

**Робота з травмою  
Майндфулнес і терапія  
прийняття і зобов'язання**

**Д-рка Фахіме Шанхай**

**Зареєстрована старша клінічна психологиня (Health Professional council, British  
Psychological society)**

# План

- Огляд травми
- Як переживання травми може вплинути на психічне здоров'я, емоції та відчуття у тілі
- Терапія прийняття і зобов'язання (АСТ)
- Майндфулнес і короткі практики майндфулнесу
- Цінності
- Вигоряння, роздуми і пропозиції для професіоналів

# Травма

*Події, які сприймаються як шкідливі або небезпечні для життя і мають тривалий вплив на психічне, фізичне, емоційне або соціальне благополуччя.*



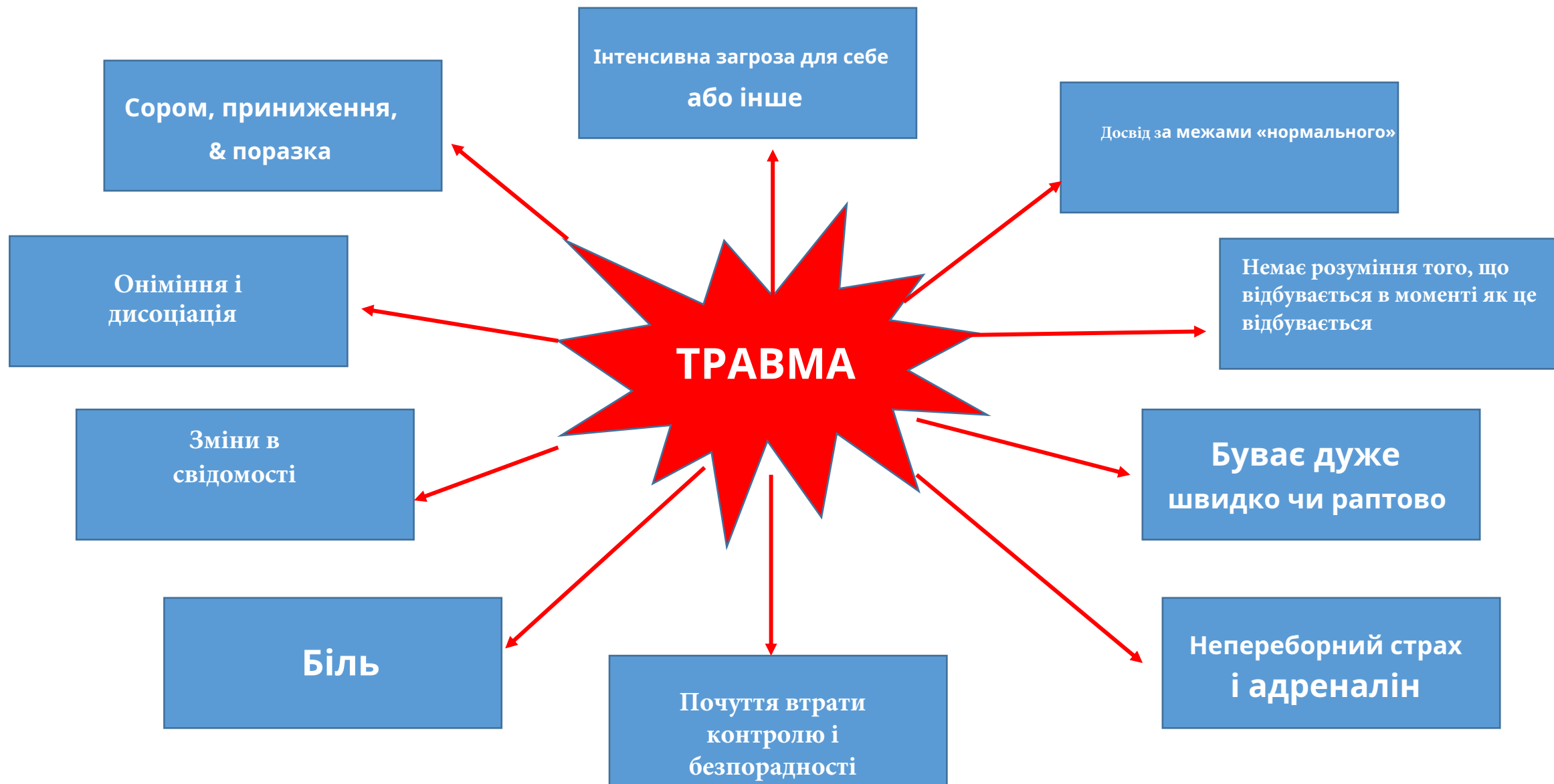
## **Визначення травми за DSM5**

### **Критерій А "Травматичний стресор"**

**Людина пережила смерть, погрозу смерті, завдавання ран чи погроз їх завдати, реальне сексуальне насильство чи його загрозу**

