

КУЛЬТУРА ДОПОМАГАЄ: ЯК ПІКЛУВАТИСЯ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

ПРАКТИЧНИЙ ПОРАДНИК
ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ КУЛЬТУРИ

ПРАКТИЧНИЙ ПОРАДНИК
ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ КУЛЬТУРИ

**КУЛЬТУРА ДОПОМАГАЄ:
ЯК ПІКЛУВАТИСЯ ПРО
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я
ПІД ЧАС ВІЙНИ**

2025

“Культура допомагає: як піклуватися про ментальне здоров’я під час війни” – практичний посібник для професіоналів у сфері культури та мистецтв з адаптованими навчальними та фасилітаційними матеріалами для само-допомоги у кризових ситуаціях собі, своїм колегам та спільнотам, з якими вони працюють.

Укладачка: Валерія Польська.

Редакційна команда: Катажина Зелінська, Генріке Молл-Ченг, Наталія Мартиненко, Юлія Аленіна, Вікторія Бокова.

Проектна команда включає склад редакційної команди, а також: Кінга Лендецька, Аґнешка Цвелаґ, Ольга Дятел, Альона Каравай, Ольга Логвиновська, Ірина Бандура, Лілія Мінько, Анастасія Яблонська, Анастасія Дишкант, Софія Левченкова, Ольга Поляк, Поліна Городиська, Андрій Луців, Артур Дерновий, Людмила Маркова, Христина Коваль, Олена Сербук.

Дизайн і верстка: Ярослава Ковальчук.

Редакторка: Ірина Курганська.

ISBN 978-3-9827206-0-9

Цей посібник, призначений для професіоналів українського культурного та креативного секторів, був створений на основі серії вебінарів про психічне здоров’я та інструменти самопідтримки, проведених під час повномасштабного вторгнення в Україну. Ці вебінари були проведені Tbilisi Shelter City.

Доступ до записів можна отримати на Vimeo та YouTube за допомогою QR-кодів нижче:



«Culture Helps / Культура допомагає» – це проєкт, що співфінансується Європейським Союзом у межах спеціального конкурсу пропозицій для підтримки українських переміщених осіб та українського культурного та креативного секторів. Проєкт реалізовується Іншою Освітою (UA) та zusa (DE).

Погляди та думки, висловлені в цій публікації, належать виключно автору(ам) і не обов’язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського агентства з питань освіти і культури (EACEA). Ані Європейський Союз, ані EACEA не несуть за них відповідальності.

**CULTURE КЛЬТУРА
HELPS ДОПОМАГАЄ**



Co-funded by
the European Union

2025

Всі права захищено

ЗМІСТ

ВСТУП. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ	6
--	---

РОЗДІЛ 1. СТРЕС

СТРЕС ТА ПІДТРИМКА ПРИ СТРЕСІ	14
ЯК НАКОПИЧЕНИЙ СТРЕС ВПЛИВАЄ НА НАШЕ ЗДОРОВ'Я	21

РОЗДІЛ 2. ПОШУК БАЛАНСУ

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ	34
МОДЕЛІ ПОШУКУ БАЛАНСУ	36
ЧАС РОБОТИ ТА ЧАС ВІДПОЧИНКУ	42

РОЗДІЛ 3. ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

РОЗПІЗНАВАННЯ ЕМОЦІЙ ТА САМОСПІВЧУТТЯ	45
ТУРБОТА ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'Я	48
ТУРБОТА ПРО СОН	54
ТУРБОТА ПРО ЇЖУ	58
СПОРТ ЯК ТУРБОТА	61
СПІЛКУВАННЯ ТА ЗВ'ЯЗОК ІЗ СПІЛЬНОТОЮ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	67
ЩОДЕННИК ПРИЄМНОСТЕЙ	70

ВСТУП.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Перш ніж ми почнемо нашу мандрівку, хочу запропонувати вам розглянути ще раз із поняттям «ментальне здоров'я». Це словосполучення ми чуємо часто, але чи правильно розуміємо?

Всесвітня організація охорони здоров'я подає таке визначення ментального здоров'я:

ВСТУП

Стан **ментального благополуччя** — це стан, за якого людина усвідомлює свої можливості, може давати раду щоденним життєвим стресам, продуктивно і плідно працювати й брати участь у суспільному житті. Це невід'ємний компонент здоров'я та благополуччя, який лежить в основі нашої індивідуальної та колективної здатності ухвалювати рішення, будувати стосунки та формувати світ, у якому ми живемо¹.

Якщо поглянути на ментальне здоров'я з позиції звичайної людини, може здатися, що здорова людина — це той самий індивід, у якого все добре з головою (вибачте мені простоту формулювання), який не має жодних захворювань, які так чи інакш впливають на функціонування цієї голови, і взагалі: «**Хто** ця людина, коли ми всі живемо у час повномасштабного вторгнення?»

¹ ВООЗ. Ментальне здоров'я: зміцнення нашої відповіді [Електронний ресурс] // Всесвітня організація охорони здоров'я. — Режим доступу: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

З цього погляду виходить, що людина з депресією чи людина, яка має панічні атаки або, наприклад, перебуває в стані емоційного вигорання, вже само собою не є ментально здоровою. Сумно. Особливо з огляду на зростання поширеності цих станів.

Саме тому, я пропоную звернути увагу, що в визначенні ментального здоров'я важливим є саме **стан благополуччя**. Далі ми ознайомимся з комплексною моделлю ментального благополуччя. І відповідно, розберемося, де ж на мапі перебуває, наприклад, людина, яка страждає на панічні атаки.

Ментальне здоров'я — це водночас і про самопочуття, і про функціонування. Тобто, чи добре ми почуваємося емоційно, чи добре нам вдається давати раду викликам життя. І це не лише про наявність або відсутність захворювань.

Уявіть дві осі координат, де вертикальна вісь визначає ментальне благополуччя, а горизонтальна — наявність або відсутність ментального розладу.

Уявімо, що нам допомагає розібратися з цим Пан Іван.

Пан Іван — уявний персонаж. Це творчий чоловік, який створює креативний контент для українських брендів. Він любить творчість у всіх її проявах, часто розповідає про це на відкритих подіях, підтримує молодих митців та веде ютуб-канал.

Одного дня пан Іван прокинувся відомим. Його контент завирусився, і зранку кілька відомих блогерів уже запрошували його до своїх спецпроектів. Пан Іван не очікував такої раптової популярності, хоч і дуже її хотів. Відтоді йому стало складно засинати через думки про те, що ще потрібно зробити, до яких інтерв'ю підготуватися і як відповісти всім тим, хто вже йому написав (а його дірект був завалений). За цими тривогами Пан Іван забував поїсти або перехоплював шматок піци на ходу. Одного ранку йому різко стало зле: серце шалено калатало, долоні спітніли. Пану Івану здалося, що він задихається і от-от помре — він схопився рукою за стіну, щоб встати на ногах. Пан Іван раніше не мав великих проблем із здоров'ям, і цей стан неабияк його налякав. Він повторювався все частіше, і врешті-решт Пан Іван звернувся до сімейного лікаря. Той пояснив,

ЦІЛІСНА МОДЕЛЬ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я²



² Mjøsund, Nina. A Salutogenic Mental Health Model: Flourishing as a Metaphor for Good Mental Health // [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_5.

що цей стан називається «панічна атака», та порекомендував звернутися до психотерапевта.

Пан Іван вирішив стабілізувати своє здоров'я.

Спочатку разом із терапевтом вони розібралися, що могло спричинити цей стан: робоче та соціальне навантаження на Пана Івана різко збільшилося, а Пан Іван звик все робити дуже якісно, тож його вимогливість до себе тільки додавала градус у цей стресовий котел. Тривога та навантаження стали завеликими, і проявилися як панічні атаки.

Пан Іван склав список речей для самопідтримки:

- Спати хоча б 7 годин
- Їсти не менше 3 разів на день
- Додати спорт (насправді він написав «додати відпочинок»)
- Пам'ятати, що під час панічної атаки він не помирає і що вона мине
- У дуже навантажені дні не забувати робити невеликі перерви на розминку чи дихальну практику

Там були й інші пункти, але ви зможете знайти їх на сторінці 33, тому повернімося до моделі ментального благополуччя.

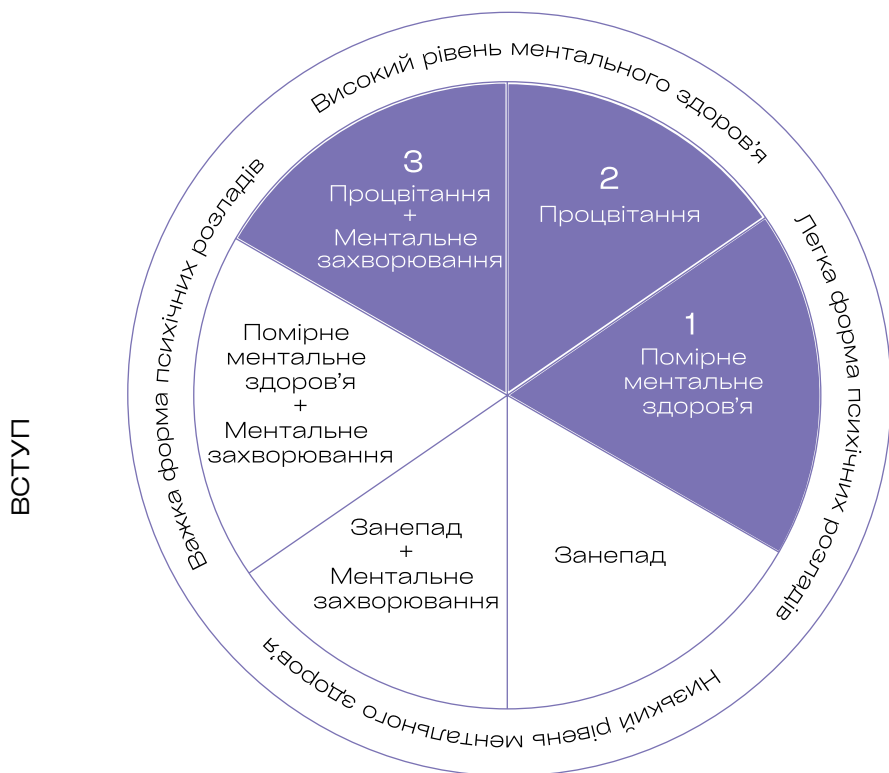
Коли у Пана Івана почалися панічні атаки, він був у **Зоні 1** помірного ментального здоров'я: його тіло реагувало на стрес панічними атаками, вносячи дискомфорт у щоденне життя.

