

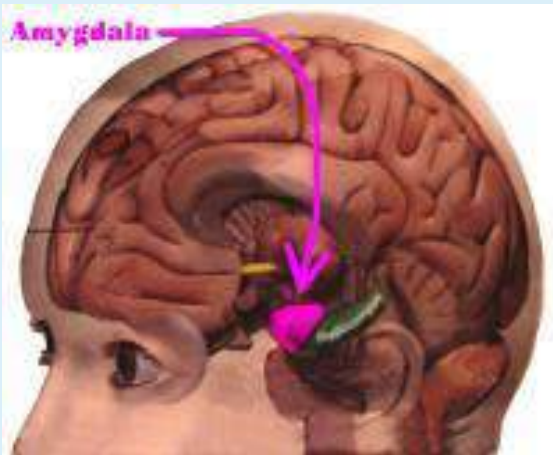
**ПЕРВИННА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДЛЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМІВНУ ПОДІЮ
ВНАСЛІДОК ПАНДЕМІЇ COVID-19 В УМОВАХ РОСІЙСЬКО- УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ
&
ПСИХОЛОГІЯ ВТРАТИ ТА ГОРЮВАННЯ: АЛГОРИТМИ ТА ПРАКТИКИ ВІДНОВЛЕННЯ**

ПРЕДКО ВІКТОРІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

Доктор філософії в галузі психології,
старший науковий співробітник
українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи

МИГДАЛЕПОДІБНЕ ТІЛО

Мигдалеподібне тіло - це область мозку, яка бере участь у обробці емоцій, зокрема страху.



Мигдалеподібне тіло бере участь у регуляції тривоги, агресії, реакцій на стрес, спогадів, пов'язаних з емоціями. Воно активує реакцію «бий або біжи». Незважаючи на те, що це є адаптивною реакцією і допомагає нам залишатися в безпеці, воно може стати нерегульованим і призвести до надмірної реакції.

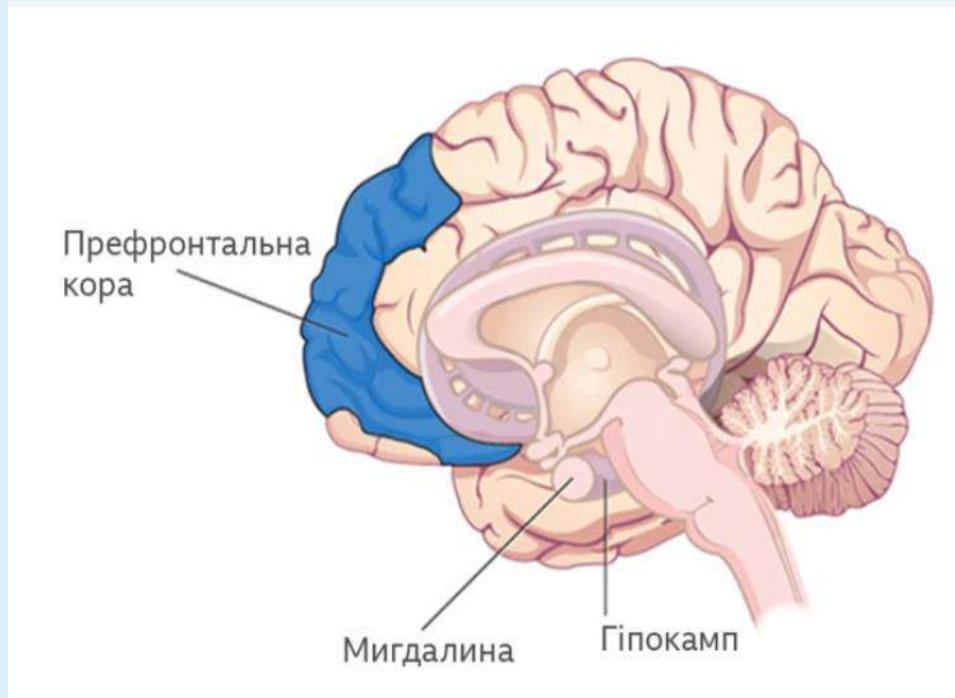
Ті, у кого гіперактивне мигдалеподібне тіло, можуть відчувати, що ці реакції активізуються, навіть якщо їм нічого не загрожує.

Під час травматичних переживань посилює збудження і вегетативні реакції пов'язані зі страхом

Активує вивільнення гормонів стресу, зокрема : **норадреналіну**

Оскільки наші емоції інформують нас про наше оточуюче середовище, вони впливають на поведінку. Коли емоції служать попередженням про потенційну небезпеку, ми можемо діяти, щоб захистити себе. У той же час наші емоції не завжди дають нам точну інформацію про загрози і можуть викликати тривогу та стрес, коли насправді небезпеки немає.

