

*Лоліта Богданова*

КЛІНІЧНИЙ ПСИХОЛОГ-ТРАВМАТЕРАПЕВТ,
КОУЧ-КОНСУЛЬТАНТ HARRISON ASSESSMENTS

ШПАРГАЛКА · СТРЕС І НЕРВОВА СИСТЕМА

# *Коли ми застрягаємо в стресі*

**Нервова система все ще шукає небезпеку,** якої вже немає. Як це помітити і повернутися в стан безпеки.

## *Ознаки, що ви застрягли в стресі*

- У голові постійно крутиться **«а якщо…»** і найгірші сценарії
- Навіть коли все зроблено, **не вдається видихнути**
- Тіло в напрузі: **плечі підняті, щелепа стиснута, дихання коротке**
- Перевіряєте і контролюєте все, **щоб нічого не пропустити**
- Перестаєте помічати хороше: **сонце за вікном, смак кави, свої маленькі перемоги**

**Якщо впізнали себе, далі в шпаргалці: чому так відбувається і як повернутися в стан безпеки →**

1 Петля катастрофізації

2 Загроза і безпека

3 Сигнали безпеки для тіла

4 Практика 5-4-3-2-1

5 Бути тут і зараз

# Чому розслаблення не настає

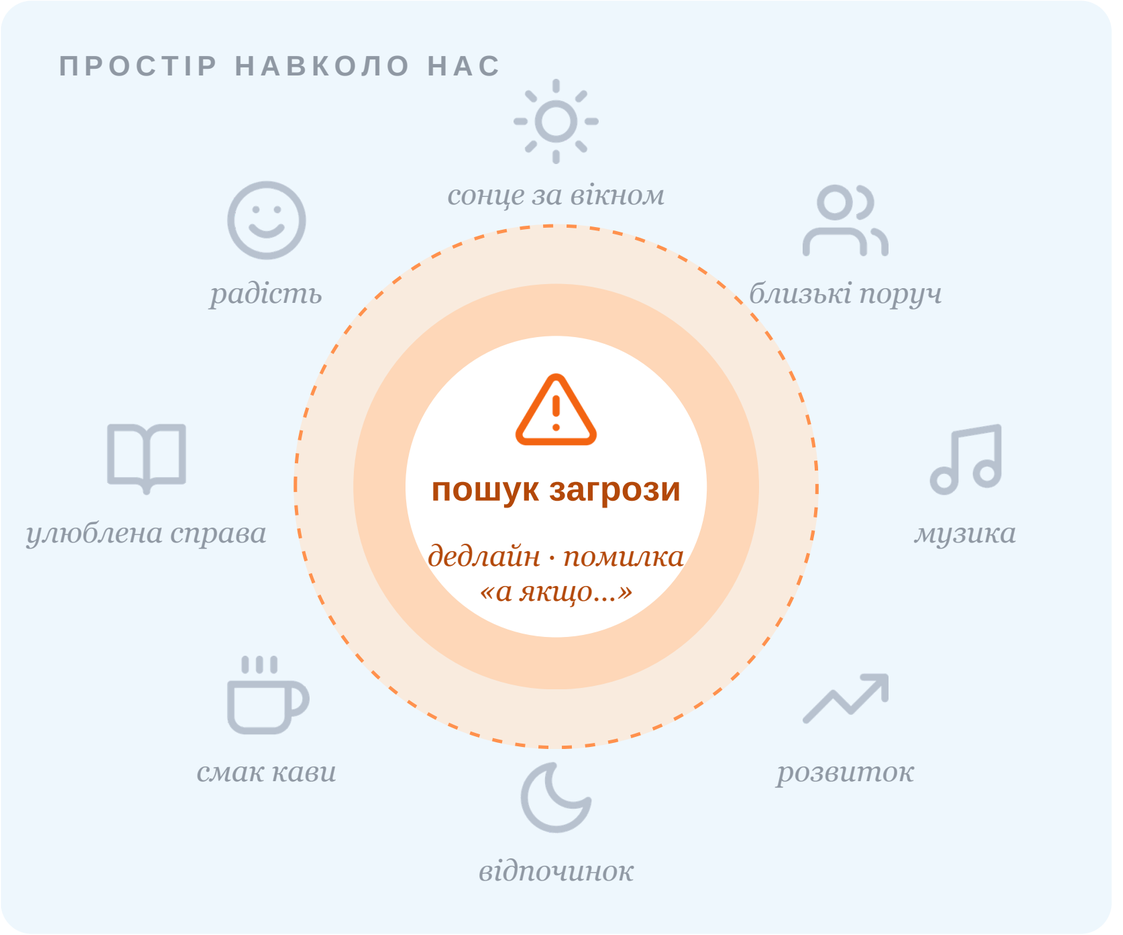
## Небезпека вже минула, а нервова система продовжує її шукати

Стресова реакція задумана як коротка: ми помітили небезпеку, мобілізувалися, впоралися і видихнули.

