

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ И ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ

сборник упражнений

материалы подготовлены по результатам конференции

**“ПОМОЩЬ ПОМОГАЮЩИМ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С
СЕМЬЯМИ ПАЛЛИАТИВНЫХ ПАЦИЕНТОВ И
ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ”**

Данная методичка предназначена для специалистов помогающих профессий – врачей, среднего и младшего медицинского персонала, медицинских психологов, социальных работников и всех тех, чей труд включает в себя помощь, поддержку и сострадание.

Часто фокус внимания помогающих специалистов направлен в первую очередь на пациентов. И это естественно. Однако, при ежедневной самоотдаче, очень важно помнить про себя.

Именно забота о себе – залог успешной, долгой, эффективной работы в деле помощи другим людям.

Данный сборник упражнений поможет Вам сохранить себя, пополнить свои ресурсы, обратить внимание на свои чувства и эмоции, дать им место и безопасное пространство.

Сборник состоит из двух частей – упражнений для заботы о себе на регулярной основе, и упражнений для ситуации экстренной самопомощи.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Забота о себе на регулярной основе.....	3
1.1. Сфера «Работа с миром и своим отношением к нему Любовь и забота о себе».....	4
1.2. Сфера работа с эмоциями «Умение распознавать и выражать свои эмоции».....	11
1.3. Сфера осознанности «Как все успевать и надо ли?».....	16
1.4. Сфера Я «Знакомство с самим собой».....	23
1.5. Сфера ресурсов «Как быть в моменте».....	29
2. Блок Экстренная самопомощь	35

ЗАБОТА О СЕБЕ НА РЕГУЛЯРНОЙ ОСНОВЕ

Множество исследований подтверждают, что синдром эмоционального выгорания – это то, с чем могут столкнуться помогающие специалисты.

Так как же его избежать?

К сожалению, «волшебной таблетки» не существует. Но это не значит, что выгорание неизбежно.

Профилактика эмоционального выгорания это, в первую очередь, соблюдение режима труда и отдыха, возможность отдыхать и переключаться, полноценное питание и сон.

Кроме этого, крайне важно следить за своим психоэмоциональным состоянием, отслеживать свои чувства, эмоции, и заботиться о них так же, как мы стараемся заботиться о своем теле.

В данном блоке представлены упражнения, которые помогут Вам обратить внимание на разные аспекты своей внутренней жизни, и, за счёт уделенного внимания, дадут направления для полноценного восстановления.

СФЕРА

«РАБОТА С МИРОМ И СВОИМ ОТНОШЕНИЕМ К НЕМУ ЛЮБОВЬ И ЗАБОТА О СЕБЕ»

УПРАЖНЕНИЕ «АКТИВАЦИЯ БЛАГОДАРНОСТИ»

Инструкция

1. Необходимо написать 100 благодарностей за последние 12 месяцев.

Возможно, эта задача покажется вам сложной, но это не так.

* откройте галерею фотографий в своём телефоне (обычно там хранится много поводов для «спасибо»).

2. Завести дневник и каждый вечер записывать 5 благодарностей этому дню. Причём не только миру, но и СЕБЕ. Это укрепляет самооценку и уверенность в себе.

Получается замечательное сочетание дневника благодарности и дневника достижений.

**ВСПОМНИТЕ,**

за что Вы можете испытывать благодарность к себе
Вспомните, за что Вы можете испытывать благодарность
к другим.

**ВСПОМНИТЕ,**

за что Вы можете испытывать благодарность к Судьбе.

**ВСПОМНИТЕ,**

за что Вы можете испытывать благодарность к Моменту.

**ВСПОМНИТЕ,**

за что Вы можете испытывать благодарность
к должному (тому что кажется очевидным и неотъемлемым,
однако очень важным в Вашей жизни).

Помимо мыслей о прошлом, мы можем думать и о будущем.
О себе спустя время. Какими мы будем, что с нами будет?

УПРАЖНЕНИЕ «ПИСЬМО СЕБЕ ЧЕРЕЗ ГОД»

Инструкция

Начинаем письмо со слов «Дорогая(ой), ИМЯ»

Дальше расскажите самой(самому) себе все то, на что вы надеетесь и чего хотите. Выскажите слова поддержки, поверьте, что у той вас, спустя год, все получится, она (он) сможет осуществить ваши мечты.

Но помните, что мы не можем все контролировать. Дайте понять самой (самому) себе, что вы гордитесь ей (им), даже если что-то не получилось.

В тяжелые дни можно открывать и перечитывать это письмо.

Что я могу сделать для себя. Мысли о том, что в нашей жизни чего-то не хватает не всегда касаются именно конкретных дел.

Может быть, вы очень устали? Может у вас не хватает времени на себя?

