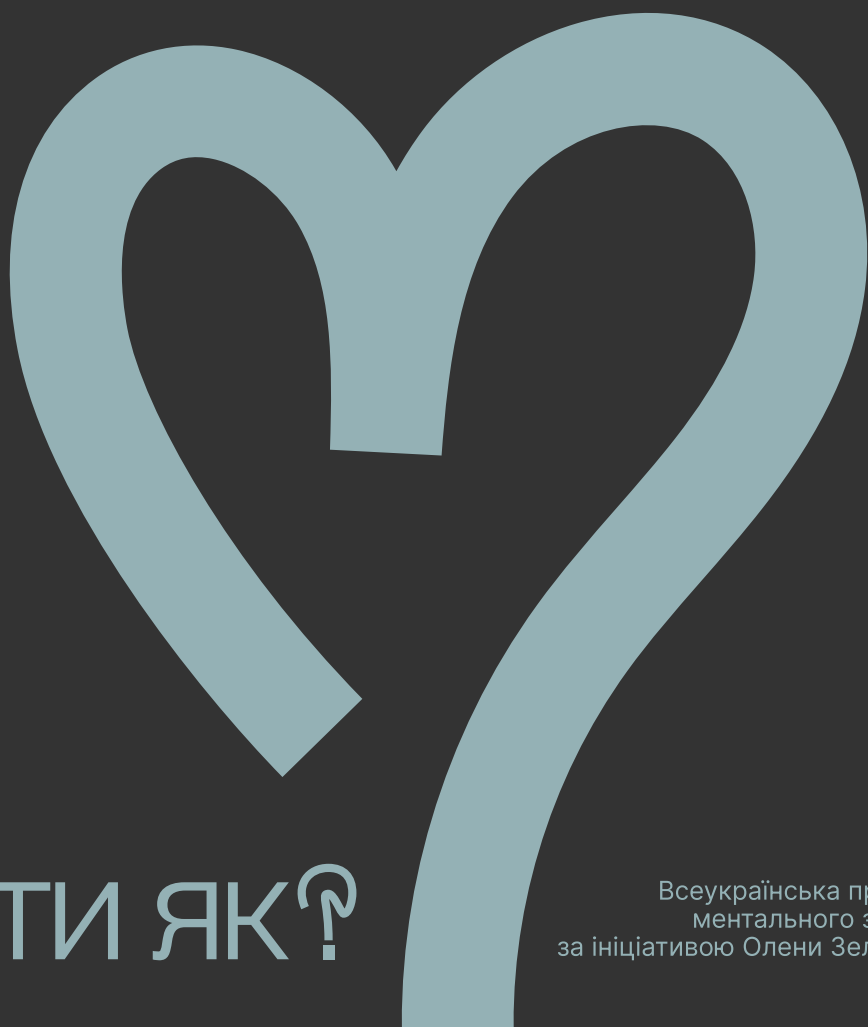


# Аптечка психологічної самодопомоги



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

Зміст

# Вступ

## 1. Як проявляється стрес

## 2. Як не слід боротися зі стресом

## 3. Як швидко опанувати стрес

3.1. Вправи, що знімають напругу в тілі

Вправа «Техніка релаксації: повільне дихання»

Вправа «Струси з себе стрес»

Вправа «Камінчик»

3.2. Вправи, що відволікають від тривожних думок

Вправа «Заземлення»

Вправа «Відчепитися з гачка»

Вправа «Книжка з малюнком»

3.3. Вправи для заспокоєння

Вправа «Цеглина»

Вправа «Амулет спокою»

Вправа «Прогулянка по колу»

Вправа «Метелик»

Вправа «Сокира»

## **4. Як допомогти іншим у стресі**

4.1. Як вислухати й підтримати людину

4.2. Як поводитись під час спілкування

4.3. Як спілкуватися на відстані

4.4. Техніка вирішення проблем «Стій — Думай — Дій»

4.5. Як підтримати людину в сильному стресі

4.6. Я керівник. Як підтримати співробітників?

