ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ ВІННИЦЬКА МІСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ТА СТАНОВЛЕННЯ ОКРЕМИХ МАЛОЗАХИЩЕНИХ КАТЕГОРІЙ МОЛОДІ «ПАРОСТОК”

Пам’ятка

ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПРЕДСТАВНИКІВ ОГС ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ця Пам'ятка стала можливою завдяки підтримці IREX. Вміст є виключною відповідальністю ВМГО «Паросток" і не обов'язково відображає погляди IREX та Державного департаменту США

Дана пам’ятка — інстумент самопідтримки, який допоможе Вам покращити Ваш психоемоційний стан. У будь-якій ситуації тільки Ви вибираєте реакцію на події. А тому, Ви можете коригувати цей стан, адже наші емоції – наш вибір.

Ми вперше живемо з досвідом війни. Зараз кожен і кожна з нас може переживати різні емоційні стани. Ці стани можуть змінюватися, відступати і наступати знову.

І всі вони – нормальна реакція організму на ненормальну ситуацію!

Ці стани є захисними, їх активує наша психіка, щоб справитися з цією надзвичайною ситуацією.

ПИТАННЯ В ТОМУ, ЯК МИ ДІЄМО І ЩО ВИБИРАЄМО?

АДЖЕ ПІД ЧАС КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ, ЯКУ СПРИЧИНИЛА ВІЙНА, МИ МОЖЕМО:

1. допомагати нашій психіці відновлюватися, дбаючи про неї щодня.

2. загнати себе у глухий кут і шкодити собі, концентруючись на негативі.

Зараз, як ніколи, громадські організації людей з інвалідністю мають працювати більш ефективно, щоб надавати якісні послуги людям з інвалідністю! Адже наш емоційний стан впливає на працездатність і на якість виконання роботи, і, навіть, на роботу всієї команди. А емоційна рівновага сприяє більшому залученню команди і, як наслідок, підвищенню ефективності роботи.

Ви знаєте, що **війни перемагають перш за все у головах?**
Ми маємо не зламатись, а, навпаки, стати ще сильнішими. А для цього нам потрібно **дбати про свій психоемоційний стан.**

ЯК НАВЧИТИСЯ УПРАВЛЯТИ ЕМОЦІЯМИ?

Ми самі створюємо свої надлишкові негативні емоції та беремо участь у розвитку та підтримці власних стресових реакцій.

Варто знати, що:

Кризова подія – це не сама подія.

Це НАША РЕАКЦІЯ на цю подію. Наші думки, емоції та поведінка пов’язані між собою.

Існує формула емоційного реагування:

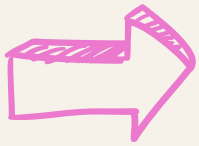
Ситуація → Думка → Емоція → Поведінка.

1. **Ситуація** — те, що відбувається у світі. Світ - нейтральний для всіх. Це холодна реальність.

2. **Думка** — наша оцінка ситуації, завдяки якій ми надаємо їй певного значення, через що особисто для нас ця ситуація перестає бути холодною реальністю.

3. **Емоція** — те, що ми відчуваємо з приводу ситуації, зумовлене тим, що ми про неї подумали.

4. **Поведінка** — наслідки ситуації. Це те, що ми робимо з огляду на наші емоції щодо ситуації.



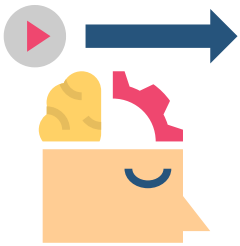
Тому під впливом тривоги, страху, хвилювання, занепокоєння наша увага фокусується лише на негативі. У нас з'являється негативний погляд на ситуацію, на себе, свої дії, інших людей та реальність в цілому.

Усе навкруги, у тому числі майбутнє, бачиться нами безрадісно, з'являється безпорадність, безнадійність, нерішучість.

Знижується активність що–небудь робити.

ПОЗИТИВНІ Ж ЕМОЦІЇ, НАВПАКИ, РОЗШИРЮЮТЬ ФОКУС НАШОЇ УВАГИ.

З цього виходить, що для зміни емоцій потрібно контролювати саме свою оцінку того, що відбувається, ту думку, що приходить перед емоцією і навіть не завжди усвідомлюється, але запускає емоційну реакцію.

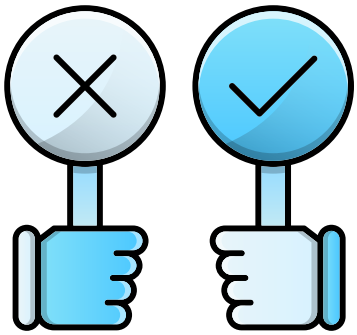


ЩО ПОТРІБНО ЗРОБИТИ?

1. **усвідомлюємо думки, які провокують емоції.** Коли Ви помічаєте у собі негативну емоцію, запитай себе: «Про що я зараз думаю?». При цьому не зупиняйте емоцію. Дозвольте їй бути. Вам потрібно усвідомити думку, яка є джерелом Вашої емоцій.

