

Знаходження ресурсів во всіх сферах життєдіяльності

ОСА <https://positum.cc/>



Отенко Світлана Анатоліївна

Доктор філософії з психології, старший викладач Відкритого Міжнародного Університету розвитку людини «Україна» (Київ), тренер Базового та Майстер курсу Позитивної психотерапії, керівник “Центр розвитку особистості POSITUM”;

E-mail: svet1608@gmail.com, Viber, WhatsApp, Telegram +380677637972

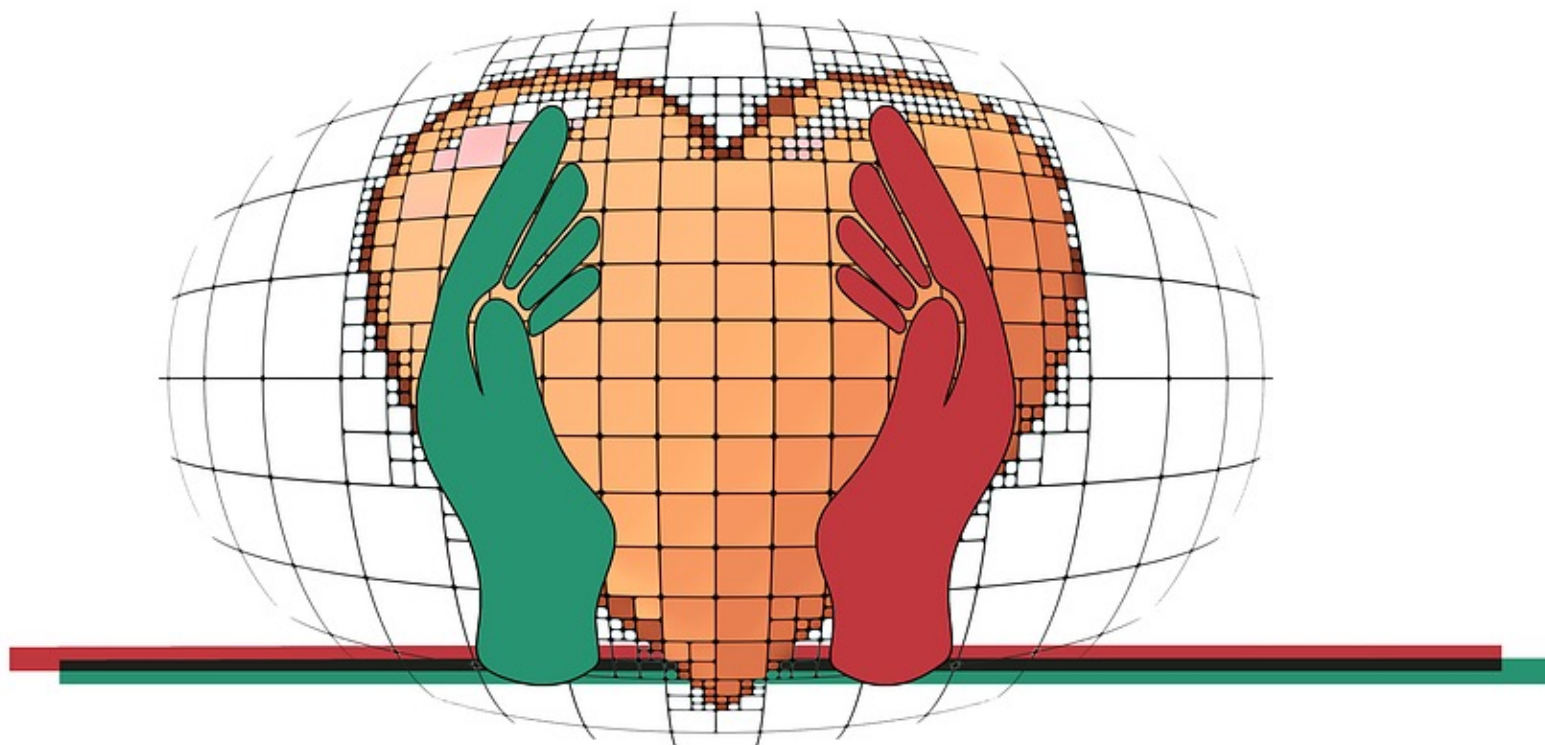
Воєнні події – не лише загроза для фізичного здоров'я, а й випробування для психічного благополуччя. Стрес, втрати та розлука з близькими руйнують звичні ритми життя. Неспокій, депресія та фінансові труднощі стають невідомою частиною воєнного конфлікту. *OCA* <https://positum.cc/>

Насамперед важливо підняти свою стресостійкість. Незважаючи на важкі обставини, зберігаємо ефективність життя. Психологічна підтримка, спільнота, фізична активність – ключі до подолання труднощів.