УПРАЖНЕНИЕ «СПИСОК ЖЕЛАНИЙ»

Инструкция

Пишем список, который возможно осуществить в течение месяца. Желания должны быть осуществимыми и реальными! Не стоит выбирать очень сложные «задания». Так же важно чтобы это были действительно желания, а не «долженствования» - то есть то, что Вы хотите, а не что надо или полезно.

Что я хочу сделать для своего тела

Что я хочу сделать для своего ума

Что я хочу сделать для своих близких

Что я хочу сделать для своего творческого начала

Что я хочу сделать только для себя

Что я хочу НЕ сделать (разрешаем себе этого не делать)

Планируем эти дела на месяц, даже если там что-то простое, например про – прогуляться в одиночестве.

Отмечаем сделанные (или не сделанные – разрешила себе НЕ ехать в гости, когда мне не хотелось и не поехала). В конце месяца оцениваем и делаем список на следующий месяц.

Каждый день нашей жизни с момента появления на свет - особый, по-своему праздник, и мы предлагаем вам «праздновать» жизнь не только по особым датам, но и в течение большего времени, например, месяца или двух, или целого года!

УПРАЖНЕНИЕ «ПРАЗДНОВАТЬ ЖИЗНЬ»

Инструкция

Вечером каждого дня вспоминайте, какой момент в прошедшем сегодня был особенно ярким, искрометным, отличающим его от других, запомнившимся и согревающим Вас. В каждом дне есть то, что его отличает от череды других дней – например, успеть на уходящий трамвай, луч солнца пробившийся внезапно сквозь беспросветно затянутое облаками небо, внимание и улыбка уступившего вам место в транспорте незнакомого человека, запах свежего постельного белья, внезапный звонок и теплый разговор с вашим другом.

Вы можете вспомнить этот момент вечером перед сном, закрыв глаза, и почувствовать, как еще один день, «праздник» Вашей жизни, прошел и завтра Вас ждет абсолютно новый день, которого никогда ранее не было, и который Вам предстоит встретить, прожить и «отпраздновать».

УПРАЖНЕНИЕ «ВАЖНОЕ ДЛЯ МЕНЯ»

Наши ценности могут меняться на разных этапах жизни. То, что было важно в прошлом, теряет значимость в настоящем. В суете будничных дней иногда полезно остановиться и сверить ориентиры.

Инструкция

Ответьте себе на вопросы:

1. Моё прошлое. Что имело ценность в прошлом, например в детстве?
2. Моё настоящее. Что имеет ценность на сегодняшний день?
3. Моё будущее. Что будет иметь ценность для тебя, например через 10 лет?

Ответы лучше записать.

Порой мы забываем о тех своих сильных, прекрасных, лучших сторонах, которые очень хорошо знают наши близкие люди, друзья, семья, те, кто ценят и любят нас.

Акцентируя внимание только на неудачах мы лишаем себя возможности оценить свои лучшие качества.

ЗАДАНИЕ «ПОДАРОК»

Инструкция

Предлагаем Вам сделать себе круглогодичный подарок в виде открыток от любящих Вас людей. Попросите всех ваших друзей, близких, родных написать Вам открытку, но особую - в которой не было бы пожеланий, а был бы рассказ о Вас, каким/какой они Вас видят, в чем Ваша уникальность, красота, сила, в чем Вы особенно талантливы и хороши на их взгляд.

Пусть открытки от каждого написавшего станут для вас драгоценными напоминаниями о том, какой невероятно бесценный подарок для мира и окружающих – Вы и Ваша жизнь. И если будет желание – Вы можете также написать себе такую открытку, и сложить ее ко всем остальным, чтобы перечитывать, возвращаясь к ним в какие-то непростые моменты жизни и получая поддержку от взгляда и слов любящих Вас людей.

СФЕРА РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

«УМЕНИЕ РАСПОЗНАВАТЬ И ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ»

Если задать человеку вопрос - «Что ты сейчас чувствуешь?» - очень многие из нас не смогут сразу дать на него четкий ответ. Никто нас не учит, как нам распознавать свои эмоции и что с ними делать. Зачастую эмоции в обществе разделяют на «хорошие» и «плохие», тем самым убеждая нас в том, что некоторые из них нежелательные и их нужно подавлять. Но стоит понимать, что распознавание и выражение ЛЮБЫХ своих эмоций - это очень важное умение, как для коммуникации с другими людьми, так и для гармонии с самими собой.

УПРАЖНЕНИЕ «ПАЛИТРА ЭМОЦИЙ»

Есть набор базовых эмоций, но при этом каждая из них содержит в себе очень много оттенков.