- пряме переживання**
- непряме переживання**

# Що робить досвід травматичним?



# Події, які є шкідливими і загрозливими для життя

- насильство
- занедбання
- акти насильства
- інші травматичні події



# Комплексний досвід травми



## I Реакції

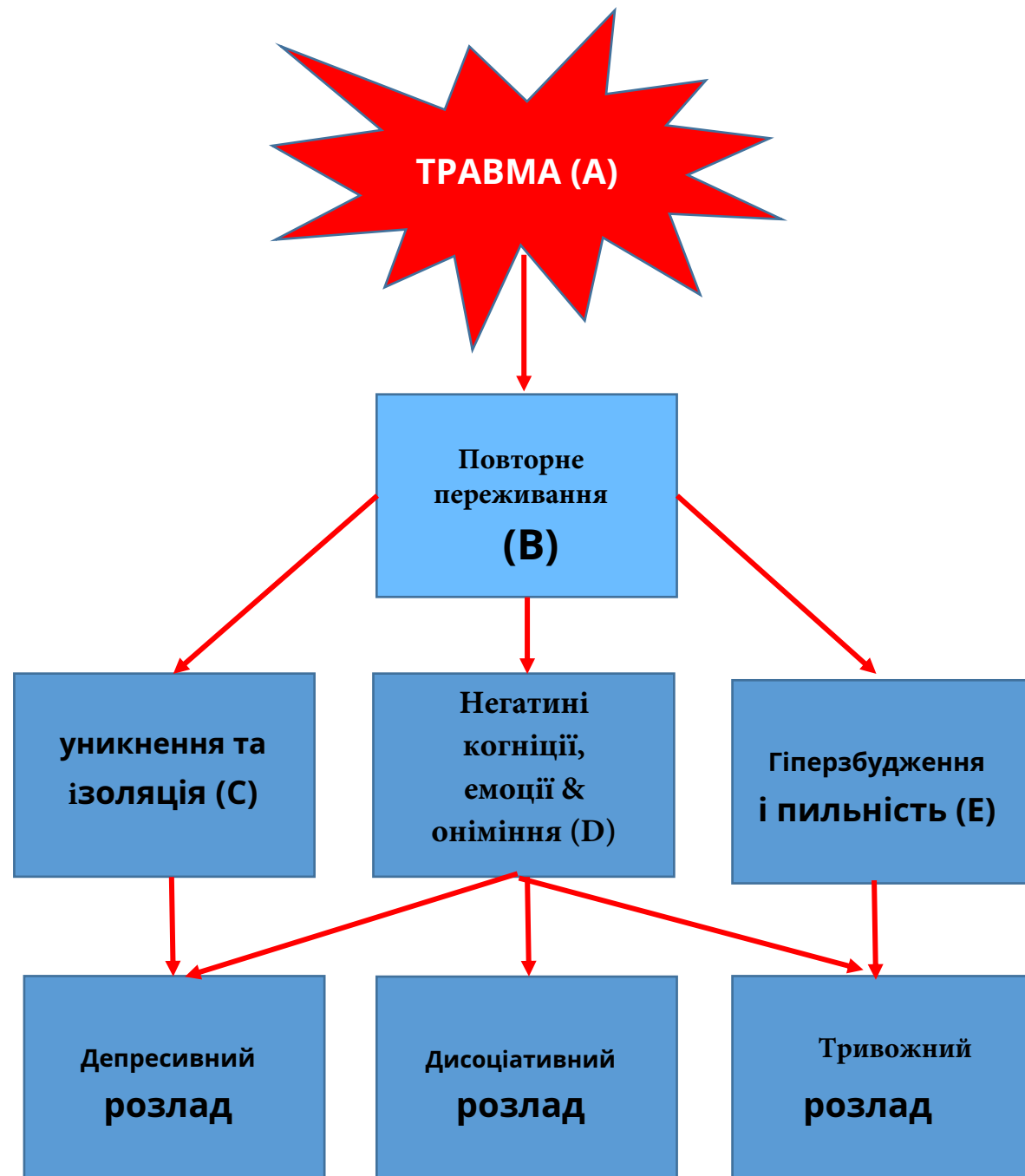


*фактична смерть або загроза смерті, серйозні травми або сексуальні насильства,  
повторне переживання, уникнення та підвищене збудження*