Але коли стрес триває місяцями або ми пережили травмівний досвід, видих не настає. Реакція не переривається, і нервова система залишається на варті. Вона постійно сканує простір на пошук загроз і підкидає нам відповідні думки: «а якщо…», «щось точно піде не так».

**Уся увага йде туди.** А те, що поруч, ми перестаємо помічати: сонце за вікном, близьких, смак кави, власні маленькі перемоги. Навіть у безпечній ситуації ми шукаємо небезпеку, якої там уже немає.

*У цьому і є найважче в наслідках травмівного або тривалого хронічного стресу: життя відбувається, а ми його не проживаємо.*



# *Петля катастрофізації*

***Як напружена нервова система сама себе розганяє***




**Катастрофізація** — це коли з усіх можливих варіантів подій мозок одразу обирає найгірший і переживає його так, ніби він уже стався.

Це не песимізм і не риса характеру. Так напружена нервова система намагається заздалегідь підготуватися до небезпеки.

Кожна перевірка, кожен список дають кілька хвилин полегшення. А потім мозок знаходить нову «загрозу»: незакритий таск, неідеальну презентацію, чийсь холодний тон у чаті. І ми біжимо по колу. Сил стає менше, напруги більше, і коло замикається.

# *Один мозок, два різні стани*

*Ми ті самі люди, але думаємо, відчуваємо і діємо по-різному* ***залежно від стану нервової системи***

| | Стан загрози | Стан безпеки |
|---|---|---|
| **Увага** | звужується і вихоплює лише ризики та помилки | розширюється: ми бачимо всю картину, а не лише загрози |
| **Мислення** | «все або нічого», одразу найгірший сценарій | гнучке, є місце для нюансів і різних варіантів |
| **Рішення** | поспіх або ступор, коли ніяк не можемо обрати | зважені: ми можемо взяти паузу і подумати |
| **Пам'ять** | забуваємо дрібниці, все «вилітає з голови» | утримуємо і контекст, і деталі |
| **Тіло** | плечі підняті, щелепа стиснута, дихання коротке | м'язи відпускають, видих стає довшим |
| **Приємне** | не помічаємо його, навіть коли воно поруч | можемо відпочивати, радіти, бачити красиве |
| **«Неідеально»** | сприймаємо як небезпеку і привід для сорому | сприймаємо як нормальну частину життя |

# *Вихід з цього стану через підвищення відчуття безпеки, а не через посилення контролю*

## *Спочатку заспокоюємо тіло, а потім працюємо з думками, а не навпаки*



**1**

### *Безпека*

Тіло має відчути, що зараз нічого не загрожує. Саме відчути, а не почути це від голови.

**2**

### *Стишення*

Сповільнюємо темп. Менше стимулів і менше рішень за раз.

**3**

### *Розслаблення*

М'язи відпускають, дихання глибшає, тіло виходить з режиму мобілізації.

**4**

### *Ясність*

Префронтальна кора знову в роботі: з'являються вибір, пріоритети, гнучкість.

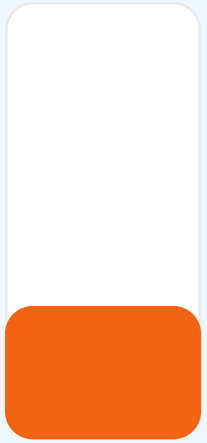
**Префронтальна кора** — частина мозку, що відповідає за планування, вибір і стримування імпульсів. У стресі вона працює гірше. Тому починати одразу з неї — все одно що просити диспетчера спокійно працювати під гучну сирену.