Ми живемо у складний період, але можливість зберегти психічне здоров'я в наших руках. *OCA* <https://positum.cc/>

Спільно підтримуємо одне одного та розвиваємо стресостійкість, долаючи випробування воєнного часу.



Людина живе і розвивається в чотирьох вимірах,
що є складовими її ідентичності, її якості життя

Тіло (відчуття) *OCA* <https://positum.cc/>

Майбутнє, фантазії,
інтуїція, віра

Діяльність
(розум)

Контакти через традиції (почуття)



Сфера Тіло

Своєчасне задоволення всіх потреб тіла.

Максимальна кількість сну, яка потребує тіло.

Їжа в міру та максимально корисна для тіла. ©СА <https://positum.cc/>

Їсти треба розмірено, насолоджуючись кожним шматочком їжі, відклавши убік джерела інформаційного шуму.

Контролюємо дихання та питний баланс.



Сфера Тіло

Дві здібності, якими важливо опанувати якомога раніше: вміння напружуватися за бажанням (полюбити свої зусилля) та вміння розслаблятися (приймати реальність такою якою вона є, відпускати власні очікування, знімаючи тілесну напругу через техніки йоги, простукування, обійми метелека).

OCA <https://positum.cc/>

Пам'ятати і за можливості використовувати класичну медицину.



Сфера Тіло

Використовуйте шлях практичних, фізичних процесів, тілесні методи боротьби зі стресом. Ці методи включають, крім перерахованих раніше: релаксацію, фізичні вправи та фізичне навантаження.

ОСА <https://positum.cc/>



Сфера Тіло

Частіше ставте собі запитання:

- Чи звертаю я увагу на сигнали тіла? *ОСА <https://positum.cc/>*
- Зараз я відчуваю своє тіло як друга чи ворога ?
- Чім и як я можу допомогти зараз своєму тілу?
- Чи достатньо я приділяю часу для відпочинку?
- Звертаю лі я увагу на своє фізичне навантаження?



Сфера Діяльність

Згадайте, як ви зазвичай розпочинали свій день.

Які дії вам зазвичай піднімають настрій? Впровадьте їх у своє повсякденність у нових умовах. *ОСА <https://positum.cc/>*

Можливо, завдякі цьому ви знайдете нове хобі.



Сфера Діяльність

Робіть усе, що можете.

OCA <https://positum.cc/>

Беріть під контроль навіть зовсім небагато.

Травма викликає бажання зіщулитися і завмерти,
протидійте цьому та розширюйте зону
автономного контролю.

Що робити вам - знаєте лише ви.
Необхідно переводити тривогу у дії.



Сфера Діяльність

Фіксуйте те, що відбувається. *OCA* <https://positum.cc/>

Від трьох ключових подій за день до довгих щоденникових записів, враховуючи можливості та комфортність.

Незначні описані події можуть стати точкою розвороту великих процесів та зміни долі.



Сфера Діяльність

Притримуйтеся пошукової поведінки.

Знаходьте творчі рішення.

ОСА <https://positum.cc/>

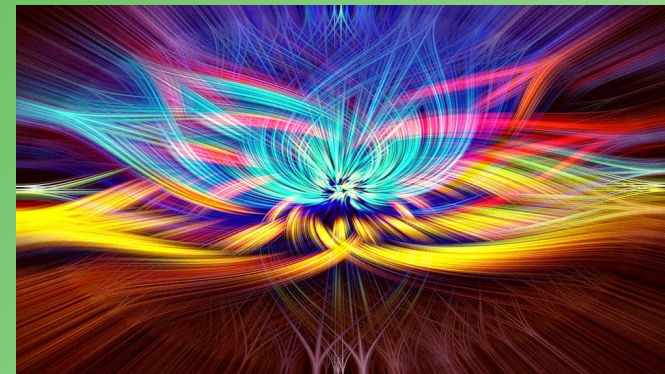
Під час стресу ми діємо шаблонно на автоматизмі.

Шукайте та вигадуйте нестандартні рішення.

Створіть нові собі ритуали діяльності.

Свої витрати скоротите максимально.

Займайтеся діяльністю, саморозвитком, використовуйте всі пропозиції безкоштовного навчання та самовдосконалення.