Инструкция

Посмотрите внимательно на таблицу ниже и попробуйте вспомнить, когда и при каких обстоятельствах вы испытывали все эти чувства (для каждого отдельная ситуация или разное время проживание одного события).

ГНЕВ

БЕШЕНСТВО, ЯРОСТЬ, НЕНАВИСТЬ, ЗЛОСТЬ, РАЗДРАЖЕНИЕ, ПРЕЗРЕНИЕ, НЕГОДОВАНИЕ, ОБИДА, РЕВНОСТЬ, УЯЗВЛЕННОСТЬ, ДОСАДА, ЗАВИСТЬ, НЕПРИЯЗНЬ, ВОЗМУЩЕНИЕ, ОТВРАЩЕНИЕ

СТРАХ

УЖАС, ОТЧАЯНЬЕ, ИСПУГ, ОЦЕПЕНЕНИЕ, ПОДОЗРЕНИЕ, ТРЕВОГА, ОШАРАШЕННОСТЬ, БЕСПОКОЙСТВО, БОЯЗНЬ УНИЖЕНИЕ, ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ, РАССТЕРЯННОСТЬ, ВИНА, СТЫД, СОМНЕНИЕ, ЗАСТЕНЧИВОСТЬ, ОПАСЕНИЕ, СМУЩЕНИЕ, СЛОМЛЕННОСТЬ, ПОДВОХ, НАДМЕННОСТЬ, ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ

ГРУСТЬ

ГОРЕЧЬ, ТОСКА, СКОРБЬ, ЛЕНЬ, ЖАЛОСТЬ, ОТРЕШЕННОСТЬ, ОТЧАЯНЬЕ, БЕСПОМОЩНОСТЬ, ДУШЕВНАЯ БОЛЬ, БЕЗНАДЕЖНОСТЬ, ОТЧУЖДЕННОСТЬ, РАЗОЧАРОВАНИЕ, ПОТРЯСЕНИЕ, СОЖАЛЕНИЕ, СКУКА, БЕЗЫСХОДНОСТЬ, ПЕЧАЛЬ, ЗАГНАННОСТЬ

РАДОСТЬ

СЧАСТЬЕ, ВОСТОРГ, ЛИКОВАНИЕ, ПРИПОДНЯТОСТЬ, ОЖИВЛЕНИЕ, УМИРОТВОРЕНИЕ, УВЛЕЧЕНИЕ, ИНТЕРЕС, ЗАБОТА, ОЖИДАНИЕ, ВОЗБУЖДЕНИЕ, ПРЕДВКУШЕНИЕ, НАДЕЖДА, ЛЮБОПЫТСТВО, ОСВОБОЖДЕНИЕ, ПРИЯТИЕ, ПРИНЯТИЕ, НЕТЕРПЕНИЕ, ВЕРА, ИЗУМЛЕНИЕ

ЛЮБОВЬ

НЕЖНОСТЬ, ТЕПЛОТА, СОЧУВСТВИЕ, БЛАЖЕНСТВО, ДОВЕРИЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ, БЛАГОДАРНОСТЬ, СПОКОЙСТВИЕ, СИМПАТИЯ, ИДЕНТИЧНОСТЬ, ГОРДОСТЬ, ВОСХИЩЕНИЕ, УВАЖЕНИЕ, САМОЦЕННОСТЬ, ВЛЮБЛЕННОСТЬ, ЛЮБОВЬ К СЕБЕ, ОЧАРОВАННОСТЬ, СМИРЕНИЕ, ИСРЕННОСТЬ, ДРУЖЕЛЮБИЕ, ДОБРОТА, ВЗАИМОВЫРУЧКА

Проговорите это вслух или запишите на бумаге «когда было ... я испытывала, а потом было... и я уже чувствовала ...»
Это упражнение поможет вам научиться распознавать эмоции и называть их своими именами.

УПРАЖНЕНИЕ «ЭМОЦИИ ДНЯ»

Инструкция

Для выполнения этого упражнения не нужно прикладывать особых усилий. Просто несколько раз в день остановитесь на минуту и прислушайтесь к себе. Не нужно срочно пытаться назвать свои эмоции. Уделите внимание сначала телу – как оно себя чувствует, везде ли комфортно. Затем мыслям – о чем я думал(а) только что? Это важно для меня?

А потом переходим к эмоциям. Это может быть что-то яркое и сильное – радость, печаль. А может быть нейтральное. Если сильнее физические ощущения, например «я устала», постарайтесь подумать, как можно сформулировать мысль и эмоцию, которая связана с этой усталостью. Например:

Тело – усталость

Мысль – «зачем я тащу такие тяжелые пакеты?»

Эмоция – раздражение.

