

ЯК ЗНАЙТИ ВЛАСНЕ ДЖЕРЕЛО СИЛИ

Вчимося лагодити та підтримувати свій ресурсний стан

На третьому році повномасштабного вторгнення, згідно з дослідженням Gradus Research, напруження стало ключовою характеристикою емоційного стану українців.

Водночас громадяни продовжують працювати та регулярно допомагають армії. У таких умовах важливо слідкувати за рівнем свого ресурсного стану та постійно відновлювати внутрішню батарейку.

ЩО ТАКЕ РЕСУРСНИЙ СТАН І КУДИ ВІН ЗНИКАЄ

Ресурсний стан - це наявність фізичних та психоемоційних ресурсів, які дають людині енергію та мотивацію вирішувати щоденні справи, справлятися з труднощами та будувати своє життя. Ресурсний стан характеризується відчуттям задоволення, впевненості, свободи.

Для того, щоб визначити рівень вашого ресурсного стану, скористайтеся шкалою від 0 до 10, де десять - найвищий рівень енергії. Це дозволить вам оцінити, яку кількість часу потрібно виділити на відновлення, а також - скласти відповідний план. Пам'ятайте, що важливо підтримувати баланс між тим, скільки енергії ви витрачаєте та скільки - поповнюєте.

Низький рівень ресурсного стану може бути зумовлений різноманітними факторами:

- тривалий стрес;
- травматичні події;
- перевтома;
- недостатня тривалість та/або якість сну;
- нездорове харчування;
- низька або надмірна самооцінка.

ЯК НАЛАГОДИТИ СВІЙ РЕСУРСНИЙ СТАН

— Зверніть увагу на ваші потреби

Щоб добре функціонувати, людина потребує якісної їжі та води, достатньої кількості сну, прихистку та зв'язку з іншими. Особливо важливо дбати про задоволення цих потреб під час війни, коли рівень хронічного стресу постійно високий.

Також пам'ятайте про задоволення базових емоційних потреб: у безпечній прив'язаності, автономії та визнанні, правилах і межах, висловлюванні емоцій, спонтанності та грі.

В умовах війни не всі потреби можливо задовольнити у звичний для вас спосіб. Скористайтеся вправою «Мозковий штурм»: візьміть папір та ручку, напишіть у центрі певну потребу та накидайте різноманітні ідеї, як ви можете її задовольнити. Не здавайтеся, якщо спочатку вам буде складно. Дайте собі час. Також ви можете запитати в друзів чи знайомих, як вони задовольняють свої потреби, та спробувати ті способи, які вам сподобалися.

— Почніть робити ресурсні активності

Пам'ятайте, що в часи випробувань вам знадобиться ще більше ресурсних активностей, аніж у більш стабільні часи. Ресурсна активність — це певна справа, яка близька вам до душі та приносить енергію. Є проста вправа: спробуйте придумати заняття, які вас надихатимуть, на кожен літеру алфавіту. Це може бути «З» — зарядка, «М» — малювання, «П» — прогулянка. Щоб розширити свій список ресурсних активностей, згадайте, що вам подобалося робити в дитинстві, — такі заняття також є потужним джерелом відновлення.

Ще один спосіб поповнити джерело енергії — вправи-антистрес. Вони теж прості, однак добре впливають на психоемоційний стан через тіло.

— Проаналізуйте, на що витрачається ваша енергія

Протягом одного тижня спробуйте записувати, на що ви витрачали фізичні на ментальні ресурси. Не обмежуйтеся тільки списком справ, які зробили за певний час. Врахуйте також кількість часу, яку ви витратили на обдумування чи проживання певних ситуацій. Пам'ятайте, що емоційні переживання, зокрема відчуття тривоги, забирають багато енергії.

Спробуйте виконати ще одну вправу: протягом тижня записуйте ваш рівень енергії до та після певної справи. Для цього скористайтеся шкалою від 0 до 10, де десять - найвищий рівень енергії.

Завдяки цим вправам ви зможете побачити себе з іншого боку та оцінити, які заняття варто скоротити, а які — робити частіше.