## **Діагностування ПТСР - МКХ 11**

- **Травматичний стресор - "надзвичайно загрожуючі чи жахливі події"**
- **Симптоми (1 з кожного кластеру на рівні вираженості "значний") - повторне переживання (флешбеки, нічні жахіття)**
  - **Уникнення (спогади чи нагадування)**
  - **Підвищена актуальна загроза (посилена реакція сполоху, пильність)**
- **Тривалість > кілька тижнів**
- **суттєве функціональне порушення**

# Відповідь на травму



A white lotus flower is in full bloom in the center of a pond. The water is calm, reflecting the flower and the surrounding greenery. In the background, there are rolling green hills or mountains under a soft, hazy sky. The overall scene is peaceful and serene.

**Що з тобою не так?**

**VS**

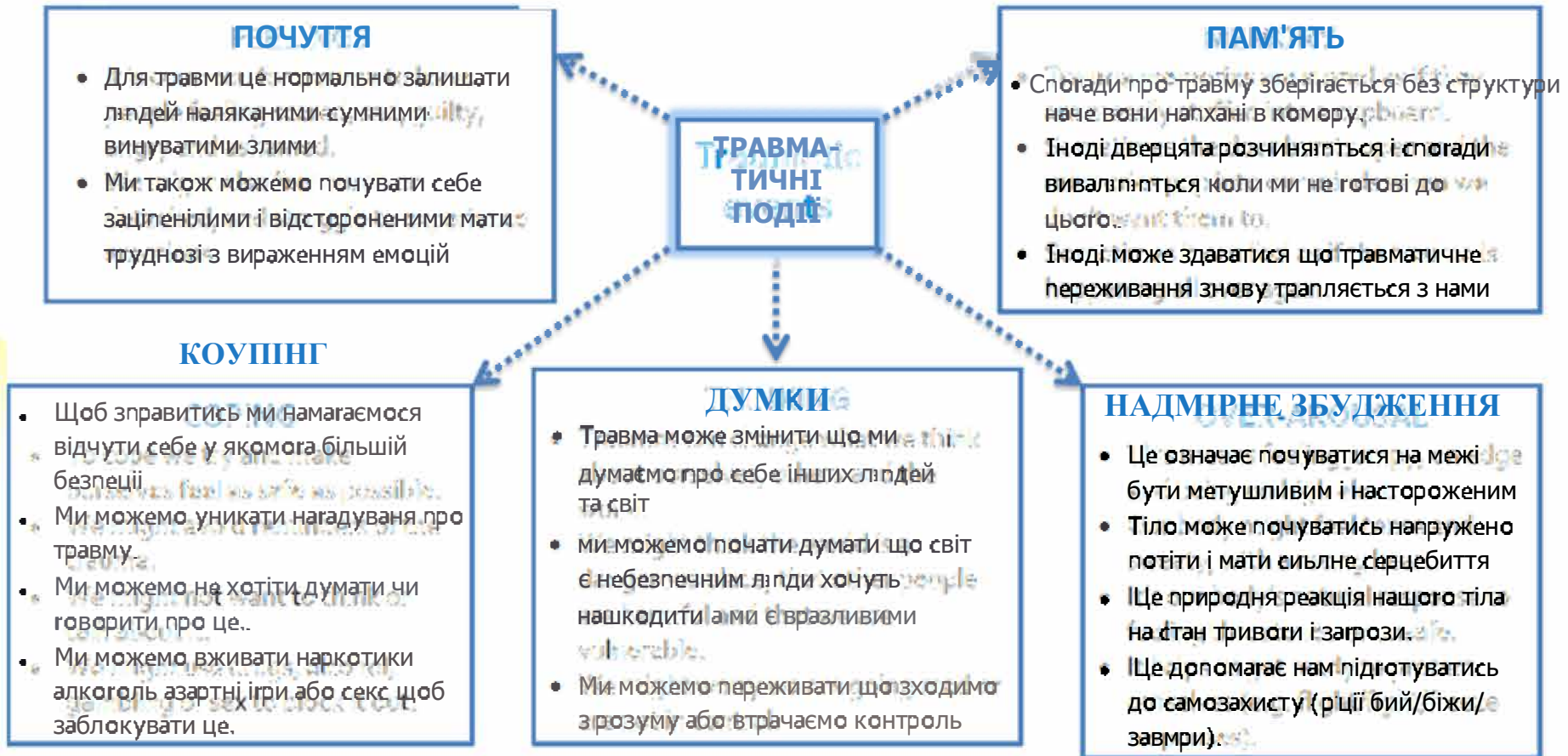
**Що з тобою сталося?**

## **Що таке травма-інформований догляд?**

**Це - процес організації змін, які створюють середовище для одужання для персоналу, постраждалих, їх друзів, з фокусом на стосунках**