За кілька місяців із підтримкою друзів та терапевта Пан Іван відчув, що все стає на свої місця: уважність до себе, новий режим дня, перерви для усвідомленого дихання та розминки покращили його стан. Пан Іван вирішив додати ці звички в щоденну рутину.

У цьому разі Пан Іван є в **Зоні 2** на моделі ментального благополуччя: із новими навичками він почувається здоровіше, а панічні атаки більше не повертаються. А якщо раптом і повернуться, він знає, що це і що робити. Але це вже буде інша історія.

Відповідно, як ви побачили на прикладі історії Пана Івана, сама лише наявність психічного розладу чи захворювання не робить

людину психічно нездоровою. Якщо людина, наприклад, з ПТСР пройшла лікування, здобула навички саморегуляції, стабілізувала сон та дає раду сильним емоціям, вона — в стадії відновлення або стабілізації. А отже, перебуває в зоні ментального благополуччя, у цьому разі в **Зоні 3**.



Наш посібник побудований так, щоб ви могли зрозуміти, який виглядає має стрес, до яких станів він може призвести і що робити з ними далі, і водночас — як турбуватися про себе так, щоб справлятися зі складнощами сучасного світу, незалежно від того, де ви зараз перебуваєте.

Перша частина нашого посібника присвячена короткому знайомству з поширеними викликами, з якими стикаємося ми (і наша психіка). Ми говоритимемо про стрес (із якого, впевнена, ви знаєте,

що все починається), травматичні події та стани, які можуть вплинути на наше самопочуття, а також про підтримку себе в стані стресу.

У другій частині ми познайомимося із явищем посттравматичного зростання та техніками балансування не лише між сферами життя, а й тим, як наше щоденне життя переплітається із контекстом війни. Третя частина посібника присвячена щоденному плеканню ментального благополуччя: як підтримати себе в щоденному житті через тіло, оточення та думки.

РОЗДІЛ 1.

СТРЕС

СТРЕС ТА ПІДТРИМКА ПРИ СТРЕСІ

Впевнена, про стрес ви чули багато, тож, мабуть, знаєте, що те, як ми на нього реагуємо, впливає на наше ментальне здоров'я. І фізичне теж.

Нагадаю вам, що ми маємо на увазі під стресом.

СТРЕС

Стрес можна описати як стан занепокоєння або психічної напруги, викликаний складною ситуацією. Стрес — це природна реакція людини, яка спонукає нас вирішувати проблеми та реагувати на загрози в нашому житті. Кожна людина певною мірою відчуває стрес. Проте те, як ми реагуємо на стрес, сильно впливає на наше загальне самопочуття³.

Стрес — це нормальна реакція на повсякденний тиск, але він може стати нездоровим, коли починає порушувати наше нормальне щоденне функціонування. Стрес викликає зміни у майже кожній системі організму, впливаючи на те, як люди почуваються та поведуться.

³ ВООЗ. Стрес: питання та відповіді [Електронний ресурс] // Всесвітня організація охорони здоров'я. — Режим доступу: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>.

Вносячи зміни у розум та тіло, **стрес безпосередньо призводить до** психологічних і фізіологічних розладів і хвороб та впливає на ментальне й фізичне здоров'я, погіршуючи якість життя⁴.

Розберімося, які реакції на стрес бувають; якщо ви вже про них чули, пропоную пригадати ще раз.

Це:



Кожній з реакцій відповідає певний набір гормонів та активація певної частини автономної нервової системи.

«ДО РЕЧІ, СЛОВО “АВТОНОМНА” ПІДКАЗУЄ НАМ, ЩО КОНТРОЛЮВАТИ МИ МОЖЕМО МАЛО ЩО, І НАШЕ ТІЛО ПЕРЕБИРАЄ КЕРУВАННЯ НА СЕБЕ».

Що це означає?

- **бийся** — реакція активна, спрямована на те, щоб захистити себе, показати тому, хто на нас напав, що ми не така проста здобич і можемо за себе постояти. Тут у нас активується симпатична нервова система разом з гормонами — адреналіном та кортизолом, і їхня мета — відбитися від стресора й так вийти зі стресової ситуації.
- **біжи** — так само активна реакція, яка запускається тоді, коли ми інтуїтивно для себе визначили, що наш нападник набагато більший і сильніший, і єдина реалістична можли-

⁴ Американська психологічна асоціація. Визначення стресу [Електронний ресурс] // APA Dictionary of Psychology. — Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/stress>.

вість щось вдіяти зі стресовою ситуацією — втекти від неї. Так само, активні кортизол та норадреналін.

В обох цих реакціях на стрес кров приливає до м'язів, серце починає калатати, щоб ми ефективніше або відбилися, або втекли. І звісно, щоб цю кров звідкись взяти, наш організм відкачує її від менш важливих в цей момент органів, наприклад, органів травлення.

- **завмири** — реакція організму на стрес, яка відрізняється від попередніх двох тим, як активується нервова система. Ми завмираємо тоді, коли сили відбитися у нас недостатньо, бо небезпека завелика, а втекти ми вже не встигаємо, бо рефлекторно визначили, що втеча буде невдалою. Тут у нас відбувається «коротке замикання», часто як тілесне, так і ментальне. За це відповідає інша гілка нашої нервової системи — парасимпатична⁵. Вона сповільнює всі процеси настільки, щоб ми «здавалися мертвими» нашому потенційному противнику. Дихання може стати поверхневим, думки плутатись, а ми — почуватися безсилимими. І якщо в природі це може врятувати життя, бо тварина прикинулася мертвою, то в людських реаліях це може коштувати нам часу, за який можна було б або втекти, або відбитися.

У кожній із цих реакції немає нічого поганого. У певні моменти важливо дати здачі або різко відповісти, щоб захистити себе чи близьких. Іноді завмерти — це все, що ми можемо зробити, бо на більше сил у той момент немає. І це теж ок.

⁵ The role of stress hormones in the body [Електронний ресурс]. — Режим доступу: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5332864/#:~:text=The%20role%20of%20stress%20hormones,\)%20and%20noradrenaline%20\(norepinephrine\)%20and%20noradrenaline%20\(norepinephrine\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5332864/#:~:text=The%20role%20of%20stress%20hormones,)%20and%20noradrenaline%20(norepinephrine)%20and%20noradrenaline%20(norepinephrine)).

ВАЖЛИВИЙ МОМЕНТ, НА ЯКОМУ МЕНІ ХОЧЕТЬСЯ НАГОЛОСИТИ: у сучасному світі, де переплітається реальне і віртуальне, наш мозок не здатен провести розмежувальну лінію, тому для нас все, що ми бачимо і чуємо, — *реальне*.

Пригадайте, як ви дивилися виступ співвітчизників на Олімпіаді чи Євробаченні. Згадайте свій стан. Можливо, ви плакали з гордості, можливо, підносили руки вгору, бо раділи, можливо, вам було соромно за якийсь момент. **Для нас віртуальне — близьке та реальне на рівні тіла.**

Проблема в тому, що травмуючі події, які ми бачимо на екрані, нам так само близькі, як і реальні.

І якщо ми бачимо жахливі новини про рідне місто, навіть перебуваючи за сотні кілометрів, наше тіло вмикається так само: для нас це потенційно травмуюча подія, а значить — стрес. І нам треба битися, бігти або завмерти.

ЩО РОБИТИ, КОЛИ ВІДЧУВАЄШ, ЩО ТРЕБА ЗАВМЕРТИ, БІГТИ АБО БИТИСЬ?

ВАЖЛИВО:
спочатку переконайтеся,
що ви перебуваєте
у фізичній безпеці
та/або дистанціювалися
від джерела небезпеки

ЯКУ ПІДТРИМКУ МОЖНА НАДАТИ СОБІ ТА БЛИЗЬКИМ У СТАНІ ГОСТРОГО СТРЕСУ?

Пропоную короткі дієві методи, які ви можете зробити самі або разом із близькими, якщо опинилися в ситуації гострого стресу або пережили потенційно травмуючу подію. Найшвидші результати ми можемо отримати через тілесні вправи та емоційний зв'язок, отже:

ТІЛЕСНА ПІДТРИМКА

1. Повернення в тіло та зняття напруги:

- простукайте тіло, щоб відчувати його та кожну частину тіла окремо
- пострибайте на місці
- покричіть (можна кричати в подушку, якщо близько перебувають інші люди або ви соромитесь кричати)
- зробіть 2–3 цикли м'язової релаксації: для цього по чергово напружуйте групи м'язів за схемою

1

Сядьте
на стілець

2

Зморщіть
або скривіть
своє
обличчя,
а потім
розслабте
його

3

Затисніть
руки перед
собою,
а потім
розслабте
їх

4

Підтягніть
груди та
підніміть
плечі вгору

5

Випрямте
ноги перед
собою,
а потім
розслабте їх

6

Випрямте
ноги перед
собою,
а потім
розслабте
їх

2. Вода допомагає відновитися:

- випийте невелику кількість води повільними ковтками
- обережно змочіть обличчя та шию прохолодною водою (якщо ви хочете попіклуватися про іншу людину, **ОБОВ'ЯЗКОВО** запитайте, чи можна допомогти їй умитися водою, перш ніж це робити)

3. Сфокусуйтеся на диханні

- спробуйте звернути увагу на те, як ви дихаєте: якою частиною тіла (животом, легенями, носом)? де ви відчуваєте рух повітря? воно тепле чи холодне? чи є напруга в тілі зараз?
- зробіть 5 усвідомлених циклів дихання (вдих та видих): почніть із усвідомленого **ВИДИХАННЯ**, спостерігайте за змінами у відчуттях та емоційному стані
- зробіть 3–4 цикли дихання за квадратом



ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА

1. Зв'язок із близькими

- побудьте поруч або поговоріть із людиною, якій довіряєте (у цьому разі важливо, щоб ця людина не була під впливом такого самого стресу, що і ви)
- обійміть близьких, якщо вам та їм це зараз комфортно. Тут важливо саме відчувати, що ви обіймаєте іншу людину. Може підійти і тим, хто поруч із вами і теж стресує, наприклад, дітям. Але: обов'язково запитайте, чи можна обійняти!
- пограйтеся із домашніми тваринами або потурбуйтеся про них

2. Зв'язок із чимось більшим

- поспостерігайте за природою: рухом листя, гілок дерев чи води
- помедитуйте або зробіть практику вдячності: можна сконцентруватися на присутності тут і зараз, вдячності за життя чи навіть за випробування або перелічити 10 речей, за які ви вдячні зараз (а раптом ви нарахуєте більше?)
- помоліться, якщо це відповідає вашому світосприйняттю, або просто подякуйте собі за те, що ви є і ви справляєтесь

ЯК НАКОПИЧЕНИЙ СТРЕС ВПЛИВАЄ НА НАШЕ ЗДОРОВ'Я

Зазвичай після стресу тіло відновлює своє нормальне функціонування за 20–60 хвилин. Але у разі постійного перебування в стресі ми відновлюємося все повільніше, і це може призводити до довгострокових змін, які так само ведуть до психічних розладів та захворювань, а також впливають на якість життя⁶. З такими ж ризиками ми стикаємося у разі впливу потенційно травмуючої події.