Сфера Діяльність

Частіше ставте собі запитання:

- Навіщо я зараз це роблю? *OCA <https://positum.cc/>*
- Те що я зараз роблю чи відповідає моїм цінностям?
- Чи є в мене зараз задоволення своєю професією?
- Чим я більше зайнятий своєю роботою чи своєю сім'єю?



Сфера Контакти

Бути настільки можна з близькими, також у родинній чи дружній групі. Разом легше справлятися із ситуацією.

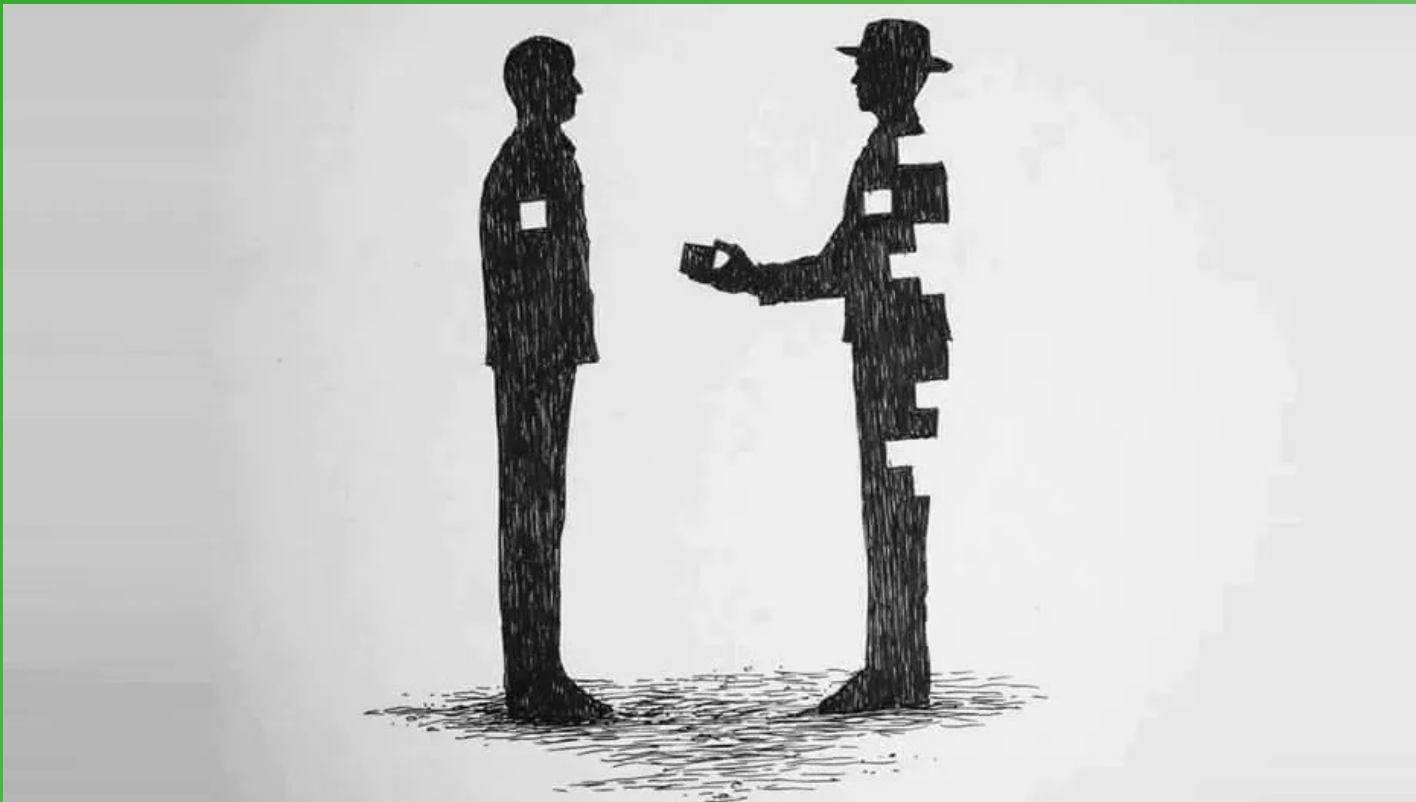
Щодня ставте собі питання: *OCA* <https://positum.cc/>

З ким сьогодні обов'язково потрібно зв'язатися, поговорити, підтримати?



Сфера Контакти

Альтруїзм, допомога, служіння іншим, підтримка близьких, волонтерство (тільки за наявності внутрішніх та зовнішніх ресурсів) допомагає пом'якшенню стресу та виходу із тривожних станів. *OCA <https://positum.cc/>*



Сфера Контакти

Слідкуйте за своїми почуттями.