## **5. Як дбати про емоційну стійкість**

5.1. Тримайся своїх цінностей

5.2. Турбота про мозок і ментальні ресурси

5.3. «Кола контролю»

5.4. Планування й цілі

5.5. Сортування проблем

5.6. «Щоденник подяки»

# Вступ

## Привіт.

Раді, що ти це читаєш. Значить, розумієш, що піклування про ментальне здоров'я допоможе залишатися стійкішим і зберегти сили для перемоги.

Іноді життя випробовує нас так, що неможливо почуватися добре. У таких ситуаціях нормально тривожитися, боятися, не спати. Але з часом негативні емоції виснажують.

«Аптечка» розкаже, як знаходити в собі сили. Наче піт-стоп: дозаправився й поїхав далі. А коли попідчуєшся про себе, не забудь показати ці вправи близьким. Те, що допомогло тобі, може допомогти й іншим.

Аптечку підготовлено на основі матеріалів ВООЗ, «Довідника безбар'єрності» та за експертної підтримки Інституту психічного здоров'я Українського Католицького Університету.

1.

Як  
проявляється  
стрес?

Не потрібно бути лікарем, щоб побачити «тривожні дзвіночки»:

## **У тілі**

- коли постійно відчуваєш втому або напруження;
- без причини болять частини тіла (спина, шия, руки тощо);
- важко дихати;
- відсутній апетит. Проблеми з травленням.

## **У поведінці**

- погано спиш;
- плачеш;
- легко дратуєшся, кричиш;
- зловживаєш алкоголем, нікотином, кавою або наркотичними речовинами.

## **В емоціях**

- сум;
- страх;
- агресія;
- тривога.



## У думках

- немає мотивації щось робити. Навіть те, що раніше приносило задоволення;
- не можеш всидіти на місці. Не можеш зосередитись;
- важко приймати будь-які рішення.

## **Коли постійно долаєш життєві труднощі, стрес обов'язково буде виникати.**

Важливо вміти з ним справлятися, щоб не сталося виснаження. **Якщо вже не можеш допомогти собі самостійно, треба скоріше звернутися** (обери найзручніший для тебе шлях):

- до фахівця із психічного здоров'я (психолога, психотерапевта, психіатра);
- свого сімейного лікаря;
- на гарячі лінії;
- на онлайн-сервіси;
- або до тих, хто надає послуги з психологічної реабілітації для дітей та дорослих.

2.

Як не слід  
боротися  
зі стресом?

Ментальне здоров'я дасть тобі сили не просто подолати важкий період життя, але й пройти його з користю для себе.

Щоб проблеми не поглинули тебе разом із твоїми мріями, не слід:

- «виправляти» настрій алкоголем, сигаретами, наркотичними речовинами, кавою, солодощами, переїданням;
- відкладати життя й цілі на потім;
- дистанціюватися від людей, переживати стрес на самоті;
- вивільняти негатив криками, сварками;
- звинувачувати в негараздах себе;
- копатися в минулому й критикувати себе за вчинки та думки;
- опускати руки й переставати боротися;
- чекати, коли пройде саме.

Буде простіше уникати саморуйнування, якщо ти визначиш свої цінності. Якою людиною хочеш бути та як хочеш жити? Це ядро стійкості. Як її виховувати, ти дізнаєшся в останньому розділі.

Але спершу давай подивимося, що робити з негативними відчуттями, які атакують нас щодня й збивають із курсу.

3.

Як швидко  
опанувати  
стрес?

Жодна з цих вправ не прожене усіх поганих думок. Коли щодня виникають причини для тривоги, мозок не зможе її довго уникати. Гніватись, боятися, хотіти розтратить все навколо — це не слабкість, а нормальна реакція на ненормальний стан речей.

Треба навчитися переживати емоційні бурі й рухатись далі.

Уяви, що застаєш грозу високо на дереві. Краще злізти на землю, щоб перечекати в безпеці. На жаль, гроза може повертатися знову й знову. Але ти вже знатимеш, що робити.