Все починається з тіла, адже всі процеси, включно з когнітивними, такими як думки чи ідеї, забезпечуються внутрішніми системами організму (і не лише нервовою). Саме тому, коли наше тіло довго перебуває під впливом стресу, ми можемо помічати, що нам стає складніше концентруватися, запам'ятовувати, навіть відтворювати ту інформацію, яку ми давно знали. Загальне виснаження організму призводить до розладів або до станів, які потребують підвищеної уваги та турботи про себе.

Далі ми коротко ознайомимось з поширеними станами та розладами ментального здоров'я. Вони можуть виникати як наслідок накопиченого стресу, травми чи через фізіологічні причини.

Нагадую, що незалежно від наявності психічного розладу, життя людини може бути якісним та збалансованим (*докази дивіться на сторінці 3*).

⁶ Американська психологічна асоціація. Визначення стресу [Електронний ресурс] // APA Dictionary of Psychology. — Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/stress>.

ТРИВОГА

Творчий мозок — часто й тривожний мозок. Тому, впевнена, тривога — відчуття вам знайоме. «Що буде завтра? А якщо не вдасться? А що потім?» — та інші питання можуть турбувати своєю невизначеністю як ситуативно, так і щоденно.

З одного боку, тривога може серйозно псувати нам якість життя. З іншого — саме вона є еволюційним механізмом, який допомагає ідентифікувати небезпеки, уникнути їх та вижити.

У реаліях війни, у яких ми перебуваємо вже майже 3 роки, різні прояви тривожних станів трапляються часто, тому найперше, що важливо нагадати, тривожитися — це частина норми.

Тривогу можна розпізнати за такими проявами:

ФІЗИЧНИМИ

- прискорене серцебиття
- оніміння чи поколювання в тілі
- відчуття жару / «кидає в піт» / спітніння долонь
- тремтіння ніг / «підкошуються ноги»
- тремтіння рук
- запаморочення
- приплив крові до обличчя
- неможливість розслабитися
- відчуття задухи чи ускладнення дихання

ПОВЕДІНКОВИМИ ТА КОГНІТИВНИМИ

- постійне переживання, що станеться щось погане
- проблеми із концентрацією уваги
- румінація — нав'язливі думки про подію, яка сталася

або може статися — таке собі «переживування» ситуації

- недооцінення власних сил та страх починати/уникання справ чи процесів (наприклад, «я тривожусь, що погано зроблю роботу, тому я не починаю її робити, а тому тривожусь ще сильніше»)
- знервованість та роздратування
- уникання дій, місць, людей, явищ, які викликають тривогу

Тривога перед публічним виступом — це корисна тривога, яка допомагає нам добре підготуватися та продумати, що ми робитимемо у разі форс-мажора. Така корисна тривога зникає разом із причиною — після завершення виступу. Якщо ж тривога переслідує без конкретної причини, заважає жити життя та виконувати щоденні обов'язки, і є дуже інтенсивною, **це може бути ознакою тривожного розладу, у разі якого потрібна консультація лікаря.** Зараз первинну консультацію можуть надавати як лікарі-психіатри, так і сімейні лікарі, які пройшли спеціалізацію за курсом «mhGAP» (Mental Health Gap Action Programme).

ПАНІЧНА АТАКА

Впевнена, знайома багатьом — якщо не з власного досвіду, то з досвіду близьких.

ПА — раптовий короткостроковий напад сильного страху, який може тривати від кількох секунд і супроводжуватися такими симптомами:

- пришвидшене серцебиття,
- ускладнене чи поверхнєве дихання,
- відчуття неможливості вдихнути,
- відчуття тиску в грудній клітині,
- тремтіння всього тіла,
- тремтіння кінцівок,
- спітніння, оніміння кінцівок чи окремих частин тіла.

СТРЕС

На рівні переживань панічна атака часто супроводжується страхом смерті чи втратою контролю над собою, відчуттям, що щось жахливе станеться, страхом задихнутися чи померти від серцевого нападу. На рівні свідомості думки можуть бути сплутаними, складно сконцентруватися на тому, що відбувається.

Сама собою панічна атака не загрожує здоров'ю, попри те, що проживається та відчувається як критичний стан.

Водночас панічні атаки можуть бути пов'язані як із реакцією на травматичні події, високим емоційним навантаженням, ментальними захворюваннями, так і з захворюваннями органів та систем.

Досвід панічної атаки може отримати й людина без ментальних захворювань чи розладів соматичних систем. Водночас ці розлади

важливо виключити, адже за симптомами панічної атаки можуть приховуватись: гіпертиреоз чи інші захворювання ендокринної системи, серцеві чи легеневі захворювання, зловживання психоактивними речовинами.

ДОПОМОГА ПІД ЧАС ПА ПОЛЯГАЄ В

1. присутності поруч
2. створенні безпечних умов
3. активації контакту з моментом — «тут і зараз»

ПРИСУТНІСТЬ ПОРУЧ

Якщо людина поруч проживає панічну атаку, залишайтеся з нею. Не треба торкатися її без запиту чи змушувати говорити, якщо вона не хоче. Покажіть їй, що ви тут і будете стільки, скільки потрібно.

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНИХ УМОВ

Запропонуйте перейти в більш комфортне місце або сісти, якщо людина погоджується — знайдіть місце, де є стійка опора для тіла.

АКТИВАЦІЯ КОНТАКТУ З МОМЕНТОМ — «ТУТ І ЗАРАЗ»

Застосуйте найпростішу техніку «3-3-3»: знайдіть у просторі три різні об'єкти, прислухайтеся та ідентифікуйте три різні звуки, поворухіть трьома різними частинами тіла. Цю ж техніку ви можете застосовувати, якщо ви самі проживаєте панічну атаку.

Друга проста у застосуванні техніка як для самостійного використання, так і надаючи підтримку під час панічної атаки іншим — дихальна техніка «5-5-5»: вдих п'ять секунд (тут варто додатково рахувати про себе) — п'ять секунд тримаємо паузу (знову рахуємо) — п'ять секунд видих (і ще раз рахуємо). Цикл можна повторити.

ДЕПРЕСІЯ

Депресія — один із найпоширеніших психічних розладів⁷, який безпосередньо загрожує здоровому функціонуванню людини. Проявлятися в різних людей депресія може по-різному: довготривалим поганим настроєм, постійною втомою, зниженням задоволення від речей та справ, які тишили раніше, зокрема задоволенням від їжі, проблемами зі сном.

Важливо не плутати депресію із поганим настроєм як таким. Адже більшість людей у тих чи інших обставинах може відчувати втому, роздратованість або бути в поганому настрої — і це частина нормального людського життя. Якщо після недовготривалого часу відбувається покращення настрою, то він не є безпосередньою ознакою депресії.

Депресія впливає на щоденне функціонування, прийняття рішень, задоволення від життя та спілкування. Вона може мати різну інтенсивність проявів — від легкої до тяжкої, і симптоми мають тривати не менше ніж два тижні.

⁷ National Institute of Mental Health. (n.d.). Depression. U.S. Department of Health and Human Services. — Режим доступу: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression#:~:text=Depression%20is%20one%20of%20the.or%20family%20history%20of%20depression>.

World Health Organization. (2017). Mental health action plan 2013–2020 (WHO-MSD-MER-2017.2). World Health Organization. — Режим доступу: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>.

ОЗНАКИ ДЕПРЕСІЇ⁸:

ПСИХОЛОГІЧНІ СИМПТОМИ

Психологічні симптоми депресії такі:

- постійний поганий настрій або сум
- відчуття безнадійності та безпорадності
- низька самооцінка
- відчуття слізливості
- відчуття провини
- роздратованість та нетерпимість до інших
- відсутність мотивації чи інтересу до речей
- труднощі з прийняттям рішень
- відсутність задоволення від життя
- відчуття тривоги або занепокоєння
- наявність суйцидальних думок або думок про самопошкодження

ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ

Фізичні симптоми депресії такі:

- сповільнення рухів чи мовлення
- зміна апетиту або ваги (зазвичай зменшення, але інколи збільшення)
- закреп
- болі та неприємні відчуття без очевидних причин
- відсутність енергії
- низьке лібідо (втрата сексуального потягу)
- порушення сну — наприклад, труднощі із засинанням вночі або прокидання дуже рано вранці

⁸ National Health Service. (n.d.). Depression in adults: Symptoms. — Режим доступу: <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/depression-in-adults/symptoms/>.

СОЦІАЛЬНІ СИМПТОМИ

Соціальні симптоми депресії такі:

- уникання контактів із друзями та участь у меншій кількості соціальних заходів
- нехтування своїми хобі та інтересами
- труднощі в домашньому, робочому чи сімейному житті
- Як ви бачите, прояви депресії дуже різні, їх багато, тож дозвольте собі підсумувати та зацентувати на деяких із них.

