



svitdovkola.org/zbd9/7

§7. Психологічна самодопомога



Не той розумний, хто багато знає,
а той, хто своє лихо здолає!

Народна мудрість



1. Як ти розумієш зміст прислів'я? Що означає вираз “здолати лихо”? Чи може людина самостійно здолати лихо, якщо воно стосується її психічного здоров'я? Поясни свою думку.



2. Як ти вважаєш, чи є знання з психологічної самодопомоги так само важливими, як і вміння надавати першу домедичну допомогу?

Як допомогти собі в складних ситуаціях?

Турбота про себе охоплює різні аспекти життя людини, проте в умовах щоденних викликів особливої уваги потребує її психоемоційний стан. Стреси, тривоги й невизначеність впливають на швидкість нашої реакції, здатність адаптуватися до нових ситуацій і загальне самопочуття. Уміння подбати про власну психіку є критично важливим для збереження ментального здоров'я.



3. Удвох з однокласником/однокласницею розгляньте інфографіку, на якій зображено різні аспекти турботи про себе. Чи всі аспекти враховано? Якщо потрібно, доповни їх перелік.

Фізичний догляд

- здорове харчування
- рухова активність
- сон
- профілактика захворювань

Соціальні зв'язки

- дружба і підтримка
- спілкування з родиною
- участь у спільних справах

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

Турбота про майбутнє

- планування
- навчання
- фінансова грамотність

Турбота про емоційний добробут

- прийняття емоцій
- хобі
- психологічна самодопомога

Нескладні щоденні дії для підтримки психічної рівноваги, як-от контрольоване дихання чи свідоме розслаблення м'язів, є ресурсом, що допоможе набагато легше справлятися зі стресовими ситуаціями. Це як тренування у спортзалі: якщо заняття регулярні, витримувати навантаження стає все простіше.

Регулярне виконання практик психологічної самодопомоги — запорука формування стійкості.

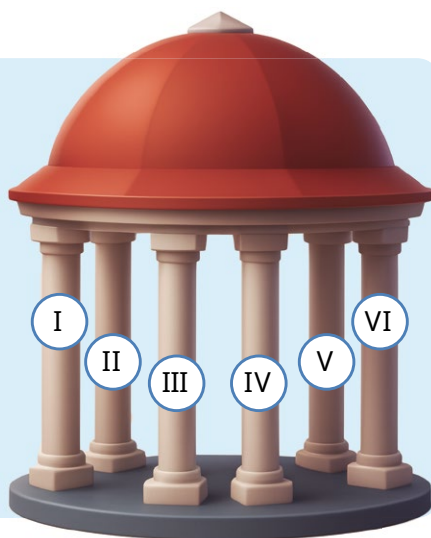


4. Які активності допомагають тобі зміцнювати ментальне здоров'я? Як би ти провів/провела майстер-клас щодо зміцнення ментального здоров'я для однокласників/однокласниць?

Сформовані навички самодопомоги сприятимуть налагодженню твого психологічного добробуту. А ще — психологічній стійкості, яка повертає людину в ресурсний стан після переживання стресових подій. Саме в такому стані ти можеш ясно мислити, вирішувати, як діяти, та зберігати емоційну рівновагу. А подбавши про себе, ти зможеш допомагати іншим — родині, друзям, громаді, суспільству.

5. Переглянь відео, де стійкість порівнюють із тенісним м'ячем. З якими явищами й предметами навколишнього світу можна порівняти стійкість?
6. Розглянь перелік компонентів стійкості. Як саме кожен із компонентів впливає на загальний рівень твоєї психологічної стійкості?

- | | |
|-----|---------------------|
| I | Корисне мислення |
| II | Ефективна поведінка |
| III | Регуляція емоцій |
| IV | Опора на цінності |
| V | Плекання стосунків |
| VI | Фізичні компоненти |



Що є причиною надмірної емоційності в підлітковому віці?

7. Пригадай ситуації зі свого життя, які викликали в тебе позитивні чи негативні емоції. Яких емоцій, за твоїми відчуттями, було більше? Чи траплялися ситуації, коли тобі було складно контролювати емоції?

Емоції — це внутрішні переживання та реакції, що виникають у відповідь на події навколо нас або в нашій уяві.

Виникнення і перебіг емоцій тісно пов'язані з діяльністю різних відділів головного мозку. Саме від його роботи залежить, наскільки людина почувається щасливою, ефективною і працездатною. Проживання різних емоцій допомагає тобі орієнтуватися в житті, розуміти свої потреби та бажання, виражати власне ставлення до предметів і явищ.

Мозок людини перебуває у постійному розвитку, особливо інтенсивно це відбувається у дитинстві та підлітковому віці. На жаль, наш мозок не приділяє стільки уваги хорошему, як поганому, адже коли все гаразд, не потрібно терміново реагувати. Через це ми швидко звикаємо до хорошого, і воно не привертає уваги. Негативні сигнали тримаються довше. Якщо проблему не вирішено або джерело загрози не зникло, емоція залишається. Так вона може перетворитися на стійкий стан, наприклад на постійну тривогу або роздратування.