**Джерело: Sweeney et al., 2018**

## ЯК ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ ВПЛИВАЮТЬ НА НАС?



# Майндфулнес

- Направляти увагу свідомо на теперішній момент
- Ставитись з відкритістю, допитливістю і прийняттям до теперішнього моменту
- Повернення розуму, коли він блукає

**Сьогодні — це єдиний час, коли  
будь-хто з нас має бути живим —  
знати що-небудь — сприймати —  
вчитися — діяти — змінюватись  
— зцілювати.**

Джон Кабат-Зінн, Життя повної катастрофи, Piatkus: Лондон,  
1996 рік

# Дивлячись на наші тіла

Злість



Страх



Відраза



Щастя



Печаль





## **Інтенсивність думок та емоцій**

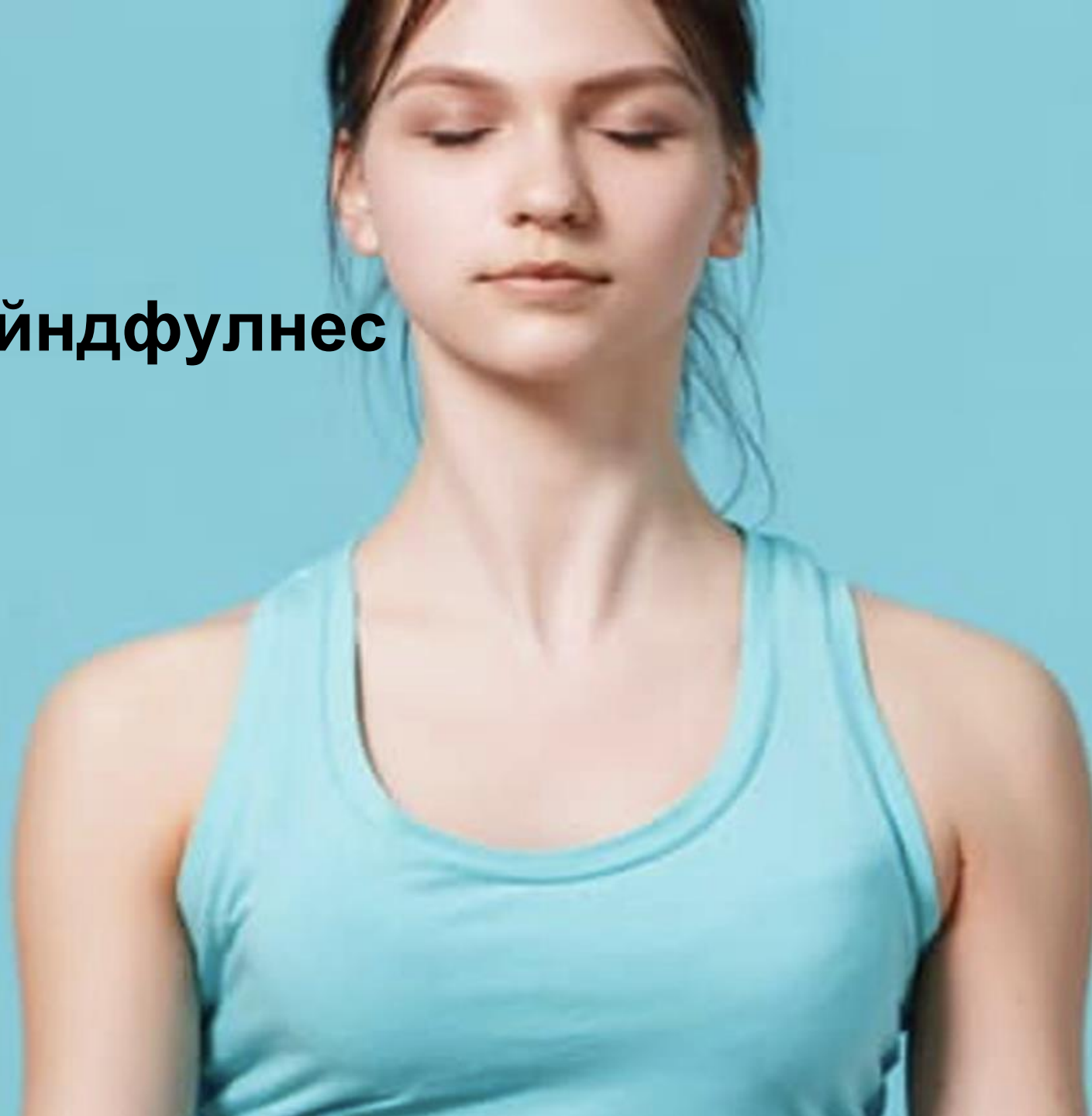
- **КОЛИ** ми відчуваємо себе переповненими
  - **ЯК** ми відчуваємо це в тілі?
    - **Які БАЖАННЯ** ми маємо
  - **Емоційне закупорювання та виплески**
    - **Що ВІДБУВАЄТЬСЯ** потім?