ПРЕФРОНТАЛЬНА КОРА

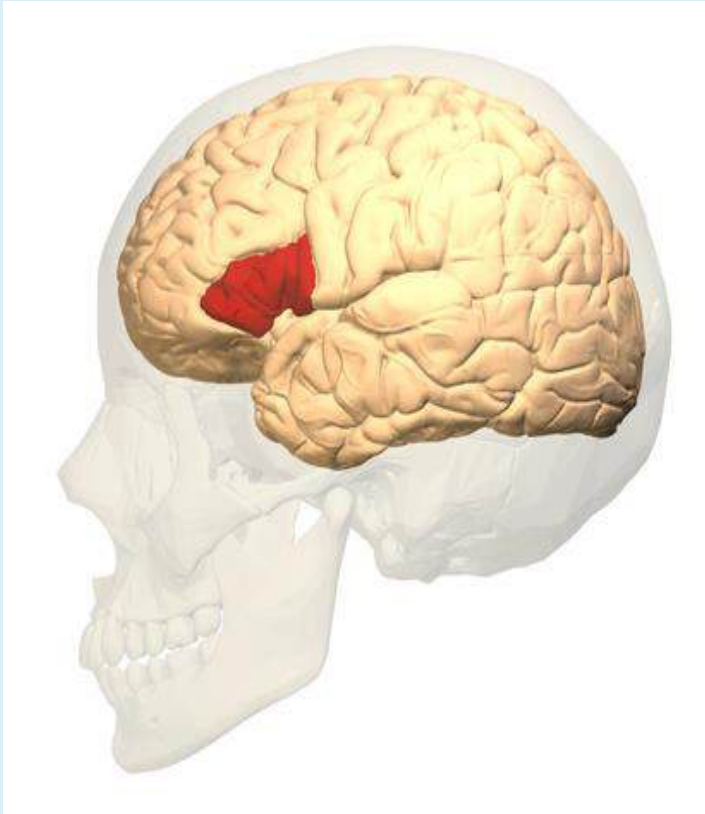


- Діє як гальмівна система, яка допомагає повернути тіло до нормального стану (коли людина розуміє, що небезпека минула)
- Сприяє за інтеграцію та зберігання спогадів про події
- Забезпечує можливість виділяти ключові події з минулого
- Здійснює інтеграцію спогадів
- Відповідає за увагу, емоційну регуляцію та прийняття рішень

ПРИЛИВ КРОВІ ДО ЛІВОЇ І ПРАВОЇ ПЕРЕДЛОБНОЇ ЧАСТИНИ
ЗНИЖУЄТЬСЯ



ДІЛЯНКА БРОКА

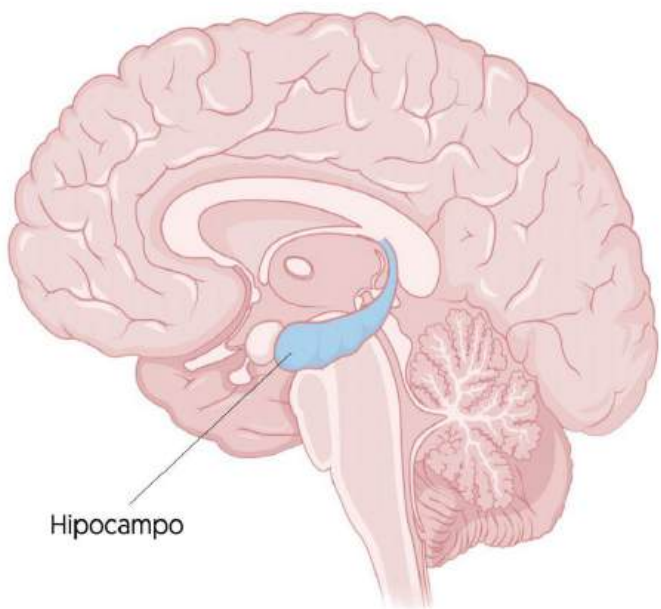


Пов'язана з мовою і продукуванням мовлення

Під час травматичних подій ділянка Брока демонструє знижену активність, що й впливає на обмежену здатність говорити під впливом страху

ГІПОКАМП

- Відповідає за збереження та відтворення інформації
- Під час травматичних переживань порушується процес перетворення спогадів із короткочасної пам'яті у довготривалу. У зв'язку з цим вони залишаються активними і проявляються:
 - - у нав'язливих спогадах
 - - нічних жахах
 - - дисоціативних флешбеках
- Порушення роботи гіпокампу призводить до виділення **кортизолу** (пильність, страх, стрес)



ЯК ЦЕ ВПЛИВАЄ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ?