Саме для цього є прості, але дієві вправи, які не заберуть у тебе багато часу.

# 3.1.

Вправи,  
що знімають  
напругу в тілі

# Вправа «Техніка релаксації: повільне дихання»

Заплющ очі. Відчуй ногами підлогу.  
Глибоко й повільно вдихни через ніс,  
рахуючи до 3-х.  
Впусти повітря до самого низу легень.  
Тепер повільно видихни через рот,  
рахуючи до 6-ти.

Повтори це мінімум 4 рази.

Але якщо стане зле, зупинись.

Чому «Повільне дихання» фахівці  
рекомендують як базову вправу?

Стрес проявляє себе по-різному:  
тривожність, напруження чи фізичний  
дискомфорт — паморочиться в голові,  
бракує повітря. Повільне дихання  
допоможе опанувати себе  
в усіх цих ситуаціях.



# Вправа «Струси з себе стрес»

Встань і підними ногу. Активно потруси нею, наче до підшви щось причепилося. При цьому спробуй розслабити цю ногу.

Тепер так само потруси іншу.

А потім — руки по черзі.

Уявляй при цьому, що струшуєш весь негатив, який накопичено.

Повтори вправу декілька разів.

# Вправа «Камінчик»

Стисни руки міцно в кулаки.

Наче це два камінчики.  
Потримай так секунд 7-10.

Після цього розслаб їх на 15-20 секунд.

Тепер так само напруж усе тіло.  
Ти — один великий камінчик.

Через декілька секунд розслабся.

Зверни увагу, чи не залишилися напруженими якісь окремі м'язи. Якщо так, зроби вправу конкретно з ними.

А в кінці повністю розслабся. Спробуй відчути, як по всьому тілу розливається хвиля релаксу.

# 3.2.

Вправи, що  
відволікають  
від тривожних  
думок

# Вправа «Заземлення»

Ця вправа допоможе усвідомити себе тут і зараз, коли тебе переповнюють важкі думки. «Заземлення» можна робити: вдома, у метро або поки стоїш у черзі до каси.

Вправа складається з трьох дій.

1. Спочатку треба звернути увагу на те, як ти почуваєшся зараз і про що думаєш. Проговори це собі подумки.

2. Тепер спробуй уповільнитися й з'єднатися зі своїм тілом.

Це не так складно, як звучить.

Повністю видихни повітря з легень, а тоді знову повільно їх наповни глибоким вдихом. Повільно притисни ступні до підлоги. Так само плавно витягни руки вздовж тіла або зімкни долоні перед собою.

3. Остання дія — перенаправити увагу на світ навколо. Які 5 предметів ти бачиш? Які 3-4 звуки чуєш? Які запахи відчуваєш? Проговори подумки, що й де ти зараз робиш. Тепер торкнися коліна або якогось предмета поруч. Помацай, досліді його текстуру, температуру.

Так само помічай, коли з'являються негативні думки.

Не забувай перемикати увагу на реальний світ навколо.

# Вправа «Відчепитися з гачка»

Іноді важкі думки ніби чіпляють тебе на гачок. Ти дратуєшся, чи замикаєшся в собі, чи просто не можеш встати з ліжка й почати день. Це вибиває тебе з колії на деякий час.

Буває, наприклад, спілкуєшся з друзями. І тут зненацька з'являються тривожні думки. Ти вже не включаєшся в розмову, просто тут.

Тоді треба звернути увагу на негативні думки, відчуття чи фізичний дискомфорт, які тебе «висмикнули». Ніби подивитися на них і назвати:

«Ось думки про родину»  
«Ось страх майбутнього»  
«Ось болісний спогад про...»  
«Ось гнів»  
«Ось важкість у грудях»  
«Ось тиск у голові»  
Тощо.

Для початку так. Але якщо додати фразу  
«Я звертаю увагу», то відчепитися  
з гачка стане ще простіше.