Однак різні відділи мозку дозрівають нерівномірно. У підлітковому віці активно розвивається лімбічна система, що впливає на перебіг емоційних процесів і спроможність керувати ними. Вона допомагає тобі розпізнавати й переживати емоції, керує центром заохочення й задоволення, а ще відповідає за важливі функції внутрішніх органів. У підлітковому віці вона стає особливо чутливою, що може бути передумовою схильності до ризикованої поведінки.



Водночас префронтальна кора головного мозку, яка відповідає, зокрема, за планування й контролювання поведінки, ще продовжує формуватися. А повністю дозріває аж у 25-річному віці! Іншими словами, через те, що префронтальна кора головного мозку ще остаточно не сформована, тобі складно керувати своїми емоціями й настроєм. Це природний процес, характерний для всіх підлітків. Саме тому ти можеш гостро реагувати на критику, відчувати сильне хвилювання, глибоко переживати образи, діяти імпульсивно, не обмірковуючи наслідки.



На дозрівання головного мозку людини можуть впливати життєвий досвід і соціальне середовище, що залишають відбиток на нейронних зв'язках. Підтримувальне, безпечне середовище, де дитині змалку допомагають розпізнавати й регулювати емоції, сприяє гармонійному розвитку префронтальної кори. Натомість відсутність емоційної підтримки, постійний стрес, страх і травмівні події призводять до появи труднощів з емоційною саморегуляцією та психологічною стійкістю в дорослому віці. Важливо, що навіть за несприятливих умов розвиток мозку не є незмінним: позитивні взаємини, психологічна підтримка, навчання навичок саморегуляції і безпечний досвід можуть частково компенсувати негативні впливи.

8. Разом з однокласником / однокласницею перегляньте відео про взаємозв'язок мозку та емоцій.
- ✧ Як позитивні емоції впливають на вибір твоїх рішень?
 - ✧ Які гормони активуються під час позитивних і негативних емоцій? Як вони впливають на наше самопочуття?
9. Ознайомся із ситуаціями. Поміркуй, як досвід, що повторюється в житті підлітка, впливає на розвиток префронтальної кори головного мозку.

Ситуація 1. Денис посварився з другом і повернувся додому засмучений. Він розказав батькові, що почувається зрадженим. Батько різко відреагував на це, відповів, що синові слід поводитися по-чоловічому, а не скаржитися. Денис замовк. Він не отримав розуміння й підтримки, через що надалі уникав розмов про свої емоції з батьками. Із часом емоційний стан хлопця змінився: Денис то раптово вибухав гнівом, то “закривався в собі”, не йдучи ні з ким на контакт.



Ситуація 2. За контрольну роботу Віка отримала нижчу оцінку, ніж сподівалася. Це її засмутило. Класний керівник, помітивши її стан, поцікавився, чи все гаразд. Віка розказала, що їй дуже прикро й вона розчарована в собі. Учитель поговорив із дівчиною про її емоції. Запевнив, що відчувати розчарування — це нормально. Він запропонував переглянути завдання контрольної та обговорити незрозумілі моменти.

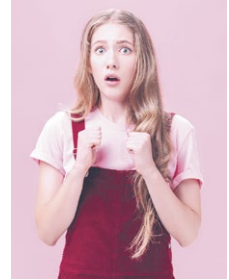


Після розмови Віка заспокоїлася, повернулася додому й проаналізувала свої помилки.



Ситуація 3. Павло дуже хвилювався перед участю в конкурсі з англійської мови. Він боявся забути правила чи розгубитися перед усією школою. Мати запропонувала обговорити відчуття й страхи хлопця. Вони разом обмірковували, які дії змогли б допомогти Павлові заспокоїтися. Пошукали в інтернеті практики психологічної самодопомоги. Наступного дня хлопець упевнено виступив на конкурсі й успішно впорався з усіма завданнями.

Ситуація 4. Марина рідко отримує увагу від батьків, і вони не часто проводять час разом. Мама й тато постійно зайняті в телефоні, не цікавляться справами доньки. Коли Марина намагається з ними поговорити, їй кажуть: “Не зараз” або “Пізніше”. Із часом дівчина стала або надмірно емоційною у класі (щоб привернути увагу), або апатичною. Вона не розуміє, що відчуває і як можна контролювати свої емоції.



- ✧ Що допомагає префронтальній ділянці мозку розвиватися гармонійно?
- ✧ Які наслідки може мати брак підтримки й уваги?
- ✧ Чому важливо вміти усвідомлювати й регулювати свої емоції?
- ✧ Сформулюй висновок про те, яке значення має гармонійний розвиток префронтальної кори для життя людини. Для ілюстрації своїх висновків створи інфографіку за допомогою інструментів штучного інтелекту.



1. Психологічна самодопомога є важливою навичкою турботи про себе в умовах невизначеності й стресу. Ця навичка формується за допомогою впровадження в повсякденне життя нескладних дій, що допомагають людині справлятися з негативними емоціями.
2. Емоції є реакцією на зовнішні та внутрішні подразники й допомагають нам орієнтуватися в навколишньому середовищі. Вони відображають наше ставлення до речей, подій і людей.
3. Негативні й позитивні емоції є захисними механізмами нашого організму. Вони сигналізують про небезпеку й повернення до безпечного середовища.
4. Дозрівання головного мозку відбувається асинхронно. Невідповідність розвитку лімбічної системи та префронтальної кори може ускладнювати регулювання емоцій. Навчитися керувати ними — важлива навичка для кожної людини.

