HEIDELBERG
UNIVERSITY
HOSPITAL

Ви вже записалися до психолога?

Прості кроки, які можуть полегшити Ваш стан в очікуванні прийому у спеціаліста

(Короткий посібник)

Dr.phil. Anna Sergiienko
Prof. Dr. phil. Svenja Taubner

Institute for Psychosocial Prevention
Belongs to Center for Psychosocial Medicine
RUPRECHT-KARLS-UNIVERSITÄT HEIDELBERG

HEIDELBERG
2025

Зміст:

Як працювати з цим посібником? ----------3

1. Куди і як я можу звернутися за допомогою в Німеччині щодо свого психологічного стану? ----------6
1.1. Куди йти, куди бігти?----------6
1.2. Які в Німеччині є спеціалісти у сфері психічного здоров'я і чим вони можуть допомогти? ----------8
1.3. ДЕ ж шукати потрібного спеціаліста? Відповідь - у Клініках або Праксисах ------10
1.4. Що знадобиться для прийому? -------12

2. Як зрозуміти в очікуванні візиту до спеціаліста: «Що зі мною відбувається?» ----------13
2.1. Депресивна симптоматика ----------14
2.2. Панічні атаки ----------17
2.3. Високий рівень тривожності ----------19

2.4. Порушення сну ----------21
2.5. Посттравматичний стресовий розлад ----------23

3. Що мені робити, поки я чекаю на прийом у спеціаліста? ----------26
3.1. Самодопомога при Депресивній симптоматиці ----------27
3.2. Самодопомога при Панічних атаках ----------32
3.3 Самодопомога при Високому рівні тривожності ----------39
3.4. Самодопомога при Проблемах зі сном ----------45
3.5. Самодопомога при Посттравматичному стресовому розладі ----------50

ЗАМІСТЬ ЕПІЛОГУ. Посміхніться новому дню! ----------56

Як працювати з цим посібником?

Якщо Ви читаєте цей посібник, то, скоріш за все, Ви відчули, що переживаєте складні для себе часи і Вам потрібна допомога та підтримка. Можливо, для цього достатньо доброго слова і хорошої поради, а можливо, потрібна допомога спеціаліста. У цьому короткому посібнику ми постараємося допомогти Вам зорієнтуватися в лабіринті Ваших переживань і пропонуємо кілька кроків самодопомоги:

Перший крок – зрозуміти, які спеціалісти можуть Вам допомогти. Ви дізнаєтеся, до кого і як можна звернутися в Німеччині за психіатричною та психологічною (психотерапевтичною) допомогою.

Другий крок – зрозуміти себе. Ми постараємося допомогти розібратися в тому, що з Вами відбувається. Зверніть увагу на прояв у себе симптомів - деякі з них ми описуємо в цьому посібнику. Ми сподіваємося, що це допоможе Вам не лише обрати потрібного спеціаліста, але й надати собі певну самодопомогу.

Третій крок – почати діяти! Ми пропонуємо деякі прості, але ефективні методи самодопомоги, якими ви легко можете скористатися навіть без спеціальної підготовки, і які можуть полегшити Ваш стан, поки ви чекаєте на прийом у спеціаліста.

Сподіваємося, що цей посібник буде Вам корисним!

Приємного читання!

З повагою та розумінням,

Dr. phil. Anna Sergiienko

Prof. Dr. phil. Svenja Taubner

Institute for Psychosocial Prevention, Heidelberg

1. Куди і як я можу звернутися за допомогою в Німеччині щодо свого психологічного стану?

1.1. Куди йти, куди бігти?

Якщо Вам потрібна психологічна або психіатрична допомога в Німеччині, Ваш Шлях починається з візиту до сімейного лікаря (в Німеччині його називають Hausarzt – «Хаусарцт»). Дуже важливо розповісти сімейному лікарю про те, що Вас турбує. Намагайтеся бути максимально щирими та відкритими.

Вас можуть турбувати проблеми зі сном та кошмари, емоційні переживання, труднощі у взаєминах з оточуючими, страхи, тривоги, поганий настрій тощо.

Не забувайте, що деякі хвороби також можуть бути наслідком стресу, тому бажано обговорити з сімейним лікарем будь-які Ваші нездужання.
Крім того, важливо перевірити загальний стан Вашого організму, оскільки причина Вашого психологічного стану може бути пов’язана з гормональним фоном (особливу увагу необхідно приділити щитоподібній залозі), дефіцитом мікроелементів і вітамінів (наприклад, залізо та вітамін D) тощо.
ВАЖЛИВО! НЕ займайтеся самолікуванням! Надлишок мікроелементів і гіпервітаміноз також можуть зашкодити Вашому здоров’ю!
Ваш сімейний лікар в окремих ситуаціях може сам, за необхідності, виписати деякі ліки, які певною мірою можуть Вам допомогти. Крім того, він може виписати

направлення до психіатра або психотерапевта.
На жаль, сімейні лікарі дуже рідко рекомендують конкретних спеціалістів, тому часто доводиться шукати їх самостійно.