Що важливо: зверніть увагу на симптоми депресії, наведені нижче. Якщо вони тривають протягом мінімум двох тижнів, це може бути ознакою розладу.

- Погіршення настрою більшість дня
- Ангедонія
- Втрата або набирання ваги (чи апетиту)
- Розлади сну
- Пригальмованість або надто висока активність
- Втома, втрата енергії
- Посилення відчуття нікчемності і втоми
- Зниження концентрації
- Рекурентні меланхолійні або суїцидальні думки

ВАЖЛИВО. КОНСТАТУВАТИ В ЛЮДИНИ НАЯВНІСТЬ ДЕПРЕСІЇ МАЄ ПРАВО ТІЛЬКИ ЛІКАР-ПСИХІАТР.

Звернення до цього спеціаліста за консультацією не робить вас або ваших близьких «дуріками». Консультація психіатра — така само консультація, як у лікаря-окуліста, стоматолога чи сімейного лікаря. Тому, якщо ви підозрюєте, що у вас або ваших близьких може бути депресія, зверніться за допомогою якнайшвидше. Також первинну консультацію можна отримати в сімейного лікаря, який пройшов курс «mhGAP».

ПТСР — ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Приблизно **70 %** людей у всьому світі зазнають потенційно травматичної події протягом свого життя⁹, але лише у меншості з них (5,6%) розвинеться ПТСР¹⁰.

СТРЕС

«Травмуючими є події, які виходять за межі типового стресу: це смерть, важкі тілесні ушкодження, різні види насильства, стихійні лиха, бойові дії, безпосереднім учасником або свідком яких є особа. Для дітей травмуючими можуть бути ситуації, пов'язані з домашнім насильством — зокрема коли дитина є свідком такої ситуації, хірургічними втручаннями, булінгом у школі¹¹».

⁹ Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., et al. (2017). Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup5), 1353383. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>.

Koenen, K. C., Ratanatharathorn, A., Ng, L., McLaughlin, K. A., Bromet, E. J., Stein, D. J., et al. (2017). Posttraumatic stress disorder in the World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 47(13), 2260–2274. <https://doi.org/10.1017/S003329171700007>

¹⁰ World Health Organization. (n.d.). Post-traumatic stress disorder. Retrieved January 10, 2025, from <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/post-traumatic-stress-disorder>

¹¹ Mental Health for Ukraine. (n.d.). Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)? Retrieved January 10, 2025, from <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/shho-take-posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-ptsr/>

Посттравматичний стресовий розлад є наслідком реакції на такі події і може розвинутися, як правило, протягом 3–6 місяців після травмуючої події і заважати нормальному, здоровому функціонуванню, участі в щоденному житті та стосункам. Водночас реакція людей на одну й ту саму травмуючу подію може бути кардинально різною: за однакових обставин хтось переживе таку подію без наслідків для здоров'я, а інший розвине ПТСР.

ПТСР впливає на все життя та функціонування людини й проявляється як:

- 1. Повторне проживання травматичної події/подій:** флешбеки (реалістичне відчуття травмуючого моменту, часто зі звуками та іншими відчуттями, які були тоді), нав'язливі спогади та думки, сновидіння й кошмари про подію, що травмувала, гостра реакція на звуки-запахи-об'єкти-події, які нагадують про подію, що травмувала. Водночас контакт із реальністю може порушуватися, людина може не відчувати власного тіла або мати відчуття, що те, що відбувається навколо зараз, — нереальне.
- 2. Надмірна збудливість:** дратівливість, вибухи гніву, надмірна пильність щодо небезпек навколо, порушення сну (проблема із засинанням, відсутність сну, поверхневий чи дуже короткий сон), ризикована поведінка.
- 3. Уникаюча поведінка:** уникнення нагадувань про травмуючу подію (думок, об'єктів, звуків, просторів тощо), вживання алкоголю чи наркотиків для уникнення спогадів або емоцій із ними пов'язаних.
- 4. Негативні зміни в настрої та уявленні про світ:** негативне уявлення про себе, близьких та світ, віддаленість у спілкуванні з близькими людьми і ширшим оточенням, зниження або відсутність довіри, нездатність відчувати приємні емоції, втрата цікавості до діяльності, яка приносила задоволення раніше.

Якщо ви спостерігаєте подібні прояви в себе чи когось із близьких людей, найшвидшим рішенням буде звернутися за консультацією до лікаря-психіатра. Це не означає, що лікування буде тільки медикаментозне. За сучасними протоколами лікування, первинною допомогою при ПТСР є психотерапія за методом КПТ (когнітивно-поведінкова терапія) та десенсибілізація та переробка за допомогою рухів очей (EMDR — Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Також лікар може призначити медикаментозне лікування, залежно від ступеня важкості стану та наявності супутніх захворювань.

Один із важливих моментів, який пов'язаний із особливостями перебігу ПТСР, віддаленість у стосунках із близькими людьми та відсутність довіри. Він впливає на рішення отримувати чи ні допомогу щодо свого стану. Тож важливо, щоб пропозиція допомоги близьким, у яких ви підозрюєте наявність симптомів ПТСР, була сформульована м'яко та відкрито, а людина мала час на ухвалення рішення в своєму темпі.

РОЗДІЛ 2. ПОШУК БАЛАНСУ

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ

Коли з нами трапляються травматичні події, наше тіло та психіка можуть реагувати по-різному (і як ми вже говорили раніше, всі ці способи є нормальними), залежно від кількості ресурсів, які доступні на той момент, загального стану здоров'я організму та, зокрема, наявності підтримки з боку близьких та ширшого кола людей (про це — в Розділі 9. Спілкування та зв'язок з однодумцями). Вплив травматичної події, з одного боку, може призвести до негативних змін, як-от ПТСР, про який ми говорили вище, а з іншого боку, у певних людей, які мали досвід впливу травматичних подій, відбувається посттравматичне зростання. Водночас дослідження показують, що ці два процеси можуть відбуватися паралельно в одній і тій самій людині¹².

Посттравматичне зростання — позитивні психологічні зміни, які відбуваються в результаті боротьби з травмою або дуже складними ситуаціями. Посттравматичне зростання може проявлятися як позитивні зміни в самосприйнятті, стосунках з іншими та ставленні до життя загалом¹³.

¹² Kadri, A., Gracey, F., & Leddy, A. (2022). What factors are associated with posttraumatic growth in older adults? A systematic review. *Clinical Gerontologist*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2034200>.

¹³ Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483326931>.

Ось кілька ключових аспектів, у яких посттравматичне зростання може проявлятися:

УСВІДОМЛЕННЯ ЦІННОСТІ ЖИТТЯ

Вдячність за кожен прожитий день і вдячність за дрібниці в житті, пріоритети змінюються. Важливо виховувати в собі вдячність.

НОВІ МОЖЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Травматична подія робить певні аспекти життя недоступними й втраченими, але ви можете спробувати знайти нові перспективи у своєму житті, які не бачили раніше.

ПОБУДОВА ГЛИБШИХ СТОСУНКІВ

Люди починають проявляти більше емпатії, співчуття та турботи про інших, стають більш чутливими до болю інших і можуть утворювати глибші зв'язки та стосунки.

ВІДЧУТТЯ ЗБІЛЬШЕННЯ СИЛ

Після пережитого у нас з'являється можливість і досвід пройти через будь-що, покладаючись на себе і власні сили. Розвивається самоствердження і власне «я можу!».

ДУХОВНІ, ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ЗМІНИ — ПОШУК НОВОГО СЕНСУ ЖИТТЯ

Проживання травматичної події дає поштовх до перегляду сприйняття смерті і життя, переосмислення смислів і цінностей, людина починає шукати відповіді на великі філософські питання: *у чому сенс життя? яке моє призначення? що є цінним?*

Повернімося до прикладів й уявімо собі Пані Ї.

Пані Ї нещодавно пережила розлучення й дуже страждала. Понад пів року вона не могла зібрати себе до купи, їй нічого не хотілося, і вона довго плакала вечорами, думаючи про те, що більше нікому не потрібна. Минув час, і зараз, попри похмуру погоду за вікном, Пані Ї відчуває, що має сили на зміни: розлучення дало їй простір та можливість поглянути на себе поза стосунками, і це сприяло розвитку її професійної діяльності та стосунків із друзями. Тепер Пані Ї почувається впевненіше й бачить майбутнє радше позитивно.

Це своєю чергою сприяє тому, що Пані Ї впевнена: коли буде належний час, в її житті ще з'являться значущі стосунки.

Посттравматичне зростання може стосуватися різних сфер життя: цінностей, стосунків, самосприйняття та самовизначення, стилю життя, розуміння сенсів. Це не означає, що травматичний досвід людина забуває чи знецінює. Навпаки, саме цей досвід стає фундаментом — живильним ґрунтом, на якому і зростає дерево змін. Як я згадувала вище, якість проживання травматичних подій великою мірою залежить від ресурсів, які у нас є. Існує багато теоретичних моделей, нижче наводимо деякі з них, вони допомагають проаналізувати наявні життєві ресурси. Ви можете обрати для опрацювання ту, яка ближча вам, а якщо працюєте в команді, можете розділитися на групи, опрацювати різні моделі і потім проаналізувати разом результати.