Зберігайте почуття власної гідності, а не позицію жертви. Що б не трапалося, я маю «найважливішу людську свободу - за будь-яких обставин вибираю своє власне ставлення до того, що відбувається».

OCA <https://positum.cc/>

Важливо не критикувати себе і не чекати від себе надто багато.

Важливо давати право на проживання всього, що з вами відбувається.



Сфера Контакти

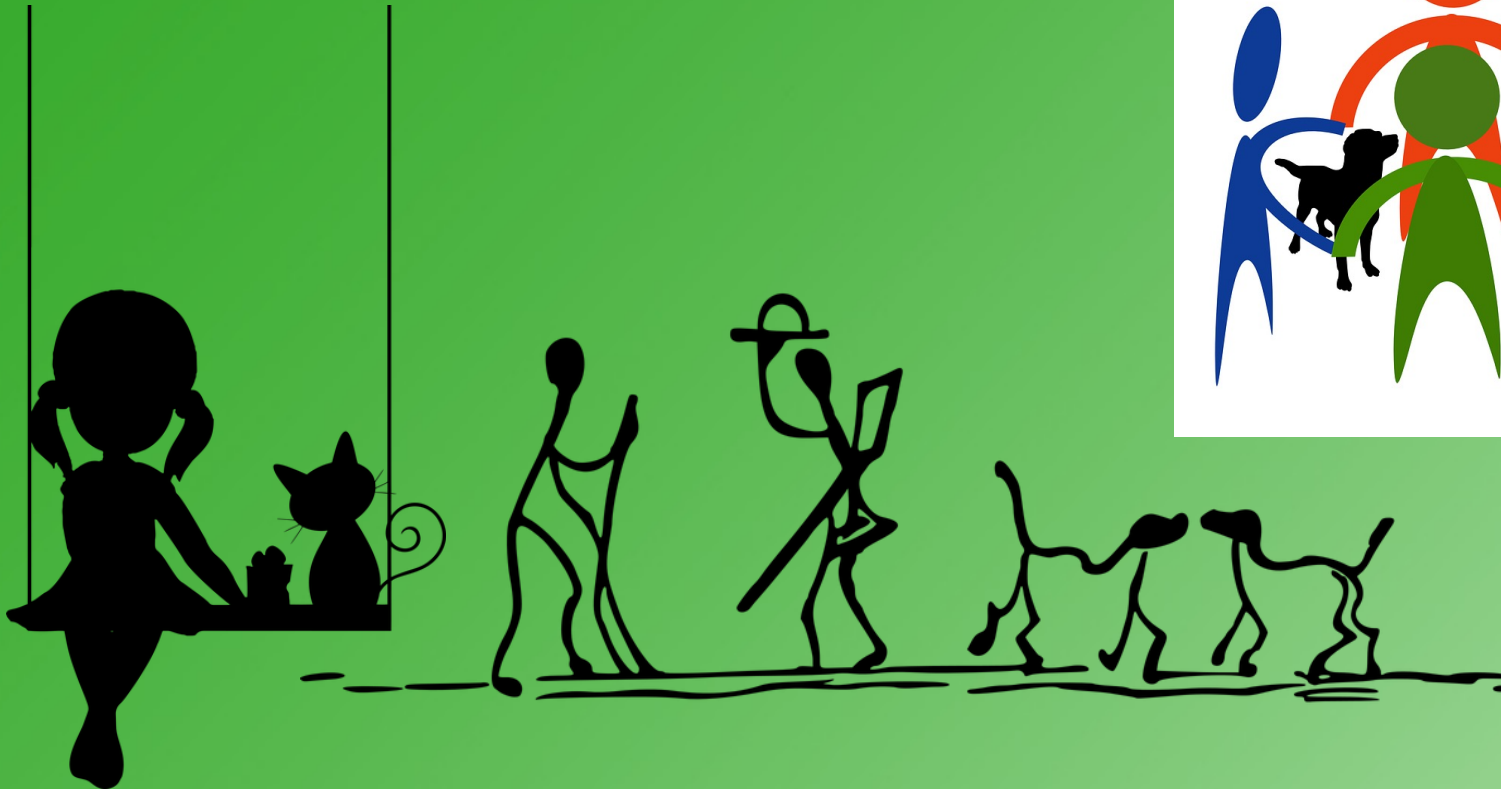
Аналізуйте свої контакти.

Які зв'язки важливі?

OCA <https://positum.cc/>

Про кого подбати, у кого попросити підтримки?

Дуже важливим є спілкування з тваринами. Контакт з тваринами - заспокоює.