Основной смысл упражнения в том, что мы очень часто в попытке проанализировать свое состояние осознаем только что-то одно, например усталость, забывая назвать раздражение. В итоге мы сами не понимаем, почему сорвались и накричали на близких. Делайте это упражнение несколько дней, по 4-5 раз, это поможет вам сформировать привычку оценивать себя как систему, все грани которой имеют значение, все связаны между собой, а не как отдельные независимые части.

Важно понимать, что каждый человек может иметь неограниченное количество таких сочетаний, например кто-то испытает не раздражение, а обиду или предвкушение (отдыха).

Что же делать с эмоцией, когда мы научились ее распознавать?

С «положительными» эмоциями такого вопроса обычно не возникает - чувствую радость - радуюсь, счастье - еще лучше. Чаще всего мы не знаем куда разместить так называемые «социально неприемлемые» эмоции - гнев, злость, обида, печаль, тоска, тревога.

Самое первое что мы должны осознать – эмоции не бывают сами по себе плохими или хорошими. Как и нас не делает плохими или хорошими наличие тех или чувств.

Эмоция - это всегда «звоночек», сигнал о том, что с нами что-то происходит. Игнорируя их, мы игнорируем свои собственные потребности, загоняя внутрь себя мы копим негатив никак не меняя ситуацию и не давая им выхода.

К сожалению, многие из нас находятся не в контакте с собственными эмоциями и чувствами: они нас пугают, мы уверены, что их нужно держать под контролем, не выражать, «не быть слабыми». А ведь мы не роботы и эмоции возникают не просто так, а как реакция на внешние или внутренние изменения. Как было сказано ранее, понимание и умение безопасно выражать эмоции - это основа, как для взаимодействия с другими людьми, так и для гармонии с самими собой.

СФЕРА ОСОЗНАННОСТИ

«КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ И НАДО ЛИ?»

В современном мире существует культ продуктивности, многозадачности, обязательно нужно иметь много дел и все на свете успевать.

Если от мысли о планировании вам становится тоскливо и тревожно, у нас для вас хорошие новости - к составлению задач можно подойти творчески, а еще не все нужно выполнять самому.

Упражнения помогут Вам разобраться с ворохом дел, а также понять, как и что можно успевать и действительно нужно ли успевать всё.

Скорректировав нагрузку, Вы высвободите время на заботу о себе.

УПРАЖНЕНИЕ «ВАЖНО ТО, ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ВАС»

Инструкция

В любых списках задач и дел нет одинакового «веса» у каждого пункта. У каждого дела есть своя ценность и значимость именно для Вас. Первое, что поможет разобраться со списком, это ранжировать каждую задачу по тому, насколько она важна для Вас – можно придумать свою систему обозначений - количество звездочек или медалек рядом с каждым пунктом, например, от 1 до 5 штук.

Проранжировав таким образом составленный список, Вы увидите - какие задачи для Вас наиболее приоритетны, а какие менее. При ограниченном ресурсе времени и сил это вам поможет направить фокус и внимание на наиболее ценные именно для Вас дела. Такой список можно составлять на день, неделю, месяц или даже год.

ЗАДАНИЕ «ДЕЛЕГИРОВАНИЕ»

Инструкция

Ряд задач, которые получили наименьшее количество звездочек/медалек в упражнении выше, попробуйте просеять с той точки зрения, а можно ли их кому-то делегировать?

Это могут быть рутинные дела, которые Вы делаете сами, но на самом деле они не приносят Вам никакого удовольствия и их вполне можно с кем-то разделить.

Порой отпустить и доверить кому-то другому выполнение части дел сильно высвобождает ресурс и время.

УПРАЖНЕНИЕ «ВИЗУАЛИЗАЦИЯ СЛОЖНЫХ ЗАДАЧ»

Инструкция

В Вашем списке наверняка будут задачи, которые являются сложными, многосоставными и глядя на них даже непонятно, как к ним подступиться. Здесь могут помочь техники визуализации - попробуйте нарисовать красками / карандашами / фломастерами проект большой задачи.

При использовании подобной техники Вы увидите из каких подзадач – полегче, посложнее, побольше, поменьше – состоит основное большое дело и прислушаться к себе, с каких Вам хочется начать. Кому-то легче начать сначала с более сложных подзадач, а полегче - оставить «на десерт», а кому-то тяжело «раскачиваться» и поэтому простые и небольшие задачи - это то, с чего им следует начать.

УПРАЖНЕНИЕ «НАДО ЛИ ВСЁ УСПЕВАТЬ?»