# Що ти пробував?

- Сперечатися з собою?
- Приглушувати почуття?
- Уникати речей?
- Відволікатися?
- Алкоголь, наркотики чи зміни настрою?
- Інше...?



**практика майндфулнес**



# Майндфулнес

- Якість розуму автопілота
- Залишайтеся в теперішньому часі, щоб зробити паузу і подумати, перш ніж відповісти
- Практика усвідомлення теперішнього моменту



# Терапія прийняття та зобов'язання (АСТ)

*«Це не про те, щоб почувати себе добре; це про те, щоб відчувати те, що ти відчуваєш без боротьби».*



# дифузія: Як відмежуватися від наших думок

- Зробіть крок назад від змісту нашого мислення
- Натомість зверніть увагу на процес



## Представляємо цінності

- Про що ти хочеш, щоб було твоє життя?
- Які речі важливі у вашому житті?
- Які ваші бажання щодо того, як ви хочете взаємодіяти зі світом?
- Якою людиною ти хочеш бути?



# Відмінності між цінностями та цілями

- Цілі — це те, чого ви досягаєте, завершивши свою подорож



**Зараз запишіть одне зі своїх значень у вікні чату.**

Чому вони мають значення?

Що може звести вас з вашого дорогого шляху?

**Заспокійливі навички**

**Помічати**



**Що робити?**





# Великі 3+1

**1.Заземлення**

**2.Дихання**

**3.Уповільнення**

**4.Привітне ставлення**

# Великі 3+1

1. Дружити з собою

2. Співчуття

3. Спокійн – труднощі утримання з якостями турботи та доброти

4. Радість



# Подолання бар'єрів

- Навчитися жити теперішнім моментом
- Пошук варіантів у кожному мить
- Залишайтеся тим, що ВАМ цікаве
- Помічаючи, куди поділася ваша увага, повертайте свій розум до теперішнього часу
- Прийняття того, що ви не можете змінити
- Бути добрим і співчутливим до себе





# Вигорання: роздуми

- Впливає на людей по-різному
- Може включати або не включати депресію
- Виявляє втому від співчуття
- Може завдати шкоди професіоналам психічно та знизити якість допомоги



# Вигорання: пропозиції?

- Використовуйте майндфулнесдихання для зниження стресу
- Візьміть на себе зобов'язання змінитися
- Створіть групи безпеки, щоб обговорити проблеми
- Показуйте, що ви вже робите
- Практикуйте майндфулнес, якщо це працює для вас
- Записуйте свої цінності, регулярно перевіряйте їх і використовуйте для керування своїми діями
- Щодня займайтеся спортом, прислухайтеся до свого організму
- Турбуйтеся про себе
- Прийміть себе з любов'ю, добротою та співчуттям



# **Висновки**

- Травма

- Огляд, визначення, реакції

- Майндфулнес

- теперішній момент, відкритість, відсутність осуду

- Дифузія

- Бачити думки такими, як вони є

- Цінності

- Відмінні від цілей, те, що для нас є важливим

- Турбота про себе

- заземлення, дихання, уповільнення, привітне ставлення, дружба з собою, співчуття, спокій, радість

# References

## Books:

- *ACT: The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living: A Guide to ACT* by Russ Harris
- *Mindfulness: Full Catastrophe Living* by Jon Kabat-Zinn – this is available in hardcover and audiobook format.

## Website:

<https://www.actmindfully.com.au/>

## Apps:

- Headspace

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android>

- Mindfulness Coach

<https://play.google.com/store/apps/details?id=gov.va.mobilehealth.ncptsd.mindfulnesscoach>

- ACT Coach

<https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.actcoach>

- ACT Companion: The Happiness Trap App

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.actcompanion>