

Урок ментального здоров'я. Частина 2: «Внутрішня опора та емоційна стійкість»



Ментальне здоров'я: Як подбати про себе?

Мета: * Поглибити знання про стресостійкість.

- Ознайомити з тілесними методами зняття напруги.
- Навчити технікам емоційної регуляції та планування в умовах невизначеності.

Тривалість: 45 хв.

1. Вступ та "Check-in" (5 хв)

- **Привітання.**
- **Оголошення теми:** «Сьогодні ми підемо далі — навчимося розслабляти тіло, коли воно "стискається" від стресу, та знайдемо світло всередині себе, яке допомагає рухатися далі».

Я хочу почати нашу зустріч з поняття яке є дуже важливим це «Любов до себе»!

Любов до себе — це не егоїзм, а фундамент психічного та фізичного здоров'я, що забезпечує внутрішню опору, високу самооцінку, вміння встановлювати межі та жити щасливим життям. Вона дозволяє приймати свої недоліки, зменшує рівень стресу та вигорання, підвищуючи якість життя та покращуючи стосунки з іншими.

Чому любов до себе є фундаментально важливою:

- **Фундамент ментального здоров'я:** Вона забезпечує емоційну стійкість, дозволяючи легше долати життєві потрясіння та знижує ризик депресивних станів.
- **Відповідальність та самореалізація:** Любячи себе, людина стає автором свого життя, дбає про свій розвиток, час та благополуччя, а не діє випадково.
- **Здорові кордони:** Любов до себе — це основа для вміння говорити "ні" і припиняти взаємодію з тими, хто знецінює вас, що захищає від токсичного оточення.
- **Позитивні стосунки:** Коли ви любите себе, ви показуєте іншим приклад, як ставитися до вас, що сприяє створенню здорових стосунків, заснованих на повазі.
- **Прийняття та розвиток:** Любов передбачає повагу до своїх сильних і слабких сторін, що дає свободу бути собою, не намагаючись відповідати чужим очікуванням.
- **Фізичне здоров'я:** Турбота про себе включає увагу до потреб власного тіла, правильне харчування та відпочинок, що безпосередньо пов'язано з міцним здоров'ям.

Психолог Оксана Янчак +8

Любити себе — означає бути для себе дбайливим другом, а не найсуворішим критиком. Це шлях до гармонії, який дозволяє насолоджуватися життям, а не лише переживати його.

2. Міні-лекція: Вікно толерантності та Резильєнтність (7 хв)

- **Що таке "Вікно толерантності"?** Це стан, у якому ми можемо ефективно справлятися з емоціями. Під час війни це вікно звужується: ми або "вибухаємо" (гіперзбудження), або "завмираємо" (гіпозбудження).
- **Резильєнтність** — це наша здатність "пружинити": згинатися під ударами долі, але не ламатися і повертатися в початковий стан.

3. Практичний блок (25 хв)

1. Техніка «М'язова релаксація за Джекобсоном» (тілесна самодопомога) (7 хв)

Стрес "живе" в м'язах. Щоб розслабити м'яз, його спочатку треба максимально напружити.

- **Інструкція:** За командою міцно стисніть кулаки (на 5 секунд), потім різко відпустіть. Те саме з плечима (підтягніть до вух), ногами та обличчям (зжмуртеся).
- **Ефект:** Мозок отримує сигнал: "Напруга закінчилася, можна відпочивати".

2. Вправа «Метелик» (стабілізація) (3 хв)

- Схрестіть руки на грудях так, щоб права долоня лягла на ліве плече, а ліва — на праве.
- Почергово м'яко поплескуйте себе по плечах, ніби крила метелика.
- **Чому це працює:** Це білатеральна стимуляція мозку, яка допомагає заспокоїти нервову систему під час сильного хвилювання.

3. Техніка «Коло контролю» (когнітивна стійкість) (8 хв)

Тривога часто виникає через те, що ми намагаємося контролювати речі, які нам не підвладні (хід війни, думки інших).

- **Завдання:** Намалуйте велике коло.
 - **Всередині кола** запишіть те, на що ви впливаєте (ваш режим дня, що ви їсте, кому телефонуєте, як виконуєте роботу).
 - **За межами кола** — те, що ви не контролюєте.

- **Висновок:** Спрямуйте 80% енергії на те, що всередині кола.

4. Вправа «Лист підтримки у майбутнє» (7 хв)

- Напишіть собі 3 речення, які ви прочитаєте, коли буде дуже важко.
- *Приклад:* «Ти вже проходив через важкі часи», «Це почуття не вічне», «Я пишаюся твоєю стійкістю».

4. Взаємопідтримка: «Естафета сили» (5 хв)

- **Завдання:** Кожен учасник має сказати (або написати в чат) одну рису, яка допомагає йому залишатися стійким.
 - *Наприклад:* «Мені подобається що я можу залишатися спокій», «почуття гумору допомагає...».

5. Завершення (3 хв)

- **Підсумок:** Психологічна стійкість — це не відсутність страху, а вміння діяти та піклуватися про себе навіть тоді, коли страшно.
- **Домашнє завдання:** Протягом тижня, як тільки відчуєте напругу в тілі, зробіть "Метелика" або практику Джекобсона.