- Підвищена настороженість, яка ускладнює процес розслаблення й порушує сон
- Людина відчуває постійну напруженість (навіть незначні тригери, можуть призвести до травматичних переживань)
- Спотворені спогади + дисоціативні флешбеки
- Порушення сприйняття часу (Відчуття скороченого майбутнього)
- Викривлення когнітивних схем (Янофф-Булман)
- Постійна реакція «бийся або біжи»



ПЕРВИННА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Первинна психологічна допомога допоможе людині краще впоратися з труднощами, а головне запобігти розвитку більш стійких проблем із психічним здоров'ям.

Первинна психологічна допомога — це сукупність заходів психологічної підтримки та практичної допомоги людині, яка надається одразу або впродовж першої доби після травми.

Вона спрямована на:

- ✓ зміцнення психічного благополуччя людей
- ✓ відновленні їх зовнішньої та внутрішньої рівноваги
- ✓ Відчуття безпеки

- Допомога першого рівня досить часто є достатньою для осіб з гострими симптомами або легкими симптомами дистресу, які зберігаються після травми. Якщо легкий або помірний дистрес зберігається, незважаючи на надання допомоги першого рівня, людину необхідно навчити простим психологічним навичкам (рівень 2).
- Особам, які демонструють постійний і сильний дистрес, після травмівної події, слід надати повноцінне психотерапевтичне втручання (рівень 3).
- Пацієнтам, які перебувають у кризовому стані або мають досить сильний дистрес, необхідно одразу надавати інтенсивне втручання.

Психотерапевтична інтервенція — застосовується, для осіб, які мають стійкий дистрес, високого ступеню тяжкості протягом декількох тижнів та місяців після травмівної події. Лише незначній кількості осіб потрібна буде інтервенція цього рівня.

Прості психологічні стратегії — застосовують для осіб, які переживають постійний, тривалий, помірного ступеню тяжкості дистрес протягом декількох днів і тижнів після травми.

Первинна допомога: психологічні поради та підтримка, здійснюється для осіб, які мають гострий дистрес після травми. Для більшості осіб вистачає цього рівня допомоги.

Спеціалізована
психотера-
певтична
інтервенція

Прості
психологічні
стратегії

Первинна
допомога:
поради
та підтримка

Рисунок 1. Поетапний підхід до надання первинної психологічної допомоги

Більш того, психологічний дебрифінг, як раннє втручання після травми є не лише неефективним у запобіганні посттравмівним проблемам психічного здоров'я, а й може нанести значних збитків.

Чому дебрифінг може бути шкідливим?

Сучасні дослідження показують, що форсоване проговорення травми одразу після події може не тільки не допомогти, але й погіршити стан.

У деяких випадках це перевідкриває біль, порушує природні процеси саморегуляції й посилює симптоми, а не зменшує їх.

Сучасна психологія рекомендує психологічну першу допомогу (PFA), яка базується на:

підтримці базової безпеки

встановленні довіри

емоційній стабілізації

наданні ресурсів і зв'язку з підтримкою але без **тиску на розмову про травму**.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ПЕРВИННОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

1. ВІДНОВИТИ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ
2. ЗАСПОКОЇТИ
3. ДОПОМОГТИ ПІДВИЩИТИ САМОЕФЕКТИВНІСТЬ
4. СПРИЯТИ ЗМІЦНЕННЮ МІЖОСОБИСТІСНИХ ЗВ'ЯЗКІВ
5. ПОСИЛИТИ ВІДЧУТТЯ НАДІЇ

ВІДНОВИТИ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

- Дихання дає нам життя, а повільне, ритмічне дихання заспокоює центральну нервову систему, знижує стрес, розслабляє тіло, підвищує якість і ясність наших мисленнєвих процесів. Правильне дихання має низку важливих переваг для психічного та фізичного здоров'я.
- Було доведено, що рівень гамма-аміномасляної кислоти, яка відіграє важливу роль у зниженні рівня тривоги, підвищується після керованого дихання. Інше дослідження показало, що після практики керованого дихання знижувався рівень цитокінів, які пов'язані із запальними процесами та стресом.