Инструкция

Когда у нас есть списки дел, порой очень объемные, мы воспринимаем их так, словно у нас нет свободы решать, что из них можно делать, а что - нет. Давайте, однако попробуем поразмышлять и поотвечать на такие вопросы – А как я буду чувствовать себя, если сделаю все дела? А как я буду себя чувствовать, если не успею? Что случится самое страшное, если я что-то из этого не успею? Как я это ощущаю в своих чувствах, в теле? А имею ли я право не сделать всё запланированное? Даю ли я себе разрешение на это?

Что Вы чувствуете, отвечая на эти вопросы? Если Вы испытываете тяжесть внутри от мысли, что плохо что-то не успеть, то попробуйте посмотреть на себя глазами любящего и дорогого человека в Вашей жизни, который мог бы поддержать, принимая и любя Вас безусловно, и дать Вам это разрешение.

Как Вы чувствуете себя теперь, чувствуя взгляд и поддержку от этого человека? Возможно ли теперь дать себе разрешение успевать не всё?

УПРАЖНЕНИЕ «БАЛАНС»

Инструкция

Чтобы быть продуктивным, необходимо восстанавливаться и иметь на это силы. Баланс работы и отдыха - ключевой фактор для этого, которым подчас многие из нас пренебрегают. Предлагаем Вам попробовать увидеть так ли это у Вас.

Возьмите два одинаковых куска пластилина: разделите первый кусочек на все сферы и дела вашей жизни сейчас - посмотрите, есть ли в нем кусочек под названием «отдых»?

Если он совсем маленький или его совсем нет - хотели бы Вы это поменять? Возьмите второй кусок пластилина и разделите его на такие кусочки между занятостью и отдыхом, которые бы Вам хотелось иметь в вашей жизни.

Какие ваши ощущения от увиденной разницы? Попробуйте посмотреть и подумать, от каких задач и дел можно немного отрезать пластилина, где прибавить, как перестроить, чтобы соотношение дел и отдыха Вам было больше по душе.

ЗАДАНИЕ «ПОЛНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА ОТ ДЕЛ»

Порой важно обнулиться и полностью перезагрузиться, потому что режим многозадачности и дедлайнов отнимает множество сил. Попробуйте провести один такой день - абсолютно выходной день во всех смыслах, без малейшего плана, списка и договоренностей. Такое полное выключение из привычного ритма может подарить и необычные идеи, и свежие решения, дать время и пространство побыть в потоке жизни, послушать себя и свои мысли, побыть в большем контакте с собой.

Запишите в конце этого дня свои ощущения, мысли, чувства, открытия про себя. Готовы ли Вы проводить такой день не разово, а регулярно?

Даже очень сложные задачи и дела возможно выполнять творчески, а главное, в ресурсном состоянии, выделяя основные приоритеты для себя и опираясь на них.

Пусть у Вас будет много сил на всё важное для Вас!

СФЕРА Я

«ЗНАКОМСТВО С САМИМ СОБОЙ»

Есть ли идеальное время для знакомства с очень важным человеком - самим собой? Да, прямо сейчас.

С собой мы встаем утром, идем на работу, занимаемся делами.

Но кто этот «Я», что мы о нем знаем, как часто пытаемся услышать и понять себя?

Данные упражнения позволят Вам узнать себя немножко лучше.

УПРАЖНЕНИЕ «КТО Я?»

Инструкция

В течение 10 минут постарайтесь дать как можно больше ответов на данный вопрос. Каждый ответ записывайте с новой строки. Отвечайте так и в той форме, как вам хочется. Здесь нет правильных или неправильных ответов.

После того, как выполните упражнение, посмотрите на каждую из характеристик. Какие чувства возникают, были ли трудности при написании какой-то из них? Как Вам кажется, почему?

Что бы вам хотелось сделать для него?

Часто в круговороте жизни мы забываем, что мы не просто человек, сотрудник, женщина/мужчина, муж/жена, но также у нас еще много разных ролей.

Непростые чувства, возникающие при написании какой-то из них, повод обратить свое внимание, что там не так, почему болит. Иногда это может стать запросом для работы со специалистом.

УПРАЖНЕНИЕ «АВТОПОРТРЕТ»

Инструкция

Попробуйте описать себя: внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться. Может, у Вас есть отличительные черты? Что выделяет Вас из толпы? Что Вам нравится или не нравится в Вашей внешности? Какие чувства Вы испытываете от описанного портрета?

После того, как выполните упражнение, обратитесь с этими же вопросами к вашему близкому человеку. Что он ответит?

Часто бывает так, что то, что нам в себе очень не нравится, будь это кудрявые волосы, торчащие уши или «слишком большие глаза» наши близкие считают самыми милыми чертами.

УПРАЖНЕНИЕ «ИНТЕРВЬЮ»

Инструкция

Ответьте себе на следующие вопросы. Постарайтесь быть максимально искренними.