1. П'ЯТИКОМПОНЕНТНА МОДЕЛЬ СТІЙКОСТІ

Все, сказани вами, можна об'єднати в такі групи:

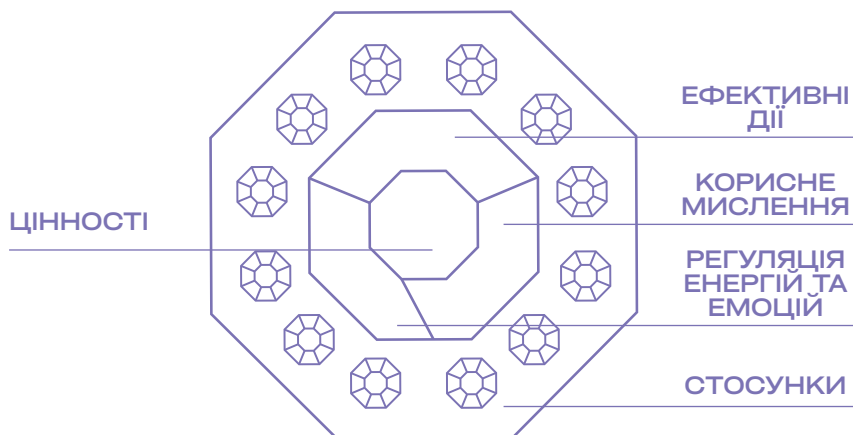
Цінності: сенси та орієнтири, з якими ми живемо

Дії та їх відсутність

Корисне мислення: що я думаю щодо тої чи іншої події

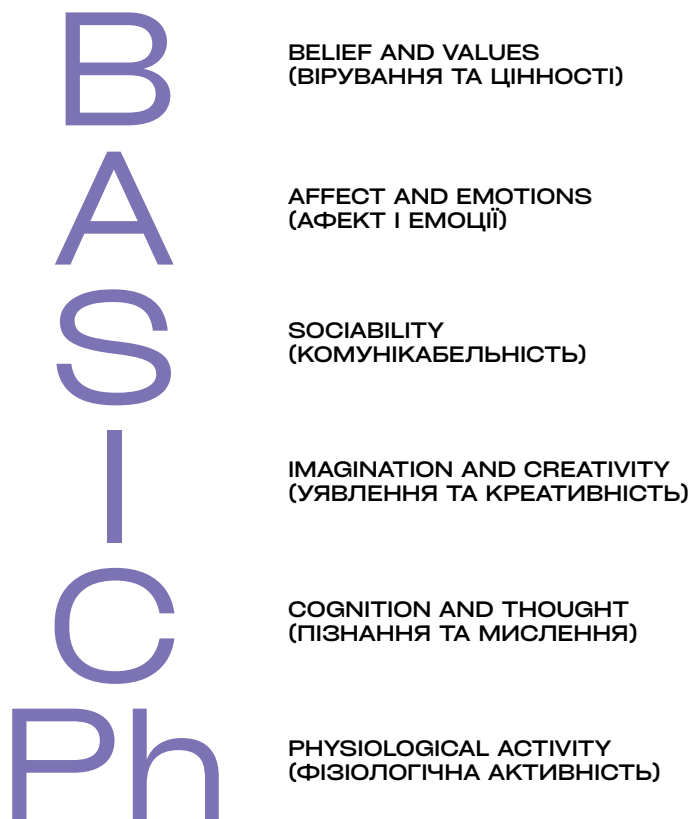
Емоції: регуляція енергії, почуттів

Стосунки: здорові стосунки з собою та іншими, вміння об'єднуватися



2. РЕСУРСНА МОДЕЛЬ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ «BASIC PH»

Модель, яка збирає доступні нам ресурси й подає їх як канали адаптації та подолання кризи.



Модель презентує п'ять каналів. Пропоную подумати, що може належати в кожен із аспектів цієї моделі саме для вас. Рекомендую приділити цьому 20 хвилин та розписати наявні ресурси через цю модель.

3. МОДЕЛЬ БАЛАНСУ «ЧОТИРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ»^{14 15}

Ще одна модель, яку також називають «ромб балансу», допомагає оцінити наш баланс за спрощеною формулою як чотири сфери. Ідея моделі полягає в тому, що на кожну з чотирьох сфер припадає 25 % нашої уваги. Якщо кожній сфері життя приділяється достатньо уваги, ресурси різних сфер взаємодоповнюють наш баланс.

ПОШУК БАЛАНСУ



Застосувати методику дуже просто. Спершу розпишіть кожну сферу: що саме ви робите в цій сфері для себе, що важливо, що потребує уваги — та визначте, який відсоток вашого життя ця сфера займає зараз. Досягти ідеалу — малоімовірно, тож певна розбалансованість всіх чотирьох сфер є нормальною.

Варто звернути увагу, якщо якась сфера перетягує увагу від інших і займає понад 25 %, або навпаки — якась із них отримує значно менше ніж чверть уваги. У цьому разі ми переходимо до другої частини роботи з балансною моделлю.

¹⁴ Positum. (n.d.). History. Retrieved January 10, 2025, from <https://www.positum.org/history/>.

¹⁵ Peseschkian Foundation. (n.d.). Balance model. Retrieved from <https://en.peseschkian-stiftung.de/balance-model>.

**ЯКІ СФЕРИ ПОТРЕБУЮТЬ БІЛЬШЕ
УВАГИ?**

**МОЖЛИВО, ТІЛО ПОТРЕБУЄ
БІЛЬШЕ ВІДПОЧИНКУ?**

**АБО ВАРТО ПЕРЕГЛЯНУТИ
СЕНСИ? СПІЛКУВАННЯ?
ДІЯЛЬНІСТЬ?**

Проаналізуйте, що саме ви можете зробити для кожної зі сфер в цій моделі, яка потребує уваги. Також можна поглянути на всю модель загалом та подумати, які дії чи процеси можуть збалансувати одразу всі сфери.

Якщо ви оцінюєте ресурси разом усією командою, винесіть напрацювання в спільне поле для обговорення та порівняння. Знайдіть ті ресурси, які можна активувати та використовувати всією командою, і ті, які актуальні на цьому етапі особисто для вас.

Проаналізуйте, як їх можна інтегрувати.

**ЧИ Є ЩОСЬ, ЩО ПІСЛЯ ПОВНО-
МАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ ВИ
НЕ ДОЗВОЛИТЕ СОБІ ЗРОБИТИ,
АБО НЕ ДОЗВОЛИЛИ?**

**ЩОСЬ, ЩО ВИ НАРЕШТІ
ДОЗВОЛИЛИ СОБІ ЗРОБИТИ?**

ЧАС РОБОТИ ТА ЧАС ВІДПОЧИНКУ

Ми живемо в умовах, коли продуктивність, швидкість виконання задач, постійна присутність на зв'язку стають не лише можливостями, а й вимогами середовища. Часом — середовища життя й майже завжди — середовища робочого.

Інформаційне поле диктує нам необхідність завжди бути включеними, а покриття мережі та смартфони забезпечують можливість для цього. Але наскільки ми свідомі щодо наслідків постійної включеності?

Виснаження нервової та ендокринної систем, зниження швидкості запам'ятовування та оперування інформацією, зниження креативності часто є наслідками постійного перебування в «робочому режимі».

Наш мозок потребує перерв та повноцінного відключення від чатів, соцмереж, електронної пошти та дзвінків. Водночас наше тіло потребує якісного відпочинку.

Якби наші тіла могли подавати нам сигнали, то тези на кшталт «Переключення між видами задач — це вже відпочинок» були б оголошені токсичними.

**ДЛЯ ЯКІСНОГО ВИКОНАННЯ
СВОЄЇ РОБОТИ МИ ПОТРЕБУЄМО
ЯКІСНОГО ВІДПОЧИНКУ.**

Що це означає на практиці?

- На кожні 20–60 хвилин інтелектуальної роботи ми потребуємо 10–20 хвилин відпочинку поза робочим місцем та екраном смартфона: вийдіть на коротку прогулянку, з'їжте яблуко, зробіть невелику розминку.
- Ми потребуємо вихідних для відпочинку від роботи, зокрема від комунікації в робочих чатах чи «одного невеликого завдання на 20 хвилин в неділю, яке не робота».
- Для нас важливо якісно відпочивати. Залипати в екран чи серіали час від часу — це ок, відпочивати лише так — ні. Пригадайте, що саме тішить вас та приділяйте час цим активностям. Водночас просто поспати, коли ви стомлені, — це теж ок.

Лише наявність вільного часу може лякати, адже ми звикли відволікатися й бути включеними. Тому якщо ви зрозуміли, що ви в цій точці, то спробуйте почати з малого — однієї-двох **усвідомлених перерв** протягом робочого дня та 3–4 годин **усвідомленого відпочинку** в вихідний.

Що робити, якщо складно знайти час на відпочинок?

- Планувати відпочинок заздалегідь — вносити в календар та бронювати на це час. Так, так само, як і з робочими зустрічами чи завданнями.
- Домовитися з друзями чи знайомими про спільний час, коли ви відпочиваєте. Це підвищить ваші шанси займатися саме цим, а не включитися знову в робочий процес.
- У неробочий час ставте робочі чати на «mute», відключайте сповіщення у гаджетах або взагалі відключайте робочі смартфони, якщо не працюєте з кризовими випадками чи терміною комунікацією.

ПОДУМАЙТЕ, які власні способи переключення ви можете використовувати, щоб розділити простір робочий та позаробочий?

РОЗДІЛ 3. ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

РОЗПІЗНАВАННЯ ЕМОЦІЙ ТА САМОСПІВЧУТТЯ

Наше перше завдання для самопомоги собі під час стресу — **розпізнати, що ми в стресі.**

Ми можемо боятися, злитися чи розгубитися. Але цього всього для нашої свідомості не існує, поки воно не назване. Здатність розуміти та називати власні емоції та людей навколо часом називають «емоційним інтелектом», а в практиці майндфулнес ця навичка стосується більш широкого терміна — самоусвідомленість (self awareness).

Навіщо нам розуміти емоції?

- Це дає змогу швидко (а часом і в моменті) зрозуміти справжню мотивацію, чому я вчиняю так чи інакше. Наприклад, я сварюся з близькими, бо вони роблять мені боляче своїми діями.
- Це дає нам можливість більше спостерігати за собою й легше проходити через емоційно заряджені події чи, наприклад, не вестися на дрібні конфлікти. Тобто замість того, щоб кататися на емоційних гойдалках, ми здатні обирати, що саме зараз є важливим: ще один адреналіновий тур чи, можливо, переключення на конструктивні рішення.
- Ми можемо емпатувати — виявляти співчуття та глибоке емоційне розуміння того, що відчувають інші люди. На цій здатності будуються та розвиваються наші стосунки, як романтичні, так і дружні.

Часом ми здатні усвідомити власні емоції і відчуття, але водночас занадто вимогливі до себе. У такому разі ми часто ігноруємо власні потреби (див. попередній розділ про час для роботи і час для відпочинку).