«Я звертаю увагу на думки про родину»  
«Я звертаю увагу на страх майбутнього»  
«Я звертаю увагу на болісний спогад  
про...»  
«Я звертаю увагу на гнів»  
«Я звертаю увагу на важкість у грудях»  
«Я звертаю увагу на тиск у голові»

Зафіксуй. Тепер треба перенаправити  
увагу назад на ситуацію.

Що там друзі, про що мова? Повертайся  
до них. Треба постаратися повністю  
включитися в реальність, у те, що робиш  
зараз.

Ця вправа допомагає бути людиною,  
якою хочеться бути  
й не робити шкоди близьким і собі.

# Вправа «Книжка з малюнком»

Щоб легше справлятися з тривогою чи болісними відчуттями, їх можна візуалізувати.

Уяви в себе на колінах відкриту книжку з чистими аркушами.

Тепер уяви там тривогу чи відчуття у вигляді малюнка.

Як він виглядає? Роздивись уважно.

Тепер закрій цю уявну книжку. Нехай вона собі лежить поруч. А ти продовжуй займатися справами.

Якщо треба кудись іти, можеш «узяти» книжку з собою. Але не відкривай, просто знай, що вона є.

Ця вправа теж допомагає тримати фокус на реальності.



3.3.

Вправи для  
заспокоєння

# Вправа «Цеглина»

Ця вправа допоможе подолати важкі думки, негативні емоції (страх, тривогу, агресію) чи болісні відчуття.

Уяви їх предметом. Наприклад, як цеглину. Вона лежить зараз десь усередині тебе.

Тепер зроби глибокий вдих. Впусти в себе побільше повітря. Воно має огорнути цеглину.

Вдихай, не поспішай. Раз за разом усе більше повітря огортає той важкий предмет. Ми ніби ховаємо й охолоджуємо його.

І ось цеглину вже не видно.

# Вправа «Амулет спокою»

Щоб угамувати хвилювання, знайди собі амулет спокою.

Це предмет, який вміщується у тебе на долоні та з яким пов'язані певні приємні спогади. Візьми амулет. Можеш заплющити очі. Тримай міцно амулет, наче руку близької людини. Згадуй той самий приємний момент, до найменших деталей. Перенесися думками в той день.

Потім можеш подумати про сам амулет. Опиши подумки його форму, температуру.

Це має повернути тебе в норму.

# Вправа «Прогулянка по колу»

Коли не можеш дати собі ради, можна походити по колу декілька хвилин.

При цьому повторюй заспокійливу мантру, наприклад:

«Я вдома, я тут, я є, я живу, я в безпеці,  
я все зможу».

Можеш придумати власну мантру, яка приємніше ляже на серце.

Ходи так, доки не відчуєш спокою.

# Вправа «Метелик»

Іноді тривога настільки сильна,  
що важко дихати.

Тоді встань і схрести долоні на грудях.  
Зачепися великими пальцями так,  
щоб вони нагадували метелика.

Тепер ритмічно постукуй долонями  
по грудях — лівою, правою, лівою...  
Через внутрішні вібрації ти почувеш  
звуки, ніби гучне серцебиття. Це тебе  
заспокоїть.

Продовжуй вправу, доки не відчуєш,  
що дихання вирівнялося.

# Вправа «Сокира»

Іноді важко контролювати агресію, хочеться троцтити й кричати, робити погано й боляче. Спробуй зупинитися й зробити цю вправу.

Встань і склади перед собою руки, долоня до долоні. Це твоя сокира.

Замахнися нею аж за голову.  
Зроби глибокий вдих.

На видиху різко «розрубай» повітря.

Видихай голосно: «ФФФУ».

Повторюй, доки не стане легше.

4.

Як допомогти  
іншим  
у стресі?

**У літаку спочатку надягають кисневу маску на себе, а потім — на дітей.**

Це популярний приклад, який зрозуміло пояснює: **твоя допомога буде дієвою лише тоді, коли ти у нормі.** Тому якщо тобі важко долати день за днем, попрактикуй для початку техніки, описані вище.

Ти в нормі? Добре. Давай попіклуємося про близьких.

