



Знай, умій, дій: практикуй психологічну самодопомогу



Деякі практики самодопомоги потребують більше часу або спеціальних умов для виконання. Та всі вони покликані покращити рівень твого життя. Щоб вибрати, яка практика самодопомоги підходить саме тобі, спробуй кожну з них. Оціни, наскільки вони ефективні й зручні у використанні.

1. Спробуй виконати психологічні практики самодопомоги.

Щоденник емоцій

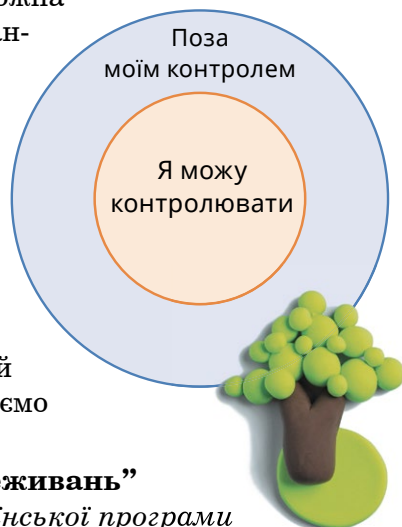
Щоденник емоцій – це простий, але ефективний інструмент для відстеження твоїх емоцій. Через велику кількість подій ми не завжди розуміємо, яка з них викликала в нас реакцію і чому ми відчуваємо себе саме так. За допомогою щоденника ти зможеш визначити, які події в тебе викликають певні емоції. Для цього не потрібно писати багато. Просто дай відповіді на запитання. Для отримання перших результатів у розумінні своїх емоцій, спробуй вести щоденник щонайменше тиждень.

Техніка “Кола контролю”

За допомогою техніки “Кола контролю” можна впоратися з тривогою та надмірним хвилюванням. Для цього всі події об’єднай у дві групи:

- 1 група — ті, на які ти можеш вплинути (внутрішнє коло);
- 2 група — ті, на які ти ніяк не вплинеш, оскільки вони від тебе не залежать (зовнішнє коло).

Ми менше тривожимося тоді, коли зосереджуємо увагу на подіях, на які можемо впливати, які можемо контролювати. У такий спосіб ми вчимося відпускати те, на що не маємо впливу, і не перейматися через нього.



Техніка “Дерево переживань”

(адаптована техніка від Всеукраїнської програми ментального здоров’я “Ти як?”)

Коли тривога стає неконтрольованою, техніка “Дерево переживань” поверне контроль над емоційним станом. Для її виконання треба проаналізувати свої емоції та думки.

Сформулюй свою тривожну думку. Визнач: ця проблема вже є чи можлива в майбутньому? Якщо реальна, то склади план дій щодо її подолання. Якщо уявна або неподолання, спробуй обмежити час хвилювання через неї. Наприклад, заплануй собі 15 хвилин увечері, щоб поміркувати про цю проблему. В інший час просто записуй усі свої тривожні думки, не заглиблюючись у них.

Техніка “Поведінкова активація”

Ідея практики полягає в тому, що тривога й апатія виникають через тривалу бездіяльність. Тобто що менше людина робить, то гірше почувається. Поведінкова активація допоможе поліпшити твій настрій і самопочуття саме завдяки активним діям. Використовуй принципи планування PLAN і принципи вибору активностей PACE.



- Розділяй великі справи на маленькі кроки.
- Обов’язково додавай до плану корисні або приємні справи, щоб отримати відчуття задоволення від виконання їх.
- Виконуй заплановане навіть тоді, коли не дуже хочеться.
- Веди щоденник емоцій, щоб відстежувати свої почуття після виконання активностей.

2. Після виконання технік самодопомоги оціни їх за зразком і зроби висновки щодо ефективності цих технік для себе.

ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІК САМОДОПОМОГИ

Назва техніки	Короткий відгук					
Щоденник емоцій	Вправа сподобалася, але було складно розрізняти емоції. Продовжуватиму вести щоденник.					
Кола контролю						



Пам’ятай! Уміння допомогти собі й морально підтримати друзів — це важливо. Однак професійну психологічну допомогу можуть надати лише фахівці з відповідною психологічною освітою.



svitdovkola.org/zbd9/test3

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 3.