Впевнена, ви маєте таких знайомих: творчих та натхненних, але страшенно втомлених, настільки, що вони й не пам'ятають, коли востаннє відпочивали чи висипалися. Що вже й казати про зустрічі з друзями чи близькими — ймовірність забути, який вони мають вигляд, стає все більшою.

Якщо чесно, мені теж раніше була властива ця риса — забивати на себе, бо є **великі цілі, великі амбіції**, а з війною додалося ще й **велике волонтерство**, і взагалі — більшості значно гірше, і ми маємо гребти в цьому човні разом. Усі ці частини мотивації важливі, і якби ми не робили так багато, можливо (ок, я впевнена), ми б вже кілька років не існували як нація, але є одне «але». Так і починається шлях емоційного вигорання, більшості психічних розладів, зокрема депресії, — із відсутності співчуття до себе.

Самоспівчуття (self-compassion) — це здатність людини бути самому/ій собі другом: бути добрими до себе, коли ми страждаємо, втомлені, чи помилилися.

Зі здатності самоспівчувати починається здорове ставлення до себе, особливо якщо ви схильні до перфекціонізму, високих вимог до себе та/або вам властиво переоцінювати власні сили. Хіба хороший друг буде змушувати вас ігнорувати себе, терпіти те, що приносить страждання чи критикувати вас без упину? От і ви не робіть такого. Так-так, легко казати.

Що ми можемо зробити, щоб виростити самоспівчуття та вибудувати вміння розпізнавати емоції?

Скажу одразу, що способів безліч, тому як авторка я наведу лише кілька.

- Робити «паузи усвідомленості» — зупинятися на кілька хвилин та ставити собі питання:
 - «Що я зараз відчуваю?»
 - «Як я зараз?»

Можна поставити кілька будильників протягом дня та, як він задзвонить, приділяти увагу усвідомленню моменту й себе в ньому.

- Вести щоденник емоцій чи будь-який блокнот, у якому в довільній формі описувати, що відчуваєте, і шукати зв'язки:
 - чому я це відчувала?
 - що я можу зробити інакше?
 - як я можу себе підтримати в такій ситуації?
- Говорити з близькими про те, що відчуваєте (так-так, це завдання із зірочкою). Мої знайомі взагалі мають для цього окремий ритуал — окремий день та час, коли вони збираються всією сім'єю та обговорюють, які події за тиждень були емоційно найскладнішими й чому, і як вони можуть підтримати одне одного наступного разу. Важливо робити це тоді, коли всі спокійні та задоволені. Робити це під час конфлікту ви зможете трохи пізніше, коли перші кроки в самоусвідомленні пройдуть всі учасники.

Коли ми здатні розпізнати свої емоції, ми здатні швидше зорієнтуватися, що перебуваємо в стресі, стомлені чи потребуємо підтримки. А отже, це допомагає нам відчувати та розуміти потреби людей довкола і, головне, — свої власні.

Водночас навичка самоспівчуття допомагає нам не пропустити момент, коли важливо потурбуватися про себе. Саме про турботу про себе ми й говоритимемо далі.

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'Я. ТУРБОТА ПРО СОН

Сон — невід'ємна базова потреба людини. Те, як ми спимо, впливає на наше здоров'я, благополуччя та задоволення життям¹⁶. Серед факторів, які впливають на якість нашого сну, крім зовнішніх обставин, виділимо наші індивідуальні особливості щодо тривалості сну та найкращого часу засинання, важливість режиму сну та якості середовища навколо — вечірнього освітлення, темряви під час сну та температури в приміщенні.

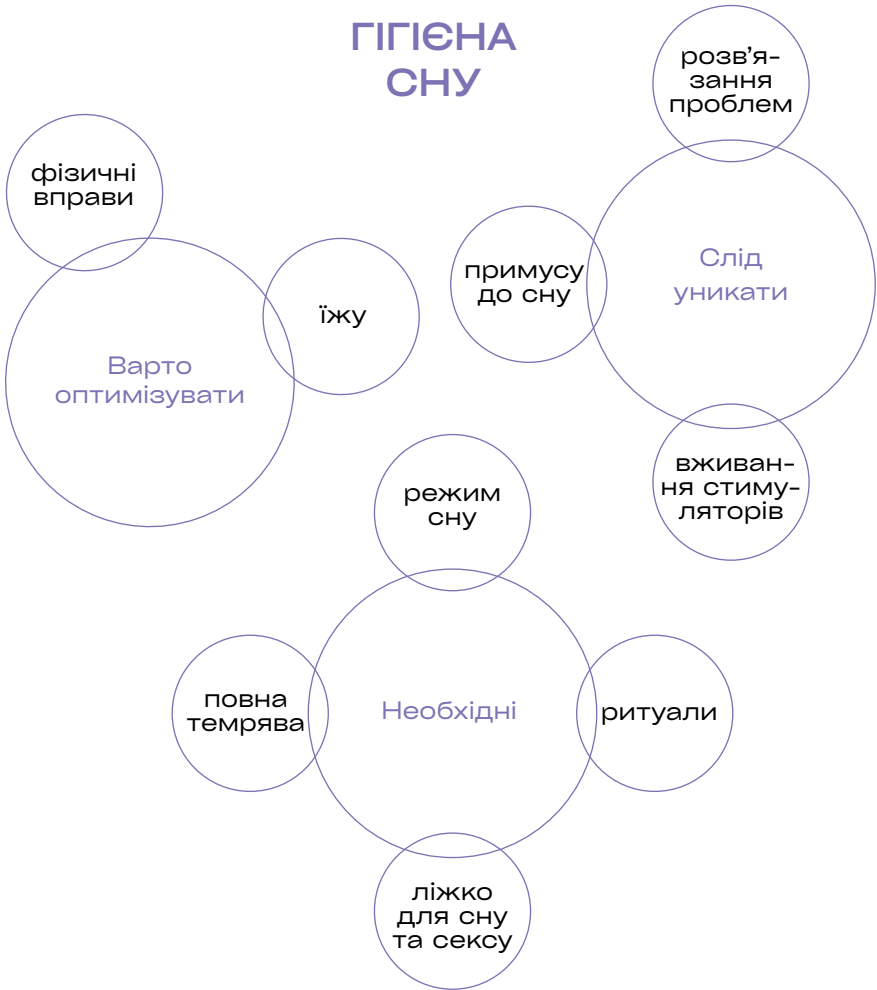
Те, як ми прокинулися, впливає на те, як ми спатимемо вночі.

Ідеальна тривалість сну індивідуальна, зокрема зумовлена генетично. Щоб дослідити вашу тривалість сну та найкращий час для засинання, варто досліджувати це протягом певного часу, хоча б 7–10 днів. Ви можете завести короткий щоденник сну, де фіксувати мете, коли ви найактивніші та найбільш творчі. Фіксуйте час засинання, час, коли прокидаєтеся, коли це легше робити, а коли — важче. Також можна послідувати за собою та проаналізувати, як їжа чи фізична активність впливають на ваш сон. Висновки варто робити не раніше, ніж за 7 днів після початку спостережень.

¹⁶ Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2013). Quality of sleep, health, and well-being in a population-based study. *Journal of Adolescence*, 36(5), 1033–1040.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.003>

**Ми починаємо
готуватися до сну
тоді, коли
ми прокинулись**

ГІГІЄНА СНУ



ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

Найнебезпечніше для нашого здоров'я — недосипати на регулярній основі. Пів години-година регулярної втрати сну призводить до змін у процесах в організмі. Тому за будь-яких умов варто дотягувати нічний сон мінімум до 6 годин. Якщо ж ми один раз недоспали, наприклад, через ракетний обстріл, організм сприймає це як гострий стрес і за умови повернення до режиму сну досить швидко відновлює ресурси. Зазвичай після відсутності сну відбувається компенсація — ми можемо спати довше, ніж звичайно, або доспати вдень. Водночас, якщо сон триває понад 11 годин тривалий період, це сигнал від організму, що щось не так.

ПРОТОКОЛ ЗДОРОВОГО СНУ

1. Виділіть 7–9 годин для нічного сну. Його тривалість та ідеальний час, коли варто йти в ліжку, є індивідуальними.
2. У будні та вихідні намагайтеся притримуватися однакового режиму сну. Уникайте зміщення графіка на понад 2–3 години.
3. Змінійте освітлення протягом доби. Яскраве, холодне світло — вдень, тьмяне, тепле світло — ввечері, темрява – вночі.
4. Спійте у більш прохолодному приміщенні, ніж вдень, із доступом свіжого повітря. Але не відмовляйтеся від ковдри та достатньо теплої одягу, щоб не замерзнути. Додатковий лайфхак — гарячий душ чи ванна за 2–3 години до сну.
5. Створіть вечірні та ранкові ритуали, які допомагатимуть вам налаштуватися на сон та пробудження.
6. Не їжте за 3 години до сну.
7. Переведіть гаджети у «нічний режим» та спробуйте менше часу проводити перед екраном.
8. Якщо немає змоги забезпечити темряву вночі — прикривайте очі механічно, наприклад, маскою для сну.
9. Ліжка — тільки для справ на літеру «С»: сну та сексу. Якщо місця мало, і на ліжку також треба їсти, створюйте ілюзію зміни місця — сідайте в іншу позу, використовуйте покривало.
10. Сон вдень має бути за потреби та короткий, щоб він не зсував нічний час для сну. Як виняток — тимчасові екстремальні умови: обстріли, турбота про дитину тощо — тоді можна спати за будь-якої нагоди.

ТУРБОТА ПРО СОН У РЕАЛІЯХ ВІЙНИ: ПОРАДИ ДЛЯ РІЗНИХ НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЙ¹⁷

1. Тим, хто більшу частину доби у сховищі

- Спробувати забезпечити собі визначену локацію для сну зі своїми атрибутами - хоча би ковдрою.
- Подбати про максимально комфортну температуру для сну.
- Наскільки це можливо, зайняти зручне положення: випростати ноги, лягти не на протягу тощо.

2. Тим, хто вдома, але бігає в укриття під час повітряної тривоги

- Мінімізувати підготовку до виходу, мати все під рукою.
- Не вмикати яскраве світло, а обирати тьмянний нічник.

¹⁷ «Сон під час війни: Як заснути, якщо тривога не дає спокою». Village Ukraine. — Режим доступу: <https://www.village.com.ua/village/life/health-knowledge/325051-son-pid-chas-viyni>.