Что мне в себе нравится?

От какой бы черты мне хотелось избавиться?

Что я делаю лучше других?

Что мне нравится делать?

За что я горжусь собой?

За что я благодарен?

Как я отдыхаю?

Какая моя главная мечта?

Что я могу поменять уже сегодня?

В каком направлении я движусь?

Если бы я мог проживать один и тот же день снова и снова, что бы я предпочел сделать в этот день?

Кто рядом со мной?

Достаточно ли времени я провожу с близкими?

Эти и многие другие вопросы, которые можно себе задать, помогают посмотреть на себя и свою жизнь под другим углом и понять, что происходит и над чем можно работать, если это действительно требуется.

УПРАЖНЕНИЕ «КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН»

Инструкция

Представьте, что существует магазин, в который принимаются человеческие качества, например, доброта, глупость, зависть, открытость, простота.

Напишите все возможные ваши черты характера на карточках. Какие бы из них вы хотели бы сдать в магазин? Почему именно эти черты? Почему они Вам не нужны? Проанализируйте свои ответы.

УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТЫ»

Инструкция

Себя важно не только узнавать, но и поддерживать. Напишите 10 комплиментов себе. Например, «Ты очень добрый человек», «Ты красивый/красивая», «У тебя заразительный смех».

Когда в следующий раз включится внутренний критик и вы будете себя за что-то ругать, достаньте листок с комплиментами и прочитайте их.

УПРАЖНЕНИЕ «Я ХОЧУ, И Я МОГУ»

Инструкция

Очень многого требуем мы от себя каждый день: быть успешным, держать удар, «не быть слабым» и т.д. Но на самом деле мы можем позволить себе просто быть собой и прощать себя несовершенства.

Ниже приведен список утверждений, с помощью которых можно поддержать себя. Вы также можете придумать собственные.

«Я могу быть в разном настроении и это нормально»

«Я могу быть хмурой, несговорчивой и печальной и это нормально»

«Я позволяю себе допускать ошибки»

«Я могу плакать, если мне хочется, и это нормально»

«Я позволяю себе не делать что-то просто, потому что не хочу»

«Я могу быть непродуктивной и лениться и это нормально»

«Я могу.....»

«Я позволяю себе.....»

Очень важно иногда проводить внутреннюю инвентаризацию. Помочь вам в этом могут данные упражнения. Обращайтесь к ним по необходимости и помните, когда мы понимаем себя, нам становится легче понимать других.

СФЕРА РЕСУРСОВ

«КАК БЫТЬ В МОМЕНТЕ»

Ресурс - то, что нас наполняет. Если ли четкий список ресурсов? Конечно нет, для каждого они свои.

Представленный ниже список совсем не единственное, что может стать для Вас ресурсом, однако мы надеемся, что они помогут Вам взглянуть на мир шире, найти то, что вдохновит и наполнит именно Вас.

ЗАДАНИЕ «ПИКНИК С СЕМЬЕЙ/С САМОЙ СОБОЙ»

Часто ли мы ходим на пикник? Работа, дела, дача и огород в летнее время. Всегда надо что-то успеть, нет времени просто «ничего не делать».

Пикник - это пауза. Остановка порой так необходимая человеку. Время, когда мы ничего не должны успеть, а просто можем насладиться здесь и сейчас.

На пикник можно сходить в большой компании, с семьей, с партнером, а можно - с самой собой.

Инструкция

Выберите красивое место - это может что-то уединенное в лесу или за городом, а может вам подойдет соседний парк и термос с горячим чаем. Да, пикник возможен в любое время года.

Составьте список вещей, которые хотели бы взять с собой - еда и напитки, книга, планшет с любимым фильмом, все что вам захочется.

Помните - что это ваше время, прочувствуйте его, отбросьте хоть на один день (или всего пару часов) ежедневные хлопоты и просто наслаждайтесь этим миром!

Посмотрите вокруг - какая восхитительная природа, жизнь, небо, солнце!

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАМИРАНИЕ В МОМЕНТЕ»

Иногда мы видим людей, которые просто идут своей дорогой и вдруг подходят к кусту сирени и нюхают цветы. Такое простое действие, которое мы сами часто делали в детстве гуляя на природе, рассматривая травы, деревья, цветочки, любуясь бабочками. Делаем ли мы что-то подобное сейчас? Может никогда не задумывались или хотели, но «как-то неудобно».

Инструкция

Попробуйте наблюдать красоту вокруг и «замирать». Каждый день выбирать что-то красивое рядом - по дороге на работу, в собственном доме, на даче. Дайте себе немного времени - всего минутку, полюбоваться цветущим растением, отражением в луже после ливня, росой на траве, блеском водной глади, хрустом первого снега, яркими красками природы, лучами уходящего солнца на закате жаркого дня, рассмотрите снежинку.