КЕРОВАНЕ ДИХАННЯ

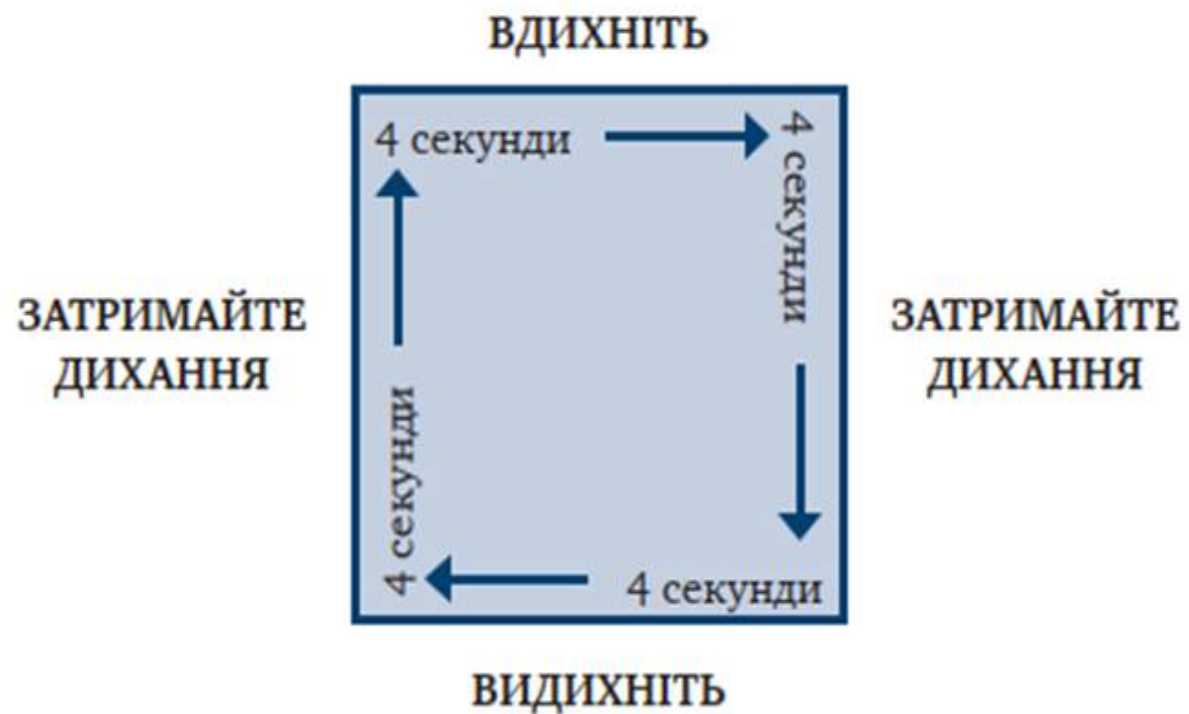
ТЕХНІКА ДИХАННЯ 4-7-8

Як виконувати: вдихніть через ніс протягом 4 секунд. Затримайте дихання на 7 секунд. Видихайте через рот протягом 8 секунд, видаючи природний звук, ніби ви задуваєте свічку.

Тривалість: повторювати 8-10 разів



КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ



Малюнок 1. Квадратне дихання

ВІЗУАЛІЗАЦІЯ

У дослідження було підтверджено, що візуалізація може посилити альфа-хвилі мозку, які пов'язані з розслабленим та гарним настроєм. Під час стресу альфа-хвилі мають тенденцію до зменшення, що пов'язано з високим рівнем пильності та тривоги.

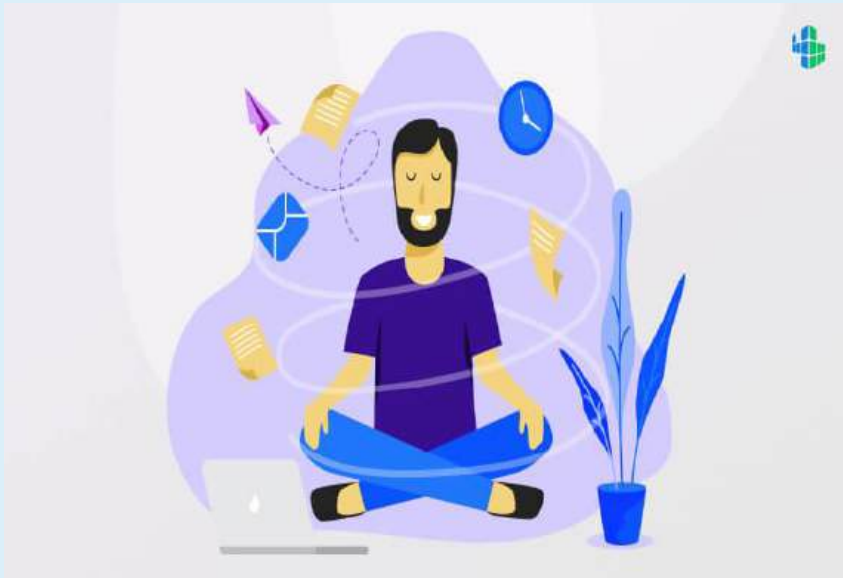
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ТІЛЕСНООРІЄНТОВАНІ ПРАКТИКИ Є ДОСИТЬ КОРИСНИМИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ:

- Фізичні вправи знижують гормони стресу, такі як кортизол. Це також підвищує рівень ендорфінів — хімічних речовин, які сприяють гарному самопочуттю й підвищують настрій.
- Фізична активність відволікає від негативних думок і емоцій.
- Збільшують об'єм сірої речовини в **префронтальній** корі.
- Знижують больові відчуття та тривогу.