3. Тим, хто поїхав у безпечне місце, а все страждає від розладів сну

- Максимально дотримуватися правил гігієни сну для мирного часу, пробувати прийнятні для себе техніки: медитації, йога-нідра тощо.
- Консультуватися з психологами та лікарями та за необхідності вживати снодійні.

4. Не відмовлятися від рутинних речей,

Хоча б мінімально залишити їх у своєму житті. Це дає орієнтири у добі. Наприклад, якщо ви намаститеся улюбленим кремом перед сном, гірше від цього нікому не стане.

5. Йога-нідра на мінімалках

Спробуйте сконцентруватися на диханні. Найпростіше і найскладніше водночас: дихати та рахувати свої вдихи-видихи.

**НАМАГАЙТЕСЯ ПОДУМКИ
ПЕРЕРАХУВАТИ ВСІ ЧАСТИНИ
СВОГО ТІЛА ТА ЗОСЕРЕДИТИСЯ
НА ЇХНЬОМУ РОЗСЛАБЛЕНІ.**

ТУРБОТА ПРО ЇЖУ

Коли ми перебуваємо в стресі, а тим більше, коли стрес (див. попередній розділ про стрес та підтримку при стресі) та тривога постійні, коли ми стикаємося з загрозою для життя, наше тіло миттєво реагує, і наше ставлення до їжі змінюється.

Під час травматичних подій ми можемо відчувати сухість у роті, часом нудоту, іноді гостру необхідність сходити до туалету. Ці фізіологічні реакції є нормальними.

Коли стрес хронічний, це впливає на наші патерни харчування — ми можемо як переїдати, так і забувати їсти. Коли людина переїдає, вона може не фіксувати, що вона щойно щось з'їла, і їсти не тому, що голодна, наприклад, регулярно перехоплюючи печивка, поки працює за ноутбуком. У цьому разі може бути складно або майже неможливо зрозуміти, який обсяг їжі було спожито.

Забути поїсти — це часто про тих, чий графік перевантажений робочими зустрічами та завданнями. І вже зранку, без паузи, людина включається в робочий процес. Організм або не встиг дати сигнал, що голодний, або в вирі подій людина цей сигнал не розпізнала. Зазвичай перші ознаки голоду в такому разі даються взнаки в другій половині дня, а то й під вечір.

Знайомо?

Однією з базових складових турботи про себе буде налагодження ритмічного, регулярного, здорового (знаю-знаю, на це слово в поєднанні із словом «харчування» у більшості з нас вже алергія) споживання їжі.

Хорошим орієнтиром для збалансованого споживання їжі може бути так звана «гарвардська тарілка¹⁸». Вона показує, які типи харчових продуктів мають бути та в яких пропорціях.

Також важливим елементом турботи про себе через їжу є регулярність її споживання. Крім звичних сніданків/обідів/вечерь, заплануйте 2–3 перекуси.

Ми не будемо заглиблюватися в деталі, які, впевнена, міг би розказати експерт зі здорового харчування, як-от кількість вітамінів із різних джерел чи особливості заміни тваринних білків рослинними.

Я дозволю собі окреслити лише **ключові поради, дотримання яких суттєво вплине на ваше ментальне здоров'я:**

- Налагодьте свої харчові звички: зафіксуйте час прийомів їжі, принаймні сніданку, обіду та вечері.
- Обирайте різноманітну їжу відповідно до категорій «гарвардської тарілки» — хай овочі, фрукти, гарніри та протеїни оселяться на тарілці щодня
- Робіть 2–3 перекуси: це можуть бути фрукти, хрусткі хлібці чи щось, що смакує саме вам.
- Краще споживати не надто оброблену їжу. Так само: локальні продукти кращі за ті, які приїхали з іншої частини світу, адже щоб зберегти їх в красивому стані, потрібні консерванти.
- Намагайтеся не «топтати» перед сном — добре, якщо між вечірнім прийомом їжі та сном буде три години. Так, я знаю на своєму досвіді, як це важко.
- Стежте за кількістю солодощів, солоників та снєків — чипсів, сухариків, батончиків і всього того, що так хочеться запхати до рота першим, коли ми дуже голодні.
- Плануйте. Плануйте, що ви їстимете протягом тижня чи хоча б дня. Подумайте, де ви будете в обідній час чи що важливо мати під рукою для вечері.
- Не картайте себе за булочки чи смажену «картопельку» — іноді це найкраще, що ми можемо зробити для менталочки. Аби тільки не єдине.

¹⁸ Harvard T.H. Chan School of Public Health. — Режим доступу: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>.

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ¹⁹

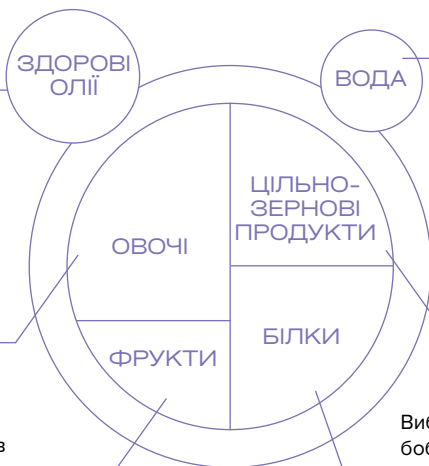
Використовуйте здорові олії (оливкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.

Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

Що більше різних овочів ви їсте — тим краще. Картопля не враховується.

Їжте досить фруктів усіх кольорів.



Їжте цілізернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.

¹⁹ Harvard School of Public Health. The Nutrition Source www.hsph.harvard.edu/nutritionsource
Harvard Medical School. Harvard Health Publications www.health.harvard.edu

Якщо ви перебуваєте в умовах, коли немає світла, води чи взагалі бази для безпеки — прихопіть те, що приносить достатньо енергії й не потребує приготування, — сушені фрукти, ягоди, горіхи, підсушені чи копчені снеки, зокрема й м'ясні, каші, які можна залити окропом, хлібці.

З одного боку, може здатися, що говорити про їжу чи сон — надзвичайно банально та «заїжджено», з іншого — секрет у тому, що не виконуючи ці основні «асани» турботи про своє тіло, ми не будемо здатні довго робити щось значиме для нас. Адже ми живемо не лише в ментальному світі рішень та ідей, а й у звичайному, часом не бездоганному тілі, яке потребує відпочинку та турботи. І що швидше ми знайдемо час приділити йому увагу, то швидше матимемо сили справлятися із новими викликами.

СПОРТ ЯК ТУРБОТА

Ви могли помітити, що в цьому посібнику ми наголошуємо на нерозривності впливу наших ментальних процесів на тіло, і тілесних — на ментальне здоров'я. Цей розділ — ще одне нагадування про цю єдність.

Будь-який емоційний стан впливає на тіло: від тону м'язів, роботи серця та шлунку й до функціонування захисної системи організму — імунної. Пригадайте стан, коли ви гніваєтесь чи, наприклад, відчуваєте тривогу. У першому випадку м'язи напружені, і відчувається, що ми «готові до стрибка». В другому ми часто теж відчуваємо напругу, але вона локалізується, наприклад, у плечах і легко може перейти у відчуття втоми у всьому тілі. Бувало?

Я розглядаю фізичні навантаження як частину рутинної турботи про здоров'я, а також як першу допомогу при стресі.

Коли після (а часом і під час) стресової події ми перебуваємо в помірній безпеці, **прості фізичні вправи здатні «вмикнути» наше тіло після сильних переживань. Приклади вправ:**

- Розтяжка чи потягусі — допоможуть відчути все тіло
- Присідання — помірні, не швидкі — допоможуть включитися в тут і зараз, якщо мозок кудись «відлетів»
- Усвідомлений рух — як рух руками, так і будь-який помірно динамічний рух, щоб відчути хребет, кінцівки та стопи
- Стрибки на місці — коли енергії багато й хочеться скинути трохи з себе, також добре працюють, щоб «струсити з себе» минулий досвід або подію та рухатися далі.

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК РУТИННА ТУРБОТА ПРО ЗДОРОВ'Я

ВАЖЛИВО: якщо ви маєте будь-які медичні протипоказання чи сумніваєтеся в цьому, порадьтеся з вашим сімейним лікарем, перш ніж виконувати будь-які з запропонованих активностей.

Підтримання фізичної форми не обов'язково має бути мотивацією для регулярних занять спортом. Помірне фізичне навантаження відповідно до можливостей вашого тіла на даний момент добре впливає на емоційний фон та покращує загальну стійкість організму: не лише на рівні імунітету, а й на рівні ментального здоров'я.

Оберіть для регулярної турботи про себе те, що ближче вам за темпераментом чи рівнем енергії станом на зараз. Ви можете стартувати з 15-хвилинної прогулянки в помірному темпі, ваше тіло буде вдячне вам за перебування на свіжому повітрі, більшу кількість світла (навіть взимку) та динамічність.

Для помірного рівня енергії можна обрати:

- ранкову — чи будь-якої іншої пори — розминку — 10–15 хвилин краще, ніж нічого
- йогу помірного навантаження
- прогулянки на свіжому повітрі — від 15 хвилин до 40 хвилин, для початку цього буде досить
- велосипедні прогулянки містом
- цигун, сандао чи подібні практики дихальних та рухових вправ для загальної стабілізації організму

Коли енергії та емоцій багато, можна обрати:

- присідання, відтискання, б'єорпі (вправа з кросфіту) — короткострокове кардіо стабілізує стан, однак зважте на стан ваших суглобів та серцево-судинної системи, коли почнете цей тип навантажень;

- біг, біг, біг — допомагає розвантажувати мозок та тренувати серцево-судинну та дихальну системи. Як і з іншими раптовими змінами, закликаю вас починати помірно й прислухатися до себе;
- танці — як соціальні, так і соло: джаз-фанк, контемп чи будь-які, які вам до смаку чи давно спокушали вас спробувати;
- бокс чи будь-яка парна боротьба — ідеально для високих рівнів агресії — як після травматичних подій, так і під час хронічного стресу;
- плавання — стабілізує всі системи організму й допомагає тренувати дихальну систему та розвантажувати м'язи шії, плечей, рук.