2. **замінюємо думку.** Щоб змінити емоцію – потрібно проаналізувати ситуацію і зробити перетрактовку, що спричинить за собою іншу емоцію і, відповідно, інший результат. Потрібно подивися на подію з реалістичнішого боку. Більш об'єктивно та точно, а також із наміром підтримувати себе, а не шкодити собі.

ЦЕ ПРИЗВЕДЕ ДО ПОЛІПШЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

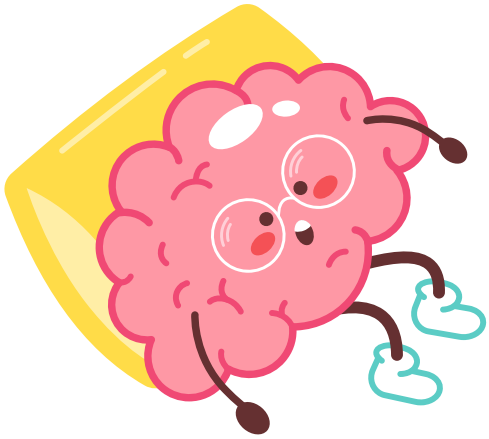


Запитайте себе:

«Які докази підтверджують початкову негативну думку? І які докази її спростовують»?

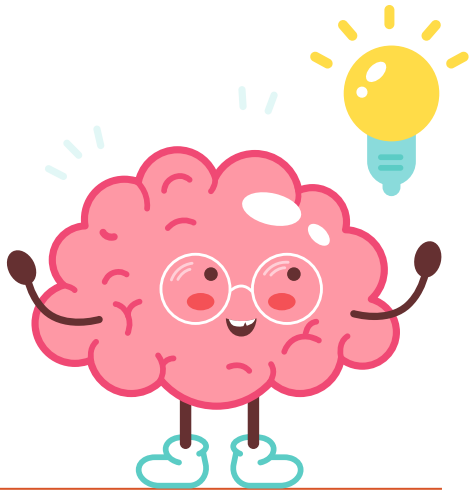
І потім, з урахуванням обох груп доказів, **сформулюйте нову, більш реалістичну думку.** Вона не повинна бути надмірно оптимістичною. Вона має бути просто точною та об'єктивною.

Варто сказати собі



«Було б добре, якби... Але...».

І **прийміть ситуацію** такою, якою вона є насправді, а не відповідно наших очікувань.



ЯКІ ДУМКИ ВАРТО ЗАМІНЮВАТИ?

Замінювати потрібно когнітивні (пізнавальні) помилки, які у нас у всіх постійно виникають і можуть погіршувати наш емоційний стан.

Приклади когнітивних помилок:

- **Чорно-біле мислення.** Ми бачимо все або в чорному, або в білому кольорі, інших відтінків, на нашу думку, бути не може. "Якщо…., то я …." .

- **Повинність.** Коли нам здається, що речі мають бути такими, як хотілося б нам. «Я мав/ла б бути…» .

- **Надмірне узагальнення.** Якщо щось погане трапляється один раз, ми переконуємо себе, що так буде повторюватися знову і знову. «Я не знаю, як….. Це означає, що я не знатиму/не зможу….».

- **Ігнорування позитивного.** Коли мінімізуємо докази, що суперечать автоматичному негативному мисленню.

- **Емоційні аргументи.** Якщо здається, що почуття обов'язково є мірилом реальної ситуації. «Я зараз дуже нервуюсь/злюся/боюся…. Це означає, що точно станеться щось негативне».

- **Пророцтво майбутнього.** Коли пророкуємо події, не маючи достатньої інформації. «Сто відсотків станеться щось негативне".

- **Читання думок.** Якщо ми впевнені, що знаємо, що думають інші люди. "Вона/він точно думає, що я ….".

- **Персоналізація.** Коли нам здається, що стороння подія стосується особисто нас. «Сьогодні…має поганий настрій. Це точно тому, що я зробив/ла щось не так».

- **Хибна безпорадність.** Віра в те, що в нас менше можливостей, ніж насправді. «Нема сенсу…, все одно….».

- **Неправдива відповідальність.** Віра в те, що в нас більше можливостей, ніж насправді. «Якби я тільки був/ла…, то ніхто б не….».

- **Катастрофізація.** Думаємо, що ситуація набагато гірша, ніж є насправді.

Пам’ятайте, що управління емоціями – це навичка, яку необхідно усвідомлено закріплювати!

Отже,

тільки ми можемо змінювати свої думки!

Ми можете обирати реакцію на подію!

Ми маємо приймати, дозволяти, розуміти свої емоції. Ставтеся до себе зі співчуттям та турботою. Помічайте і коректуйте неточні та шкідливі думки. Ми здатні змінити свої інтерпретації!

Отже, можемо змінити свої емоції!

Все це допоможе відчути себе краще. А, отже, підвищити продуктивність Вашої важливої роботи. Адже ***люди з інвалідністю зараз, як ніколи, потребують Вашої якісної роботи****!*

ВІРТЕ В СЕБЕ!

ВІЙНА ЗАКІНЧИТЬСЯ,

А МИ СТАНЕМО ЩЕ СИЛЬНІШИМИ!