Є складність: люди в стресі не завжди готові почути тебе.

Вони можуть сприймати твою допомогу агресивно. Або взагалі байдуже. Тому далі розкажемо, як підтримувати людей, щоб не зробити гірше.



# 4.1.

Як вислухати  
й підтримати  
людину?

Ти вже знаєш, як себе проявляє стрес і як його опанувати. Але не починай чогось радити людині, доки не вислухаєш її. Буває так, що співрозмовник просто виговорився — і йому вже стало значно легше.

### **Тож спочатку уважно слухай:**

- Намагайся зрозуміти все, що каже людина. Уточною незрозуміле: «Ти маєш на увазі, що...», «Ти можеш пояснити ще раз?»
- Не починай відповідати, поки співрозмовник не закінчить.
- Повторюй основні думки людини: «Ти кажеш, що...»
- Визнач ключові думки/ідеї людини й повтори їх: «З того, що ти кажеш, я розумію, що...». Так вона переконається, що ти її почуто. А ти – що все розумієш правильно.

## Як відповісти, щоб підтримати:

- Не інтерпретуй слів людини. Не роби оцінних суджень на кшталт «Мабуть, ти почуваєшся жахливо».
- Дай людині зрозуміти, що слухаєш її: «Я тебе чую».
- Визнай, що проблема людини важлива: «Мені дуже шкода чути це», «Так, це дійсно важка ситуація».
- Під час стресових подій ми знецінюємо себе і свої старання. Тому дай людині відчуття, що вона молодець: «Я бачу, як тобі непросто, але ти молодець...», «Я вважаю, що ти правильно/багато робиш».

**Звертай увагу не лише на свої слова, але й на мову тіла:** вираз обличчя, погляд, позу, жести.

І ще одне. **Якщо людина не хоче говорити, ділитися, облиш, не тисни й не змушуй.** Подивись на сайті, куди можна звернутися по допомогу.

# 4.2.

Як  
поводитись  
під час  
спілкування?

**Не лише слова, а й те, як ти розмовляєш, впливає на людину. Твій тон і поза можуть допомогти їй почуватися в безпеці, а можуть змусити закритися.**

Тож пильнуй ці моменти:

- Чітко представляйся, коли потрібно.
- Тримай зоровий контакт, але не дивитися на людину постійно, щоб вона не відчувала тиску.
- Тримай відкриту позу, не схрещуй рук.
- Намагайся говорити м'яко, спокійно, не дуже гучно.
- Переконайся, що співрозмовнику комфортно спілкуватися.

# 4.3.

Як  
спілкуватися  
на відстані?

**Якщо немає змоги бути поруч, вчасна й щира підтримка стає ще важливішою.**

Дотримуйся цих порад, коли спілкуєшся телефоном чи в інтернеті:

- Спитай, чи може людина зараз розмовляти. Особливо, якщо тема делікатна чи особиста.
- Ти маєш правильно почути кожне слово. Якщо на тому кінці шумно, не соромся попросити співрозмовника перейти в тихіше місце.
- Обов'язково перепитай, попроси пояснити, якщо щось було не зрозуміло.
- Якщо є можливість відеодзвінка — запропонуй поспілкуватися саме так. Ти чудово розумієш, що по голосу можна неправильно трактувати емоції.
- Знову ж, не починай відповідати, поки людина не договорила.

- А коли договорила й замовкла, почекай ще кілька секунд про всяк випадок.
- Підтримуй співрозмовника під час пауз. Він має почуватися комфортно, поки ділиться переживаннями: «Я тут... Я з тобою...».
- Якщо людина знаходиться в стані сильного стресу, залишайся на лінії, доки вона не заспокоїться.



# 4.4.

Техніка  
вирішення  
проблем  
«Стій—  
Думай—Дій»

**У кризових ситуаціях людина може почуватися розгубленою й безпорадною.** У тебе виникає логічне бажання допомогти, переклавши все на свої плечі. Але тоді людина ще більше зневіриться у власних силах.

