведеться знову шукати щось нове, це постійний процес.

ЩО БУДЕ ДІЄВИМ , СПИСКІВ?

1. Коли ви відчули втому, зробіть щось протилежне до того, що її викликало.
2. Якщо ви багато рухалися — ляжте відпочити, якщо сиділи — порухайтесь.
3. Якщо були вдома — вийдіть надвір прогулятися (звісно, якщо немає загрози обстрілу чи повітряної тривоги). На вулиці спробуйте подивитися на звичні речі навколо так, ніби бачите їх вперше.
4. Введіть фізичні вправи у своє життя.
 - Відновлення власних ресурсів слід розпочинати саме з фізичного стану — це основа всього. А після цього обов'язково зайнятися психологічним станом: правильне самоналаштування помножить сили, а хибне — позбавить їх.
5. Врегулювання зорового сну.
6. Ресурсні вправи. Позитивне мислення.



РЕСУРСНА ВПРАВА « Я Є. Я МАЮ. Я МОЖУ. Я БУДУ»

- ▶ Сьогодні ресурс дуже важливий, тому рекомендуємо Вам коротеньку ресурсну вправа. Відкрийте нотатки в телефоні або візьміть блокнот або аркуш паперу, виділіть 5-10 хвилин.

 "Я є« Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що доброго пов'язане з вами.

 "Я маю"Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися.

 "Я можу« Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте.

 "Я буду« Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи.

В останньому пункті можна також записати такі кроки, які необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем.

- ▶ **Мета цієї вправи** – допомогти вам нагадати собі про ресурси, як зовнішні, так і внутрішні. І нагадати, що ви можете їх активно використовувати, щоб підтримати себе в складні часи.

Сподіваюся для Вас це було корисно.

ВПРАВА «СКРИНЬКА ПОЗИТИВУ»

- ▶ Мета: формувати навички самопідтримки у негативних ситуаціях.

Хід виконання:

Від кожної людини залежить, розірве вона ланцюг негативних думок і покращить своє майбутнє, чи буде продовжувати потерпати від хвороб, невдач, зазнавати стресу. Зараз ми повчимося з вами мислити позитивно.

Наприклад, негативна думка: «У мене нічого не вийде». Перефразувати вислів на такий, що матиме позитивний зміст, можна так: «Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу».

- ▶ **Ситуації.**
- ▶ «Я не буду першим»;
- ▶ «Не варто й починати»;
- ▶ «Я не зможу»;
- ▶ «Мені обов'язково треба мати це»;
- ▶ «Вони зобов'язані так робити».
- ▶ «Усе втрачено».

Виявляється, шановні учасники, відчути себе щасливим можливо в будь-якій ситуації, при цьому досить лише знайти правильний спосіб.

- ▶ «Це не можливо», - сказала Причина.
- ▶ «Це безвідповідально», - зауважив Досвід.
- ▶ «Це марно», - відрізала Гордість.
- ▶ «Спробуй ...» - прошепотіла Мрія.

**БАЖАЮ ВСІМ ЧАСТІШЕ ПРИСЛУХАТИСЯ
ДО МРІЙ!!**



БУДЬТЕ ЗАВЖДИ В РЕСУРСІ !!!