ЗАДАНИЕ «НОВОЕ МЕСТО»

Возможно, в Вашем городе есть живописное или просто интересное место, в котором Вы ещё никогда не были. Это может парк, музей, набережная, усадьба - что угодно, что Вам давно хотелось посетить. Запланировать поездку или поход туда можно одному, с друзьями или с семьей. А, возможно, это новое интересное Вам место находится в другом городе или за городом! Тогда и поездка туда сама по себе, и пребывание в нем может стать целым летним путешествием, которое пополнит копилку красочных воспоминаний о лете.

ЗАДАНИЕ «СТАРОЕ МЕСТО»

У всех нас были какие-то любимые места в прошлом, которые были нам очень дороги, но по какой-то причине мы перестали их посещать - забыли, переехали или просто выросли. Парк аттракционов, родник в лесу или двор, где вы выросли. Соединиться со своей историей, прикоснуться к тем моментам, когда вы были маленьким и беззаботным ребенком, может быть целительным и наполняющим ресурсом опытом.

Инструкция

Выделите день, чтобы посетить ваше старое любимое место и наполниться воспоминаниями и теплом.

ЗАДАНИЕ «ПОСАДИТЬ РАСТЕНИЕ»

Инструкция

Наша цель не польза, а созерцание появления и развития жизни. Если у вас нет дачного участка, посадите что-то в горшке, так даже легче будет наблюдать развивающуюся жизнь. Это занятие открывает новые горизонты для творчества, ведь сейчас великое множество разнообразных горшков, кашпо и самих растений. И даже самый незадачливый садовод найдет что-то по душе. Лучше не выбирать очень «капризное» или экзотическое растение, но обязательно чтобы оно вам нравилось.

УПРАЖНЕНИЕ «ФОТОВЫСТАВКА «МОЕ ЛЕТО/ОСЕНЬ/ЗИМА/ВЕСНА»

Вокруг нас столько красоты. Бывает, что мы замечаем ее и фотографируем закат или цветок. Попробуйте делать это не по настроению, а как будто это ваше задание – вам надо к сентябрю представить фотовыставку «Мое ...».

Собирайте эти фотографии в отдельную папку в вашем смартфоне. В конце сезона можно их распечатать и сделать фотоальбом или красивый коллаж.

ЗАДАНИЕ «ДЕТСКИЕ РАДОСТИ»

Детство прекрасная пора! Столько чудес и открытий!
Конечно, все мы выросли, но это не значит, что мы не можем хоть ненадолго прикоснуться к той беззаботной радости. Это может быть все что угодно - купить и пускать мыльные пузыри, разрисовать цветными мелками асфальт у дома (даже если кто-то посмотрит на вас с удивлением - это совсем не страшно), смастерить и запустить в небо воздушного змея. И ещё очень много всего.

Каждый новый день - это маленькая жизнь! И только от вас зависит, чем оно будет наполнен в этот раз и какие воспоминания об этих днях будут греть Вас своим теплом.

БЛОК “ЭКСТРЕННАЯ САМОПОМОЩЬ”

Безусловно, ежедневная забота о себе - это очень важно. Но что делать, если стресс, тревога или гнев застигли Вас «здесь и сейчас»?

Это могут быть:

Резко подступающие слезы

Гнев, злость, обида

Конфликтные ситуации

Соматические проявления (сложности с дыханием, тремор, ступор, ком в горле, сердцебиение и т.д.)

Ниже приведены некоторые упражнения, с помощью которых Вы можете помочь себе прямо в моменте. Все они очень простые, не требуют много времени (1-2 минуты), для них не требуются специальная подготовка или инвентарь. Таким образом их можно делать где угодно - на рабочем месте, в транспорте, стоя в очереди или дома.

УПРАЖНЕНИЕ «ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ»

Инструкция

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, «переберите» все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

ЗАДАНИЕ «СМЕНА ОБСТАНОВКИ»

Инструкция

Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по цветам» - то есть про себя проговорите цвет каждого предмета.

ЗАДАНИЕ «ОТВЛЕЧЕНИЕ»

Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно, какой: можно помыть свою чашку, налить себе кофе, полить цветок на подоконнике, разложить карты. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, «спустить пар».

УПРАЖНЕНИЕ «АРИФМЕТИКА»

Инструкция. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание.

Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

ЗАДАНИЕ «ОБЩЕНИЕ»

Инструкция

Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

УПРАЖНЕНИЕ «КВАДРАТ»

Инструкция

Необходимо закрыть глаза и мысленно начертить квадрат, проходим глазами 4 угла на вдох и 4 на выдох. Концентрируемся на дыхании. Таким образом мы контролируем свое дыхание (счет на 4) и рисуя в сознании квадрат переключаем свое внимание с тревожных мыслей.