МЕДІАЛЬНА ПРЕФРОНТАЛЬНА КОРА ВІДПОВІДАЄ ЗА ІНТЕРОРЕЦЕПЦІЮ (ВІДЧУТТЯ ВНУТРІШНЬОГО СТАНУ ТІЛА)

- Відіграє важливу роль у когнітивних процесах, емоційній регуляції, мотивації, комунікації
- Надає змогу здійснювати саморегуляцію



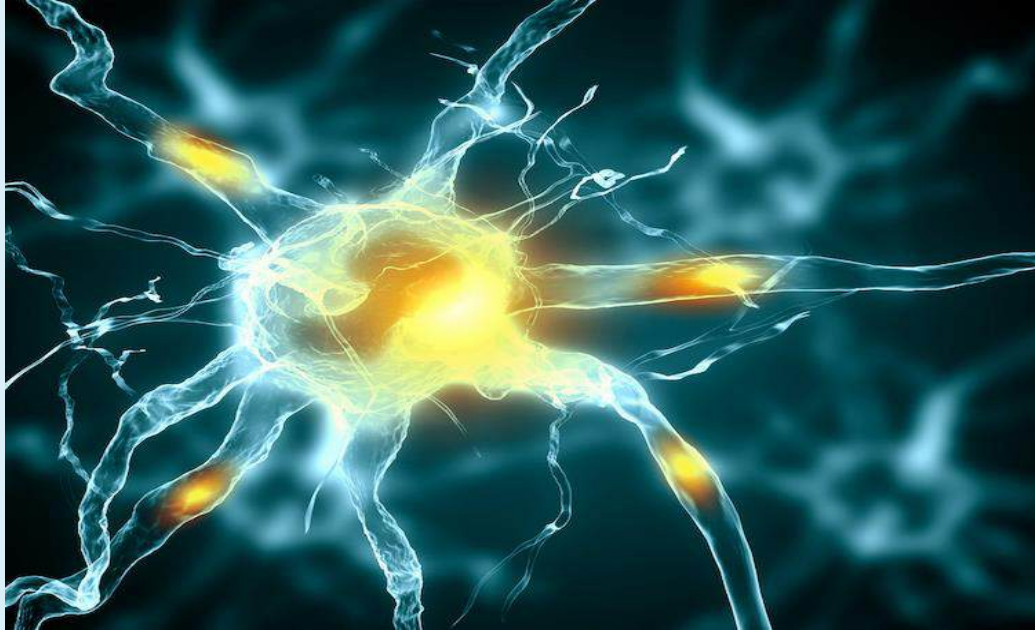
МЕДИТАЦІЯ

- Під час медитації активізується **ПРЕФРОНТАЛЬНА КОРА**
- Під час посиленої усвідомленої активності мозку, в середині префронтальної кори ГМ утворюється багато нейронних зв'язків.
- **Медитація підвищує нейропластичність** шляхом покращення нейронних зв'язків у різних ділянках мозку. Що своєю чергою покращує когнітивні функції, обробку інформації та емоційну регуляцію.
- **Збільшує сіру речовину в мозку**, особливо в ділянках, пов'язаних з навчанням, пам'яттю, регуляцією емоцій і перспективою (побудовою планів на майбутнє).
- Медитація поліпшує кров'яний тиск, частоту дихання та серцебиття, а головне **змінює мозкові хвилі** (Це допомагає нам розслабитися, зосередитися та краще обробляти інформацію). Ті, хто практикує медитацію регулярно, часто демонструють більш високий рівень гамма-хвиль мозку, які пов'язані з підвищеним сприйняттям (уважністю), розв'язанням проблем і свідомістю (усвідомленістю).
- **Зменшує розмір мигдалеподібного тіла.**
- Підвищує рівень хімічних речовин, таких як **дофамін і серотонін**.

БЛУКАЮЧИЙ НЕРВ — ЦЕ ДОВГИЙ НЕРВ, ЯКИЙ ПРОХОДИТЬ ВІД СТОВБУРА МОЗКУ АЖ ДО ЧЕРЕВНОЇ ПОРОЖНИНИ.

ВІН ВІДПОВІДАЄ ЗА БАГАТО РІЗНИХ ФУНКЦІЙ, ВКЛЮЧАЮЧИ СЕРЦЕВИЙ РИТМ, ТРАВЛЕННЯ ТА ІМУНІТЕТ.

ЦЕ ТАКОЖ ОДИН ІЗ НАЙВАЖЛИВІШИХ НЕРВІВ У ТІЛІ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.



- Частина парасимпатичної нервової системи, яка передає сигнали від мозку до тіла і навпаки.
- Тобто, заспокоюючи тіло, блукаючий нерв надсилає сигнали до мозку, одночасно заспокоюючи його.

ВПРАВА: «ЛАСТИК»

- Закрийте очі, розслабтеся, уявіть перед собою чистий альбомний аркуш паперу, олівці, ластик. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку необхідно забути. Це може бути реальна картинка, подібна асоціація, символ і т. д. У думках візьміть ластик і починайте послідовно стирати з аркуша паперу представлену ситуацію. Стирайте до тих пір, поки картинка повністю не зникне з аркушу.
- Відкрийте очі.
- А потім зробіть перевірку: для цього закрийте очі і уявіть той же аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть ластик і стирайте її до повного зникнення.
- Цю методику також можна повторювати час від часу самостійно.