**Найкращий спосіб підтримати в такій ситуації — показати людині, що вона досі може контролювати справи у своєму житті.** Тобто допомогти їй «самостійно» допомогти собі.

**Для цього є техніка «Стій — Думай — Дій».**

# Стій

Попроси людину зупинитися, поговорити, перевести подих. Можна разом зробити вправу «Повільне дихання». Попроси її перелічити проблеми, що зараз турбують (можна записати). Попроси вибрати одну проблему, яку людина може вирішити.

---

# Думай

Запропонуй співрозмовнику придумати декілька способів, як можна вирішити проблему. Хоча б 2-3 способи. Але чим більше, тим краще (теж варто записувати).

Такі запитання можуть допомогти:

- Як тобою вирішувалася така проблема раніше?
- Чи є хтось, до кого ти можеш звернутися по допомогу (наприклад,

близькі, друзі  
або організації)?

- Серед твоїх знайомих у когось була подібна проблема? Як вони її вирішити?
  - Як гадаєш, які плюси й мінуси в кожного способу вирішення проблеми?
- 

## Дій

Попроси людину обрати один із варіантів рішень. Звісно, варіант має бути безпечним для неї та інших.

Якщо потрібно, допоможи людині розбити вирішення проблеми на кроки. Якщо це рішення не допоможе, людина може повернутися до списку і спробувати щось інше.

# 4.5.

Як  
підтримати  
людину  
в сильному  
стресі?

## **Для непрофесіонала вкрай важко достукатися до людини в стані сильного стресу, бо:**

- Людина може не пам'ятати навіть власного імені, де живе й коли народилася. Може бути дезорієнтована чи перебувати в ілюзії стосовно навколишньої реальності.
- Може дрижати, кричати, погрожувати нашкодити собі, тобі та іншим.
- Або навпаки закриватися й ставати неприступною фортецею.
- Людина вже настільки виснажена тривогою, що не може собі допомогти.

**Спробуй надати першу психологічну допомогу людині, поки вона не зустріється з фахівцем.** Обережно йди на контакт крок за кроком:

1. Переконайся, що ви обоє в безпеці. Це головне.
2. Чітко представся. Скажи, що хочеш допомогти. Спитай ім'я людини.

3. Говори спокійно.
4. Не змушуй людину говорити, але уважно слухай все, що вона каже. Дай зрозуміти, що слухаєш.
5. Запропонуй людині затишок. Можливо, води або чаю, ковдру тощо. Спитай, що їй зараз потрібно, що для неї найважливіше в цей момент.
6. Спробуй зробити з людиною вправи самодопомоги. Якщо вона тривожиться, глибоко подихайте. Якщо розгублена, заземліться. Спочатку поясни, для чого ця вправа та як вона допоможе.
7. Якщо знаєш, де людині можуть надати допомогу та яку саме, розкажи їй про це максимально простими словами.
8. Будь із людиною, доки вона не заспокоїться. Якщо немає змоги залишатися постійно поруч, попроси когось, кому довіряєш, посидіти замість тебе. Як ми вже писали, під час телефонної розмови треба бути на лінії. Найгірше — це залишити людину одну у своїй темряві.

# 4.6.

Я керівник.  
Як підтримати  
співробітників?



## **Як керівник ти маєш багато можливостей, щоб підтримувати ментальне здоров'я своїх співробітників.**

- Розкажи про навички самодопомоги. Спробуй навчити команду тих вправ, які допомагають особисто тобі. Або разом зробіть якісь вправи вперше.
- Розмісти в офісі інформацію про сервіси підтримки ментального здоров'я.
- Проводь політику відкритих дверей: щоб люди могли ділитися проблемами з тобою або з колегами.
- Не ігноруй конфліктів у колективі. Швидко реагуй та бери участь у їхньому вирішенні.
- Не працюй понаднормово. Хоча б спробуй. Ходи на обід вчасно й обов'язково, як на нараду.
- Дуже важливо: не забувай піклуватися про своє ментальне здоров'я. Будь у цьому прикладом для своїх співробітників.