ЗАДАНИЕ «ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ»

Инструкция

Тревогу хорошо снимает вода. Принять душ, просто помыть руки с мылом, подставить руки от локтя под струю воды.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЗЕМЛЕНИЕ»

Инструкция

Поставьте ноги на пол, как можно более устойчиво. Почувствуйте ступнями надежную поверхность. Положите руки на подлокотники, если их нет, то на край стула или колени. Выпрямите спину, расправьте плечи. Почувствуйте свою уверенную, устойчивую позицию. Ощутите свое тело как устойчивое, уверенное.

УПРАЖНЕНИЕ «ШАРИК АНТИСТРЕСС»

Инструкция

Сжимать, мять подобные игрушки антистрессы помогает нам выплеснуть свои эмоции через действие. Это может быть мячик, наполненная песком игрушка или что-либо другое. Кидать дротики, представляя обидевшего человека (можно повесить в вашем кабинете или ординаторской дартс)

На первый взгляд странный способ, однако выплеснув злость таким образом мы с одной стороны позволяем себе чувствовать то, что сейчас испытываем, а с другой, выместив агрессию на абстрактном объекте снижаем риск конфликта.

УПРАЖНЕНИЕ «АКТИВАЦИЯ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ»

Инструкция

Выберите один прекрасный день Вашей жизни (день из детства, из отпуска, день рождения, день свадьбы и т.д.)
В сложной, стрессовой ситуации вспомните этот день в трёх основных модальностях, присущих человеку. Для этого вспоминайте:

зрительные образы события (что вы видите—облака, цветы, лес, закат на море);

слуховые образы (какие звуки вы слышите—пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

ощущения в теле (что вы чувствуете—тепло солнечных лучей на своём лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

УПРАЖНЕНИЕ «МОГУ ЛИ Я ПОВЛИЯТЬ НА СИТУАЦИЮ»

Инструкция

Испытывая тяжелые эмоции, попробуйте взглянуть на ситуацию задавая себе вопрос:

Что в ней мне подвластно, а что нет?

Составьте список, разделив его на две части. Попробуйте принять то, что невозможно изменить. Сосредоточиться на том, что мне подвластно.

(Например позиция руководства, то что дети иногда умирают – не подвластно. Как семья справится с потерей, как я буду себя чувствовать – могу повлиять, регулировать)

УПРАЖНЕНИЕ «БЛОКНОТ УДОВОЛЬСТВИЙ»

Инструкция

Напишите 5 видов повседневной и доступной в любой момент деятельности, приносящих вам удовольствие;

Расположите их по степени значимости. Это и есть ваш ресурс, который можно использовать в качестве «скорой помощи» для восстановления сил;

Держите его всегда под рукой.

ВАЖНО! Это ресурсы должны быть доступны и реалистичны даже в момент сильного стресса!

СОСТАВИТЕЛИ:

СУХАНОВА Елизавета Ивановна,

клинический и перинатальный психолог, руководитель психологической службы БФ «Свет в руках», медицинский психолог ФГБУ «НМИЦ АГП им. В.И. Кулакова» Минздрава России

КЛИПИНИНА Наталья Валерьевна,

медицинский психолог отделения клинической психологии Национального медицинского исследовательского центра детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачева, психолог БФ «Подари жизнь»

ШИШКИНА Валерия Юрьевна,

клинический и перинатальный психолог, медицинский психолог ГАУЗ «Брянский областной центр охраны здоровья семьи и репродукции», психолог БФ «Свет в руках»

БУРАНОВА Анна Егоровна,

магистр психологии, психолог БФ «Свет в руках»

КРАУС Александра Александровна,

психолог

Верстка и дизайн БФ «Свет в руках»
2021

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «СВЕТ В РУКАХ»

LIGHTINHANDS.RU

+7 800 511 04 80

HELP@LIGHTINHANDS.RU

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ПОДАРИ ЖИЗНЬ»

PODARI-ZHIZN.RU

+7 800 250-52-22

HELP@PODARI-ZHIZN.RU

ФОНД ПОМОЩИ ХОСПИСАМ «ВЕРА»

FONDVERA.RU

+7 495 640 99 55

FUND@FONDVERA.RU

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДОМ С МАЯКОМ»

MAYAK.HELP

+7 800 600-49-29

INFO@MAYAK.HELP

**АССОЦИАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
УЧАСТНИКОВ ХОСПИСНОЙ ПОМОЩИ**

PRO-HOSPICE.RU

+7 495 545-58-95

INFO@PRO-HOSPICE.RU