ЗАСПОКОЇТИ

**ДОПОМОГТИ ПІДВИЩИТИ
САМОЕФЕКТИВНІСТЬ**

**СПРИЯТИ ЗМІЦНЕННЮ
МІЖОСОБИСТІСНИХ ЗВ'ЯЗКІВ**

ВПРАВА: ПІДТРИМУЮЧИЙ ДОТИК

Наша шкіра — надзвичайно чутливий орган. У важкій ситуації спробуйте покласти руку на своє тіло кілька разів протягом дня. Зокрема, почніть з серця. Коли Ви помітите, що у стані стресу, зробить 2-3 глибоких вдиху. Акуратно покладіть руку на серце, відчуваючи ніжний тиск та тепло своєї руки. Відчуйте дотик руки. Відчуйте природний підйом і опускання грудної клітки, коли Ви робите вдих і видих. Деякі люди почуваються ніяково, поклавши руку на серце. Не соромтеся дослідити, де на Вашому тілі ніжний дотик справді буде здійснювати заспокійливий ефект.

Ось деякі інші варіанти:

- Одна рука на щоці
- торкнутися обличчя руками
- Акуратно погладжувати руки
- Схрестити руки, ніжно їх стискаючи
- Акуратно погладжувати грудну клітину круговими рухами
- Покласти руку на живіт
- Одна рука на животі та одна на серці
- Стискати одну руку в іншій

ПОСИЛИТИ ВІДЧУТТЯ НАДІЇ

**ПСИХОЛОГІЯ ВТРАТИ ТА ГОРЮВАННЯ:
АЛГОРИТМИ ТА ПРАКТИКИ ВІДНОВЛЕННЯ**

ВІДЧУТТЯ ВТРАТИ МАЄ ЗНАЧНИЙ НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

- Навіть втрата роботи або місця навчання призводить до збільшення кількості діагностованих проблем із психічним здоров'ям.
- Втрата близької людини призводить до значних негативних наслідків, зокрема неспроможності виконувати навіть незначні повсякденні справи.
- Більш того, навіть зміна способу життя, зумовлена раптовими, непередбачуваними подіями збільшує імовірність появи проблем з психічним здоров'ям.

Втрата спричинює гостру психологічну реакцію – горювання
ГОРЕ – це емоційна реакція на втрату.

МОДЕЛЬ П'ЯТИ СТАДІЙ ГОРЯ

ЕЛІЗАБЕТ КЮБЛЕР-РОСС

1. Заперечення
2. Злість
3. Торг
4. Депресія
5. Прийняття

РЕАКЦІЇ НА ГОРЕ У ЗВ'ЯЗКУ З ВТРАТОЮ ПРОЯВЛЯЮТЬСЯ У ВИГЛЯДІ:

Фізичних симптомів

- ✓ Втома, виснаження, безсоння або навпаки — надмірна сонливість
- ✓ Біль у грудях, головний біль
- ✓ Зниження апетиту або переїдання
- ✓ Напруга в м'язах

Емоційних реакцій

- ✓ Смуток, туга, тривога, страх, гнів, роздратування, провинна та сором

Когнітивних змін

- ✓ Погіршення пам'яті та концентрації уваги
- ✓ Нав'язливі думки
- ✓ Втрата віри в справедливість світу чи майбутнє

Поведінкових проявів

- ✓ Соціальна ізоляція, уникнення контактів
- ✓ Апатія, порушення режиму дня чи надмірна зайнятість (втеча у роботу)

ВИДИ ГОРЯ

- **ПЕРЕДБАЧУВАНЕ ГОРЕ (АБО АНТИЦИПОВАНЕ ГОРЕ)**

Це горе, яке починається ще до фактичної втрати, коли людина очікує, що втрата ось-ось станеться.

- **НОРМАЛЬНЕ ГОРЕ**

Це природна реакція на втрату, яка поступово минає з часом. Воно супроводжується сильним смутком, сльозами, ностальгією; тимчасовим зниженням активності, але з поступовим поверненням до життя.

- **УСКЛАДНЕНЕ ГОРЕ**

Це затяжне, глибоке страждання, що не зменшується з часом і перешкоджає нормальному функціонуванню.

Супроводжується нав'язливими думками; відчуттям втрати сенсу життя; соціальною ізоляцією.

- **ГОРЕ, НЕ ВИЗНАНЕ СУСПІЛЬСТВОМ (НЕВИЗНАНЕ ГОРЕ)**

Це горе, яке не визнається або не підтримується соціумом, тому що втрата вважається «неважливою», сама втрата стигматизується (самогубство, смерть через наркотики); людина вважається «не законною особою для горювання» (наприклад, співробітник, колишній партнер, чужа дитина).