Особисто мені подобається мати кілька форматів фізичного навантаження та обирати відповідно до періоду життя, рівня енергії та викликів, які стоять переді мною.

Ви можете почати зі складання списку того, що хотіли б спробувати, планування часу для фізичної активності чи обіцянки робити кількахвилинні перерви-на-фізичні-активності між робочими зустрічами. Також добре мотивує на старті, якщо ви поставите нагадування на смарт-годиннику чи телефоні вставати та розтягуватися щогодини протягом робочого дня.

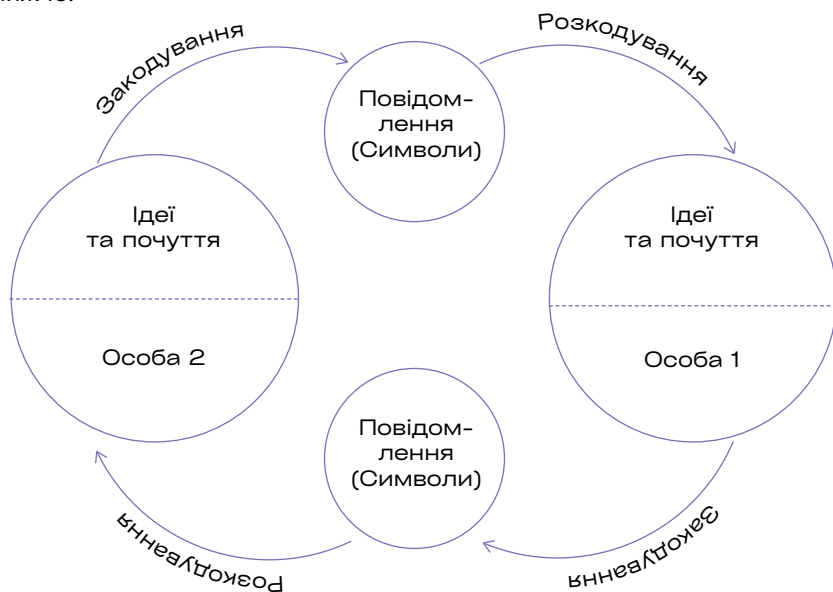
Спробуйте?

СПІЛКУВАННЯ ТА ЗВ'ЯЗОК З ОДНОДУМЦЯМИ

Ми спілкуємося, бо ми істоти соціальні. Але не тільки. Ми потребуємо відчуття зв'язку, підтримки, часом нам потрібно донести важливе повідомлення або задовольнити потребу, дізнатися інформацію або запросити інших до співтворчості.

Наше спілкування відбувається одночасно на кількох рівнях або лише на деяких із них: вербально — через слова та речення, невербально — через жести та міміку, візуально — через те, який вигляд ми маємо, як одягаємося, який візуальний ряд обираємо для соцмереж та презентацій. Тут ще можна додати інтерпретації емоджі, стікерів та мемів, але наразі віднесімо їх до візуального спілкування.

Який вигляд має процес спілкування відображає схема наведена нижче:



Жоден із нас не здатен читати думки. Саме тому дізнатися, чим живе інша людина, її ідеї та почуття ми можемо лише в процесі комунікації¹⁹.

Щоб бути в спілкуванні успішними, нам насправді потрібно не так багато. Всього лише дві навички: вміння слухати та вміння говорити.

Розгляньмо детальніше кожен з цих навичок.

Почнімо із **вміння слухати**,

яке включає:

- зоровий контакт
- увагу на людині
- відсутність осуду (ми дізнаємося більше про точку зору людини та її світ, навіть якщо ми не згодні)
- повагу
- відкриті питання
- перефразування почутого
- включеність та емпатію

Навичка **вміння говорити**

включає в себе:

- чіткість і простоту у формулюваннях
- повагу до співрозмовника
- довіру до себе
- поєднання інформації з контекстом
- емпатію
- розповідання історій
- доречний гумор
- вміння ставити питання

¹⁹ Комунікація. Encyclopaedia Britannica Kids: Студенти. — Режим доступу: <https://kids.britannica.com/students/article/communication/273754>.

**Усе є
повідомленням**

Магічні слова

Я тебе бачу
Я тебе чую
Я тут з тобою

Ці слова працюють зі знайомими і незнайомими, близькими та колегами, і що важливо — працюють і тоді, коли ви говорите це собі. Бо часом все, що нам потрібно, це побачити себе, почути і просто дати собі простір. Десь там і народжується спокій та нові ідеї.

Найважливіше в кінці: у світі, де ми весь час на зв'язку, часом буває складно бути присутніми поруч із іншими людьми. Пригадайте, коли ви слухали колег чи близьку людину й раптом помічали, що думками деінде й не пам'ятаєте, про що йшлося останні кілька десятків секунд.

Часом ми забуваємо дати, дні народження, важливі події чи ситуації в житті колег та близьких. Часом у нас так мало сил, що відповісти на повідомлення «*як ти?*» не вдається навіть за тиждень. Іноді ми самі хочемо зателефонувати, написати чи поділитися, але відволікаємося на щоденні турботи, робоче завантаження чи просто засинаємо, так і не дійшовши до зустрічі. Часом нам усім важко підтримувати зв'язок з іншими. І водночас саме цей зв'язок — відчуття співучасті, співтворчості та співпереживання — є живильним для нас і основою для справжніх змін у соціумі.

Що робити, щоб мати можливість бути в контакті з іншими людьми, навіть тоді, коли ритм життя та робота цьому не сприяє?

- 1. Зробити аудит кіл спілкування.** Коли востаннє ви записували чи замальовували, з ким ви спілкуєтесь? Зробіть це зараз або заплануйте в календарі найближчим часом. Зафіксуйте, кого ви називаєте близькими людьми, хто з команди з вами постійно на зв'язку, а з ким постійно на зв'язку потрібно бути вам. Подумайте, з ким ви хотіли б підтримувати спілкування регулярніше. Можливо, хтось із ваших близьких давно не був присутній у вашому житті? Подумайте, хто і чому. Ви можете записати ці думки чи оформити як таблицю: коло спілкування, хто в нього входить, чи комфортно вам так, як зараз, що можна зробити, щоб було комфортно.
- 2. Пам'ятайте про важливих.** Внесіть у календар важливі дати та дні народження, свята команди. Приділяйте

увагу, якщо це складно зробити без нагадування, виділіть позаробочий час протягом тижня, коли ви пишете важливим людям та підтримуєте одне одного.

- 3. Роздрукуйте фотографії важливих людей і повісьте їх на видному місці.** Цю пораду я почула на одному з виступів Саймона Сінека, американського тренера та мотиваційного спікера, автора книги «*Start with Why*» (детальніше на сайті: simonsinek.com). Якщо у вас величезне навантаження в роботі, як у мене, і часом не залишається сил пригадати, коли ви дзвонили близьким, ця ідея для вас.

Подумайте, як ви можете підтримувати спілкування з близькими та в команді. Кожна людина має унікальні потреби, можливості і водночас унікальні ідеї. І якщо ви вже потурбувалися про себе, можливо, саме час подумати, як об'єднати людей навколо для підтримки та співтворчості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. ВООЗ. Ментальне здоров'я: зміцнення нашої відповіді [Електронний ресурс] // Всесвітня організація охорони здоров'я. — Режим доступу: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
2. Mjøsund, Nina. A Salutogenic Mental Health Model: Flourishing as a Metaphor for Good Mental Health [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_5.
3. ВООЗ. Стрес: питання та відповіді [Електронний ресурс] // Всесвітня організація охорони здоров'я. — Режим доступу: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>.
4. Американська психологічна асоціація. Визначення стресу [Електронний ресурс] // APA Dictionary of Psychology. — Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/stress>.
5. The role of stress hormones in the body [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5332864/>.
6. National Institute of Mental Health. Depression [Електронний ресурс] // U.S. Department of Health and Human Services. — Режим доступу: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>.
7. World Health Organization. Mental health action plan 2013–2020 (WHO-MSD-MER-2017.2) [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>.

8. National Health Service. Depression in adults: Symptoms [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/depression-in-adults/symptoms/>.
9. Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., et al. Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys [Електронний ресурс] // European Journal of Psychotraumatology. — 2017. — Vol. 8(sup5), 1353383. — Режим доступу: <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>.
10. Koenen, K. C., Ratanatharathorn, A., Ng, L., McLaughlin, K. A., Bromet, E. J., Stein, D. J., et al. Posttraumatic stress disorder in the World Mental Health Surveys [Електронний ресурс] // Psychological Medicine. — 2017. — Vol. 47(13), 2260–2274. — Режим доступу: <https://doi.org/10.1017/S003329171700072X>.
11. World Health Organization. Post-traumatic stress disorder [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/post-traumatic-stress-disorder>.
12. Mental Health for Ukraine. Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)? [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/shho-take-posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-ptsr/>.
13. Kadri, A., Gracey, F., & Leddy, A. What factors are associated with posttraumatic growth in older adults? A systematic review [Електронний ресурс] // Clinical Gerontologist. — 2022. — Режим доступу: <https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2034200>.
14. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering [Електронний ресурс]. — Sage Publications, Inc. — 1995. — Режим доступу: <https://doi.org/10.4135/9781483326931>.
15. Positum. History [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.positum.org/history/>.
16. Peseschkian Foundation. Balance model [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://en.peschkian-stiftung.de/balance-model>.

17. Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. Quality of sleep, health, and well-being in a population-based study [Електронний ресурс] // Journal of Adolescence. — 2013. — Vol. 36(5), 1033–1040. — Режим доступу: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.003>.
18. Village Ukraine. Сон під час війни: Як заснути, якщо тривога не дає спокою [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.village.com.ua/village/life/health-knowledge/325051-son-pid-chas-viyni>.
19. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Тарілка здорового харчування [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>.
20. Комунікація [Електронний ресурс] // Encyclopaedia Britannica Kids: Студенти. — Режим доступу: <https://kids.britannica.com/students/article/communication/273754>.
21. Маслова О. Розділ про сон // Культурна інституція «Міжвухами». — 2024.
22. Діденко М. Розділ про баланс // PhD у галузі психології. — 2024.

ЩОДЕННИК ПРИЄМНОСТЕЙ