Сфера Контакти

Допомагайте собі та оточуючим відчувати що ситуація контрольована.

OCA <https://positum.cc/>

Будьте найресурснішим членом сім'ї:

- Визначте хоча б короткий план дій.
- Розподіліть ролі за погодженням і фіксуйте їх виконання похвалою.
- Найчастіше обіймайтеся.
- Підтримуйте одне одного!



Сфера Контакт

Частіше ставте собі запитання:

- Хто я?
- Що я люблю, а що тільки приймаю через обставини, що склалися?
OCA <https://positum.cc/>
- Порушення яких моїх цінностей рівно самозраді?
- Якими емоціями наповнений мій день, а якими хотілося б наповнювати?
- Що я можу дати іншим, не обділивши себе?



Сфера Сенси

Крихкість життя дає їй велику цінність.

Будьте прихильником своїх цінностей, а не жертвою обставин.

OCA <https://positum.cc/>

Так, можливість кожного з нас обмежені, але ми маємо бути сильними у колі того, що можемо.



Сфера Сенси

Складайте плани на мінімальний термін - добу, 3 дні, тиждень.

При цьому дотримуйтесь гнучкості при зміні зовнішніх обставин.

OCA <https://positum.cc/>

За наявності ресурсу напишіть стратегічні плани хоча б на найближчий рік, два.

Встановить вектор. Тоді в моменти персональної темряви та зовнішніх штормів - у вас будуть маяки, куди йти і навіщо.



Сфера Сенси

Розкривайте свою сміливість та мужність.

Здатність бути сміливим включає прийняття реальності, вирішення проблем та рішучість. *OCA <https://positum.cc/>*

Це допомагає знаходити нові можливості та перетворювати травму на зріст.



Сфера Сенси

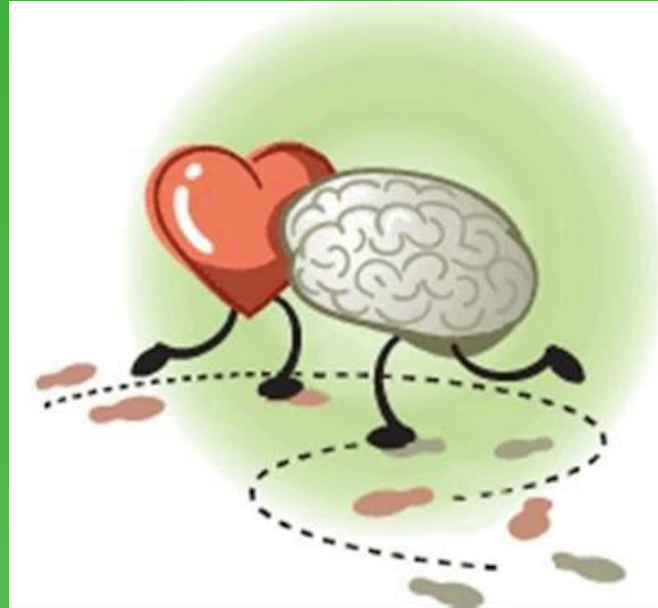
Заняття арт терапією, вводить людину в медатійний стан, котрий заспокоює та зцілює.

Йдеться не тільки про малювання, а все, що вам близько і доступно в необхідний момент. *OCA <https://positum.cc/>*

Це може бути: слухання музики, наспівування, молитва, бібліотерапія, кінотерапія, глинотерапія, казкотерапія, розкладки МАК, йоготерапія, тканетерапія і все що пов'язано з творчістю і приносить вам



Як говорив засновник методу Позитивна психотерапія, Носсрат Пезешкіан: *OCA* <https://positum.cc/>
“Баланс і лише баланс має бути у всьому та скрізь.”



Сфера Сенси

Частіше ставте собі запитання:

- Чи схильний я чіплятися за минуле?
- Якби я на день став невидимим, як би я провів цей час?
- Яким я бачу своє майбутнє? *OCA <https://positum.cc/>*
- Чи довіряю я своїй інтуїції?
- Яки сенси для мене зараз найважливіші?





Дякую Вам усім за

ОСА <https://positum.cc/>

увагу!

Отенко Світлана Анатоліївна

- Доктор філософії з психології, старший викладач Відкритого Міжнародного Університету розвитку людини «Україна» (Київ), тренер Базового та Майстер курсу Позитивної психотерапії, керівник “Центр розвитку особистості POSITUM”;
- E-mail: svet1608@gmail.com, Viber, WhatsApp, Telegram +380677637972