# *Коли нервова система стишується*

***Внутрішня сигналізація стає тихішою, і ми знову можемо думати***

*Лімбічна система*

сигналізація: шукає загрозу



*тихо*

*Префронтальна кора*

диспетчер: планує, зважує, гальмує паніку



*активно*

**Лімбічна система** — це наша внутрішня сигналізація. Вона відповідає за емоції і швидку реакцію на небезпеку.
Коли ми в безпеці, сигналізація не вимикається. Вона просто перестає реагувати на кожен шурхіт.
А префронтальна кора отримує ресурс: ми можемо планувати, розставляти пріоритети, бачити кілька варіантів.
І те саме «а якщо я не встигну?» звучить уже як питання, **а не як вирок.**

# Маленькі сигнали безпеки для тіла

***Їх не потрібно робити ідеально. Навіть неідеально вони працюють на ефект розслаблення***

### *Довгий видих*

Видих трохи довший за вдих. Кілька разів, без зусиль і без рахунку до ідеалу.

### *Опора*

Відчути стопи на підлозі і спину на спинці стільця. Нас тримають, не треба триматися самим.

### *Погляд навколо*

Повільно роздивитися простір. Так мозок отримує відповідь: тут безпечно.

### *Тепло*

Теплий чай у долонях, плед, долоня на грудях. Тепло тіло читає як «можна видихнути».

### *Пауза між задачами*

Дві хвилини нічого не робити між мітингами. Без телефону і без «заодно».

### *День тиші*

Час без зустрічей і рішень, щоб система встигала відновлюватися, а не лише працювати.

ПРАКТИКА ЗАЗЕМЛЕННЯ · 5-4-3-2-1

# *Повернутися у тіло й у «тут»*

*Зробіть повільний видих, довший за вдих. Відчуйте ступні на підлозі. А тепер, не поспішаючи, назвіть вголос чи про себе:*

- **5 речей, які бачите** · колір, світло, тінь
- **4 відчуття на тілі** · ступні, одяг, долоні
- **3 звуки навколо** · далекі й близькі
- **2 запахи** · кава, мило, повітря
- **1 смак** · ковток води, чай




**І ще один видих.**
Помітьте, що змінилося в тілі. Навіть якщо зовсім трохи, це вже опора.

*Лоліта Богданова · клінічний психолог-травматерапевт · коуч-консультант Harrison Assessments*

# *Бути і тілом, і думками там, де ми зараз*

## *Майндфулнес: тренуємо увагу залишатися тут і зараз, у тому, що ми робимо*

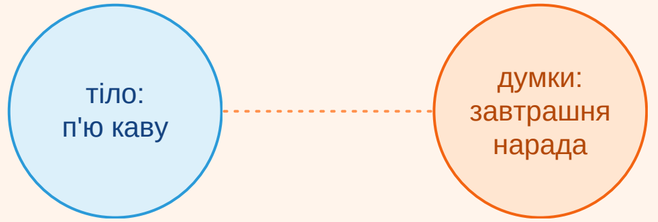
**Майндфулнес (усвідомленість)** — це вміння навмисно тримати увагу на тому, що відбувається зараз, без оцінки й осуду (Дж. Кабат-Зінн).

Коли ми довго в стресі, виникає розрив: тіло робить одне, а думки літають у минулому, тривожаться про майбутнє або шукають небезпеку.

Через цей розрив ми не проживаємо момент. Не відчуваємо смаку, насолоди, наповненості життям, хоча все це поруч.

Увага тренується, як м'яз. Думки будуть відлітати, це нормально. Тренування — це кожне м'яке повернення до того, чим ми зараз зайняті.

**РОЗРИВ**




***Роблю одне, а подумки шукаю небезпеку. Момент проходить повз.***

**ПРИСУТНІСТЬ**




***П'ю каву і думаю про каву: смак, тепло чашки, ранкове світло.***

**1** *Помітити*
«Я знову не тут»

→

**2** *Назвати*
куди полетіла думка: у минуле, майбутнє, до загрози

→

**3** *Повернути*
увагу до того, що робимо: руки, звуки, смак, рух

# *Тепер ви керуєте своїм станом*

Коли ми заспокоюємося, тіло переходить у режим відновлення. За нього відповідає парасимпатична нервова система: вона сповільнює серцебиття, поглиблює дихання і повертає відчуття безпеки.
І саме в цьому стані ми можемо тренувати увагу і обирати, в які думки вірити, а в які ні. На які думки, наче на карусель, заскакувати, а які просто пропустити повз.

*Це і є ознака того, що ми вийшли з напруги. Думки нікуди не зникають, тривожні теж, але вони стають керованими.*




Фокус уваги на тому, що наповнює і допомагає

Катастрофічні думки і хвилювання

*Лоліта Богданова · клінічний психолог-травматерапевт · коуч-консультант Harrison Assessments*