5.

Як дбати  
про емоційну  
стійкість? 

Кажуть, мужність — це здатність діяти всупереч страху. Для цього наше ментальне здоров'я має бути витривалим. Бо життя є довгим марафоном, а не спринтом.

У цьому розділі ти дізнаєшся, як день за днем піклуватися про свій стан, щоб було легше долати труднощі й не втрачати при цьому себе.

5.1.

Дотримуйся  
своїх  
цінностей

Цінності визначають, якою людиною ти хочеш бути, як хочеш ставитися до людей, що оточують і світу, яким сенсом хочеш наповнити своє життя.

Чому вони такі важливі для стійкості, що стоять першим пунктом?

Як показує життя, ми не можемо повністю впливати на свою долю. Є й буде багато чинників, що заважатимуть нам жити так, як хочеться. Або взагалі заважатимуть жити.

Але якщо в тебе є цінності, ти не втрапиш сенсу прокидатися, вставати й рухатися далі. У тебе завжди буде відповідь, заради чого ти стараєшся й не опускаєш рук.

Як визначити цінності й що з ними робити?

- Подумай, якою людиною ти хочеш бути? Запиши собі

три-чотири якості. Сміливість?  
Щедрість? Наполегливість?  
Відданість? Обирати тобі. Можливо,  
тебе захоплює якась людина — можна  
підгледіти якості в неї.

- З часом і досвідом **цінності можуть змінюватися**, це нормально.
- Подумай, які події ти хочеш пережити у своєму житті?  
Які стосунки з людьми хочеш би мати?  
Якою людиною треба бути і як жити,  
щоб переживати таке? Відповідь на це  
запитання допоможе сформувати цінності.

**Подумай, як будувати стосунки і з якими людьми,** щоб це відповідало твоїм цінностям. Пригадай, як спілкуєшся з тими, хто тебе оточує. Чи це відповідає тому, якою людиною ти хочеш бути? Як ти можеш спілкуватися з новими людьми відповідно до цінностей?

**Склади план дій на наступний тиждень:** що ти будеш робити, щоб наблизити себе до своїх цінностей,

що казатимеш? Пиши чесно, реалістично. Те, що точно зможеш зробити. Почни з маленьких кроків.

Як бачиш, цінності додають орієнтири й сенси. Рух по життю згідно з цінностями робить його більш насиченим і цікавим. Навіть у найважчі часи.

# 5.2.

Турбота  
про мозок  
і ментальні  
ресурси



З дитинства нас вчать піклуватися про фізичне здоров'я. На жаль, мало розповідають, як берегти ресурси нервової системи. Але хіба хто скаже, що мозок є менш важливим, ніж м'язи?

Спробуй додати в життя ці прості звички. Вони допоможуть поповнювати ментальні ресурси:

- Намагайся достатньо спати. Не забувай провітрювати кімнату перед сном.
- Не читай новин зранку й перед сном. Хоча б спробуй.
- Переглянь свій інформаційний раціон і викинь із нього контент, що не несе користі, а навпаки — шкодить самопочуттю.
- Уникай переїдання. Не «заїдай» стрес фаст-фудом чи солодким.
- Спробуй відмовитися від алкоголю та нікотину. Бо згодом вони додають

тобі ще більше суму. Також з'являються проблеми зі сном.

- Фізична активність корисна не тільки для м'язів. Вона чудово розвантажує голову.
- Частіше гуляй.
- Роби собі теплі ванни чи душі.
- Якщо в тебе немає творчого хобі, спробуй знайти щось для себе: малювання, музика, танці... Спитай свою внутрішню дитину, чого їй не вистачає.
- Складай «меню» активностей на тиждень і місяць; не забувай додавати туди те, що походить із твоїх цінностей.
- Не соромся ділитися з близькою людиною своїми відчуттями, щоб негатив не накопичувався всередині.

5.3.

«Кола  
КОНТРОЛЮ»

Часом буває дуже важко, бо беремо на себе забагато зайвої відповідальності.