ІСНУЄ ЧОТИРИ ВИДИ УСКЛАДНЕНОГО ГОРЯ

- **ХРОНІЧНЕ ГОРЕ**

характеризується нормальними реакціями на втрату, які не слабшають і тривають протягом тривалого періоду часу.

- **ВІДСТРОЧЕНЕ ГОРЕ**

характеризується нормальними реакціями на втрату, які пригнічуються, тобто людина свідомо або несвідомо уникає проживання болю від втрати (наприклад, відмовляється говорити про це з кимось, ігнорує ситуацію).

- **ГІПЕРТРОФОВАНЕ (ПЕРЕБІЛЬШЕНЕ) ГОРЕ**

людина вдається до саморуйнівної поведінки (наприклад, до суїциду чи суїцидальних думок).

- **ЗАМАСКОВАНЕ ГОРЕ**

людина не усвідомлює, що її деструктивна або дисфункціональна поведінка є наслідком втрати.

**ЛЮДИНУ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ТЯЖКУ ВТРАТУ,
НЕОБХІДНО ЗАОХОЧУВАТИ:**

- До усвідомлення того, що її почуття є нормальними
- Приділяти достатньо часу для вираження горя
- Вирішувати нагальні, реальні проблеми

ОСНОВНІ ЦІЛІ РОБОТИ З ГОРЕМ:

1. Допомогти людині пережити та усвідомити втрату.
2. Сприяти вираженню емоцій, пов'язаних із втратою.
3. Підтримати процес адаптації до нового життя без втраченого.
4. Зміцнити ресурсність клієнта та інтегрувати досвід втрати.

РОБОТА З ГОРЕМ ТА ВТРАТОЮ

Мета: випустити біль, вивести його з тіла у символічне поле — образ, текст, звук.

- ❖ **Техніка "порожнього стільця"**: людина "спілкується" з образом втраченого — проговорює неказане.
- ❖ **"Я-свідок"**: психолог допомагає клієнту бути свідком свого болю, не провалюючись у нього.
- ❖ **Наративні техніки**: надають можливість описати або переписати історію втрати, додаючи ресурсні моменти ("Що дав мені цей досвід?")

ТЕХНІКА: «ПОРОЖНЬОГО СТІЛЬЦЯ»

Мета: надати можливість клієнту проговорити емоції до того, кого (або що) він втратив — особи, місця, колишнього себе.

Як проводиться:

- ❖ У кімнаті ставиться порожній стілець.
- ❖ Клієнту пропонують уявити, що на ньому “сидить” той, кого він втратив.
- ❖ Клієнт звертається до цього образу вголос — говорить усе, що залишилось непроговореним: злість, жаль, вдячність, прощання.

Результат: відбувається глибока емоційна розрядка, завершення незавершеного контакту, формування символічного “прощання”.

ТЕХНІКА: «Я-СВІДОК»

Мета: допомогти клієнту не тікати від болю, але й не занурюватись у нього деструктивно — зайняти позицію спостерігача.

Як проводиться:

- ❖ Психолог пропонує клієнту пригадати травматичну подію, але не повністю занурюватись у неї.
- ❖ Клієнта просять уявити себе в ролі стороннього свідка або глядача в залі кінотеатру, який спостерігає за своїм досвідом.
- ❖ Питання: “Що ти бачиш?”, “Що переживаєш, коли спостерігаєш за собою зі сторони?”, “Що ти сказав би тій людині на екрані?”

Результат: посилення самоспостереження, зменшення емоційного напруження, створення безпечної дистанції з болем.

НАРАТИВНА ТЕХНІКА ("ПЕРЕПИСУВАННЯ ІСТОРІЇ ВТРАТИ")

Мета: допомогти клієнту осмислити досвід втрати, знайти у ньому ресурси, вивести його з травматичного поля у життєвий контекст. Змінити погляд на досвід втрати через написання або розповідь нової версії цієї історії.

Як проводиться:

❖ Клієнту пропонується написати або розповісти історію своєї втрати як розповідь (від першої або третьої особи).

Результат: формування нового сенсу, зменшення хаосу в історії, поява відчуття контролю. Це знижує ризик розвитку ускладненого горювання чи депресії.

ПІДХІД ВІЛЬЯМА ВОРДАНА

4 ЗАВДАННЯ ГОРЮВАННЯ

1. Прийняти реальність втрати

- Психолог допомагає вийти з заперечення або шоку.
- Не заперечувати, не ідеалізувати. А усвідомити, що втрати вже не змінити.

2. Прожити біль горя

- Дати клієнту простір для суму, гніву, провини, самотності. Психолог створює безпечний простір для вираження почуттів. Робота з емоціями: смуток, гнів, вина, розгубленість.
- Техніки: малювання емоцій, порожній стілець, лист втраченому, тіло-орієнтована терапія.