— Перегляньте свої пріоритети

Однією з причин низького ресурсного стану є неправильна постановка пріоритетів, яка виснажує організм. Це можуть бути нереалістичні пріоритети або такі, які не збігаються з вашими внутрішніми бажаннями.

Почніть [ревізію пріоритетів](#) із визначення ваших цінностей. Далі проаналізуйте, що хочете підтримувати, покращувати чи змінювати у своєму житті. Наступний крок - оцініть свій час та свій емоційний ресурс. Пам'ятайте, що тут важлива реалістична оцінка, без самокритики. Після цього запишіть ваші пріоритети та будьте готові їх переглядати, зважаючи на різноманітні обставини та ваш стан.

— Зверніться по допомогу

Ресурсний стан буває складно налагодити самотійно, тому не соромтеся звертатися по допомогу до фахівців із ментального здоров'я. Ваш сімейний

лікар, який пройшов навчання за програмою ВООЗ mhGAP, надасть вам базову психологічну допомогу, а також за потреби направить до інших фахівців.

Не бійтеся також звернутися до психолога чи психотерапевта. Ви можете знайти цих спеціалістів за допомогою [онлайн-карти](#) Національної служби здоров'я України.

ЯК ПІДТРИМУВАТИ СЕБЕ В РЕСУРСНОМУ СТАНІ

— Продовжуйте дбати про свої потреби

Коли ви відчуваєте більше енергії, може з'явитися бажання знову повернутися до звичного режиму. Однак не поспішайте, виділіть час на достатнє відновлення. Важливо, щоб ваш спосіб життя враховував справи та активності, спрямовані на задоволення ваших потреб - фізичних та емоційних.

Часом вам може бути складно навчитися зважати на свої потреби, однак пам'ятайте, що це - навичка, яку можна опанувати.

— Фізична активність

Рух важливий не тільки для фізичного, а й для ментального здоров'я. Регулярна фізична активність [зменшує](#) симптоми депресії та тривожності, покращує когнітивні здібності та загальне самопочуття.

Інтенсивність фізичних навантажень протягом дня залежить від віку, рівня фізичної підготовки та загального стану здоров'я. Обирайте ті фізичні активності, які вам до вподоби. Це може бути прогулянка, танці, йога, розтяжка чи силові вправи в спортзалі. Спробуйте різні види спорту, щоб знайти те, що приносить вам задоволення.

— Розвивайте емоційну компетентність

Емоційна компетенція - це навичка, яка дозволяє розуміти, регулювати свої емоції, висловлювати їх та ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. Стратегій для покращення емоційної компетентності є безліч.

— Уникайте перфекціонізму

Перфекціонізм - прагнення до ідеалу - здається корисною характеристикою, однак він забирає багато енергії та є однією з причин емоційного вигорання. Перфекціонізм проявляється по-різному. Наприклад, ви ставите перед собою нереалістичні цілі та очікуєте від себе постійної високої продуктивності. Або ж ваше прагнення зробити все ідеально супроводжується постійним відчуттям тривоги.

Пам'ятайте, що прагнення ідеального є корисним допоки воно не починає негативно впливати на якість життя. Плекайте гнучкість та прийміть те, що важливо робити справи достатньо добре, а не ідеально.

— Дбайте про якість стосунків з іншими

Для підтримки ресурсного стану важливо мати достатньо добрі стосунки з оточенням. Це не означає, що вам потрібно замовчувати непорозуміння або

намагатися всім подобатися. Достатньо добрі стосунки - це ті, у яких вас поважають, а ваші потреби вважають важливими.

Уникайте спілкування з людьми, які негативно впливають на ваш емоційний стан. Також зважайте на якість стосунків на роботі, адже вони також впливають на рівень напруги, мотивації та задоволення.

Для розвитку емоційної компетентності ви можете скористатися такими кроками:

- помітити та назвати емоцію;
- прийняти емоцію;
- знайти безпечний спосіб вираження емоції;
- діяти, коли це доцільно;
- плекати позитивні стани;
- розвивати навичку доброзичливості до себе.

Успіхів Вам у відновленні Ваших ресурсів!

За матеріалами сайту «ТИ ЯК?» Всеукраїнська програма ментального здоров'я