



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Межі допомоги.

Чи потрібно себе берегти?

Доктор Анна Черпка
Факультет психології
Варшавського університету



Що ви дізнаєтесь?

- Що таке межа допомоги?
- Що є важливим при розмові про наші особисті межі?
- Як берегти себе під час допомоги іншим?
- Як зберігати ресурси під час надання допомоги, щоб їх вистачало на довше?



Що таке межа допомоги?

- У кожного з нас є своя межа допомоги, і це нормально. Так ми можемо зберегти себе та зберігати ресурси, щоб їх вистачало на довше.
- Як я можу виявляти уважність до своїх власних меж? Що мені сигналізуватиме про вихід за межі?

У мене не було жодних сумнівів, що так було треба. Було важко, Надія та діти... Вони втратили все. Я спала лише три години на добу, але це нічого. Справа була не у фізичній утомі. Лише коли я безпричинно накричала на свого батька, я зрозуміла, що щось не так. А мої діти... вони не розуміли, чому я займаюсь дітьми тьоті Наді, а не ними. Вони не знали, чому я кричу, чому втомлена, чому зла і не маю ні на що часу. Я зрозуміла, що десь загубилася, але не знала, як вибратися... (Оксана)

Важливі питання про межі

- ШО Я ВМІЮ і як я можу це використати?

З'ясуйте, що ви вмієте, що вам удається, у чому досягли успіху?

- Чого НЕ ВМІЮ і за що не буду братися?

Я не психолог — що я можу запропонувати, а коли варто утриматися від поради

- Що я можу віддати / подарувати іншим / відкласти?

Активно шукайте допомоги та простору підтримки для здійснення дій, говоріть про них зі своїми близькими

- Скільки годин на тиждень я можу присвятити допомозі, відчуючи, що це моя межа — визначте самі для себе та намагайтеся цього дотримуватися (2–3 години?)

- НАЗВІТЬ ДЛЯ СЕБЕ — ДЕ ПРОХОДЯТЬ ВАШІ МЕЖІ?

Як берегти себе під час допомоги іншим — вибрані інструменти

1. Зупинка

Супер, що ви допомагаєте

Трохи сповільніться... підключіть голову

Чому я хочу допомагати і кому можу допомогти?

Як не занедбати свої щоденні обов'язки, допомагаючи іншим?

Поговоріть зі своїми близькими. Що вони кажуть про ваше бажання допомагати і про те, скільки займатиме ця допомога?

Що ви відчуваєте, що вам потрібно тут і зараз?

Як берегти себе — вибрані інструменти

2. Факти та раціоналізація — зберігайте спокій

Посилайтеся на факти, перевіряйте джерела, остерігайтеся «фейкових новин»

Перевіряйте новини і повідомлення 1-2 рази на день, спробуйте замінити зображення словами

Не ізолюйтеся від новин

Говоріть з близькими про факти

Говоріть про допомогу

Шукайте підтримки — і щодо суті справ, і в емоційній сфері

Шукайте способи зменшення напруги, послаблення стресу

Як берегти себе — вибрані інструменти

3. Відновлення дихання — надзвичайна функція для регулювання емоцій

За допомогою дихання можемо забезпечити себе енергією, розслабитися, а також впливати на інтенсивність своїх емоцій.

«Квадратне» дихання

- Рахуючи до чотирьох, вдихніть через ніс так, щоб повітря виштовхнуло живіт.
- Затримайте подих та порахуйте до чотирьох.
- Рахуючи до чотирьох, потроху випускайте повітря через ніс та втягніть живіт.
- Затримайте дихання та порахуйте до чотирьох.

- Повторіть весь цикл — це дуже просто 😊
- Повторіть весь цикл **мінімум 5 разів**. На початку ця вправа може тривати 1–3 хв. Її можна повторювати навіть кілька разів на день.

Як берегти себе — вибрані інструменти

4. Проживання свого власного життя

Бути разом з близькими — розмова, обійми

Спільно проводити час

Рутинні справи

Не відмовлятися від задоволення

Як ви зазвичай відновлюєте сили? Піклуватися про той простір, де це відбувається.

Раціоналізувати очікування щодо себе / інших.

Як берегти себе — вибрані інструменти

5. Йога, медитація, молитва, вправи на свідоме сприйняття дійсності (уважність) — що вам допомагає?

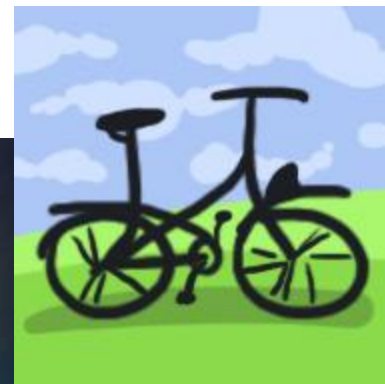
Медитації під керівництвом Еви Кохановської:

<https://youtu.be/A5rVOWoI-DU>

<https://youtu.be/UiySgWo4m5E>

Як берегти себе — вибрані інструменти

6. Фізичний рух



Елементи позитивної психології

- Щоденник благословень (*blessings journal*) — увечері записати три речі або події, які принесли задоволення в цей день.

- Накопичення задоволення

Кожен день складається з дрібніших моментів. Деякі з них є дуже приємними. Спробуйте утримати їх при собі трохи довше... Зупиніться на хвилинку. Відчуйте цю приємність. Що ви відчуваєте всередині? Що відчуває ваше тіло, що з ним відбувається? Що ви бачите, чуєте, відчуваєте навколо себе? Які кольори, звуки, запахи? Утримайте ці приємні відчуття. Уявіть собі, що це задоволення — це немовби теплий, золотий промінчик, який освітлює вас чудовим світлом.

Почуття провини...

- Відпочиваю, медитую, ходжу на прогулянки, відновлюю сили, збираю позитивні відчуття...
- А поряд точиться війна, люди потребують допомоги, сюди приїхали люди після жахливих переживань...

Почуття провини:

Заважає організувати час, необхідний для турботи про себе

Робить використання такого часу неефективним — я ніби "відпочиваю", але відчуваю напругу, бо «не можна відпочивати»

... «З порожнього і Соломон не наллє...»

Як щось можна дати, коли сам не матимеш?

Бути самому собі найкращим другом

- Що б ви сказали своєму найкращому другові в такій ситуації?
- Які слова б ужили?
- На що звернули б увагу?
- Про що б переживали?

Співчуття до себе (self-compassion), доброзичливість до себе
Це велика сила!

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ
ТА ЗУСТРІЧ 😊