І тоді почуваємося слабаками, які нічого не можуть.

Але не забувай, що ти не обличчя на обкладинці Times. Давай визначимо, що у твоїй зоні відповідальності, а що — ні.

Ця вправа називається «Кола контролю».

Намалюй два кола, одне в одному.

У маленькому колі запиши все, що можеш контролювати. Наприклад:

- Як часто я спілкуюся з родиною?
- Чи подобається мені, як я проводжу дозвілля?
- Що я роблю, щоб позбутися поганих звичок?

У великому, зовнішньому, колі напиши всі речі й питання, які тебе турбують, але на які не можеш вплинути. Наприклад:

- Повномасштабна війна йде більше року.

- Інші люди ігнорують правила безпеки.
- Люди не відрізняють ІПСО.
- Хтось помирає.
- Друзі втрачають роботу.
- Хтось залишає тварин на вулиці.

Звісно, неможливо постійно уникати думок про речі у великому колі.

почуватися спокійніше, частіше направляй увагу й сили на те, що можеш контролювати.

5.4.

Планування  
й цілі

**Став собі цілі.** Це допоможе концентрувати дії й енергію, а також зменшить невизначеність. Чим більше орієнтирів, тим легше подолати шторм.

Але є ще одне. Коли ти будеш досягати кожну маленьку й велику ціль, відчуватимеш радість від своїх успіхів. **Втілення цілей — це як зарядна станція для твого настрою.**

Як правильно ставити цілі:

- Вони мають бути конкретні й вимірні. Щоб можна було собі точно сказати, що ціль досягнута. «Більше спілкуватися з друзями» — це не конкретно, правильніше — «Зустрітися на тижні з другом/подругою».
- Ціль має бути реалістичною для виконання.
- Досягнення цілі має залежати від тебе.

- Цілі мають відповідати твоїм цінностям.
- У виконання цілі має бути строк.

Кожну ціль можна розбити на кроки, визначити час на кожен крок і все це записати собі десь в нотатках або таблиці.



5.5.

Сортування  
проблем

Перед тим, як планувати й ставити цілі, можна проводити ревізію проблем.

У вправі «Кола контролю» ми відокремили те, що ти можеш вирішити, і те, що не можеш.

Але іноді здається, що в твоїй зоні відповідальності все одно «гора» проблем, — і руки опускаються. Радимо розбити гору на купки й розставити за пріоритетами.

1. Спершу склади перелік проблем. Можеш записати кожен на окремій картці, якщо так зручно.
2. Придумай принцип сортування. Наприклад, можна так:
  - невідкладні на сьогодні;
  - дуже важливі, треба вирішити у найближчим часом;
  - важливі, але можуть почекати;
  - для цих можна попросити допомоги в інших;

- ці можна відкласти на необмежений час;
- ці взагалі викреслити.

3. Розкидай проблеми по цим «кошиках».

4. Застосуй метод планування з попередньої методики: визнач строки для проблем, які збираєшся вирішити в першу чергу, розбий їхнє вирішення на етапи й для кожного визнач час.

Таке сортування особливо стає в пригоді, коли проблеми навалюються раптом з усіх боків. Здається, що «гора» більша за тебе. Але ні. Просто використай цю методику.

5.6.

«Щоденник  
ПОДЯКИ»

Зараз часто здається, що радіти нічому. Або не на часі. Але якщо бачити навколо лише темряву, то з часом зникнуть і сили працювати, і настрій, і апетит.

Заведи «Щоденник подяки». Він допоможе бачити світлі моменти щодня.

Суть проста: ти вписуєш трьох людей і три події, яким хочеться подякувати. Наступного дня це перечитуєш і дописуєш ще 3+3.

Коли відчуваєш вдячність, мозок виділяє дофамін. У тебе покращується настрій, і з'являються сили на улюблені справи. Тож добряче дякувати — це не лише про ввічливість. Це користь твоєму ментальному й заразом фізичному здоров'ю.

**Бережи себе! Будь у себе на часі!**