3. Адаптуватися до світу без померлого (або втрати)

- Переосмислення ролей, ідентичності та повсякденних дій.
- Запитання: “Які нові навички тобі потрібні?”, “Яку роль ти зараз виконуєш?”, “Що змінилось у щоденному житті?”

4. Знайти нове місце для втраченого у житті клієнта

- Ідея не “відпустити назавжди”, а знайти символічне місце для зв'язку з втраченим (у спогадах, в діях, у цінностях).
- Людина зберігає пам'ять без постійного болю.
- Втрата стає частиною історії, а не постійним джерелом страждання.

МСТ (МЕТАКОГНІТИВНА ТЕРАПІЯ) АНДРЕС ВЕЛЛС

Метод, спрямований на роботу з тривожними думками та саморозгортанням болю

- Люди страждають не стільки від самої втрати, скільки від **нав'язливого обмірковування**, тривожного “переживування” минулого або майбутнього.
- Метою терапії є зміна **метакогніцій** — уявлень про власне мислення. Наприклад: «Якщо я перестану думати про маму — я зраджу її пам'ять», або «Я мушу постійно згадувати, інакше забуду її голос».

Техніки:

- ❖ Вивчення стилю мислення: що саме запускає румінації?
- ❖ Навчання “відключати” автоматичне мислення через техніки **детачменту**.
- ❖ Формування нових стратегій саморегуляції.

DIGNITY THERAPY (ТЕРАПІЯ ГІДНОСТІ) ГАРВІ ЧОЧІНОВ

Короткостроковий підхід, спрямований на збереження гідності у ситуації втрати або страждання

Застосовується у паліативній допомозі, але активно використовується й у роботі з травматичним досвідом або втратою сенсу після важких подій (війна, смерть, депортація тощо).

Людина зберігає гідність, коли може:

- ✓ Озирнутися на життя і побачити в ньому цінність.
- ✓ Залишити слід (у вигляді слів, історій, спадку, мудрості).
- ✓ Відчути, що її досвід має значення.

Психолог проводить серію глибоких інтерв'ю, які фокусуються на:

- ❖ особистих цінностях;
- ❖ значущих стосунках;
- ❖ важливих уроках;
- ❖ повідомленні, яке клієнт хоче залишити іншим (навіть у символічному сенсі).

КОГНІТИВНО-ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНА ТЕРАПІЯ

Поєднання роботи з мисленням та екзистенційними темами життя, смерті, сенсу

Цей підхід ґрунтується на поєднанні когнітивно-поведінкової терапії з глибокими екзистенційними питаннями, такими як:

- ❖ Чому це сталося саме зі мною?
- ❖ Що далі?
- ❖ Навіщо жити після того, як я втратив все/когось?

Фокус роботи:

- Раціональне дослідження автоматичних думок (когніції).
- Погляд на екзистенційні дилеми як джерело трансформації.
- Пошук сенсу життя попри втрату.

ТЕРАПЕВТИЧНІ ЛИСТИ

Стимування негативних емоцій й небажання говорити про травмуючий досвід призводить до вегетативного збудження. Коли ми викладаємо наші емоційні переживання в мову та слова це сприяє здатності нашого мозку здійснювати емоційну регуляцію й долати негативні переживання

Джеймс Пеннебейкер, наприкінці 1980 років запровадив техніку експресивного письма для подолання травми

Письмо стимулює частини мозку, які не стимулюються мовленням. Якщо мова стимулює ПРАВУ ПІВКУЛЮ, то письмо – **ЛІВУ ПІВКУЛЮ**.

Зміцнює імунну систему.

Забезпечує психологічну безпеку

Повторне відтворення знижує інтенсивність переживань.

Узгоджена організація думок та послідовний виклад матеріалу забезпечує відчуття предбачуваності та контролю.

Допомагає реорганізувати та структурувати спогади, це призводить до адаптивних внутрішніх схем та конструктивних уявлень. Розширює сферу уваги та підвищує інтроспективну здатність.

Допомагає проаналізувати свій досвід, переосмислити події. Допмагає знайти сенс й створити нову перспективу.



- Вправа: Лист: Історія мого життя
- Вправа: Лист до свого «минулого Я».
- Вправа: Лист собі дорослому від дитини, якою я колись був
- Вправа: Лист вибачення
- Вправа: Лист вдячності
- Вправа: Лист про те, що я ціную
- Вправа: Листа прощення
- Вправа: Лист прощення власних помилок
- Вправа: Лист до Бога з проханням «виправити ситуацію»
- Вправа: Лист примирення
- Вправа: Лист порада
- Вправа: Лист про найбільше досягнення
- Вправа: Лист до свого «майбутнього Я»
- Вправа: Лист про життя, яким я хочу жити

ДЯКУЮ