1.2. Які в Німеччині є фахівці у сфері психічного здоров'я та чим вони можуть допомогти?

Психіатр – це лікар, який отримав медичну освіту та спеціальну ліцензію. Він проводить діагностичну бесіду, а можливо, і тестування. Психіатр може поставити діагноз. Але не потрібно боятися діагнозу, оскільки ці, на перший погляд, «загрозливі» слова є лише спеціальним позначенням того, що Вас турбує. Для цього існують спеціальні коди та терміни. Психіатр може, за необхідності, виписати ліки. При цьому прийнято озвучувати

можливі побічні ефекти, які далеко не завжди проявляються, але знати про них потрібно, щоб розуміти, як правильно на них реагувати без зайвих хвилювань і переживань.
Зустрічі з психіатром спочатку відбуваються з періодичністю приблизно 1-2 рази на місяць, а згодом можуть проводитися 1 раз на 3 місяці.
Психотерапевт – у Німеччині так називають звичних і знайомих для нас Психологів. Але до таких психологів тут висуваються особливі кваліфікаційні вимоги. Це фахівці, які отримали вищу психологічну освіту, а потім пройшли спеціальне навчання та отримали ліцензію на проведення психотерапії.
Психотерапевт не може виписувати ліки. Він надає допомогу в найрізноманітніших ситуаціях, пов’язаних з емоційним,

психологічним або поведінковим благополуччям.
Як це відбувається? Зазвичай у розмовній формі: психотерапевт слухає, ставить запитання, іноді пропонує вправи або домашні завдання, за потреби проводить діагностику. Наприклад, для боротьби з тривогою можуть порекомендувати вести щоденник думок або практикувати усвідомленість. Усе залежить від підходу — хтось використовує когнітивно-поведінкову терапію, хтось психоаналіз чи психодинамічний підхід, хтось системну-сімейну терапію. Усі ці методи давно перевірені та добре зарекомендували себе в міжнародній практиці!

1.3. ДЕ ж шукати потрібного спеціаліста? Відповідь – у Клініках або Праксисах.

Клініки часто знаходяться при Університетах і приймають амбулаторно,

тобто не потрібно лягати в стаціонар – Ви просто приходите на прийом у призначений Вам час.
У багатьох Клініках є відділення, які спеціалізуються переважно або на психіатрії, або на психотерапії. Наприклад, в Institut für Psychosoziale Prävention при Університетській клініці (Heidelberg), можна звертатися лише за психотерапевтичною допомогою. Там приймають пацієнтів лише психологи-психотерапевти, і немає стаціонару, хоча іноді проводяться одиничні консультації психіатра.
Існують також переважно психіатричні підрозділи, як, наприклад, ZI Mannheim, де можна отримати допомогу психіатра. Тут можливий амбулаторний прийом, але є і стаціонар, де працюють і психіатри, і психотерапевти.

Праксис – це приватний кабінет спеціаліста (як психотерапевта, так і психіатра). Адресу праксису та його спеціалізацію легко знайти в інтернеті. Рекомендуємо почитати відгуки, якщо вони є. Або просто озирніться навколо під час Вашої прогулянки – таблички з назвою та спеціалізацією праксису Ви часто можете побачити на фасадах будинків.

1.4. Що знадобиться для прийому?

Прийом у спеціаліста можливий як за страховкою (він повністю оплачується страховою медичною компанією), так і в приватному порядку (Вам доведеться оплатити його самостійно).

Для прийому за страховкою:

- у психіатра – Вам необхідно отримати направлення від Вашого сімейного лікаря та принести свою картку медичного страхування;

- у психотерапевта – іноді достатньо лише картки медичного страхування та Вашого бажання, але іноді у Вас можуть попросити направлення від лікаря (таке направлення може виписати сімейний лікар, психіатр, невролог, ендокринолог і навіть гінеколог).

2. Як зрозуміти, в очікуванні візиту до спеціаліста: «Що зі мною відбувається?»

Ви записалися до психотерапевта або психіатра. Але, на жаль, прийом може бути призначений через тиждень, через два тижні або навіть через місяць. Ні в якому разі не варто хвилюватися через це. Завжди в тій чи іншій мірі Ви можете допомогти собі самостійно в очікуванні прийому. Усе починається з розуміння

того, що Вас турбує, що з Вами відбувається, як це проявляється. Нижче коротко описані симптоми найпоширеніших причин звернення до психолога-психотерапевта. Наприкінці кожного з таких описів вказана сторінка, на якій наведено деякі прості та доступні способи самодопомоги, застосовні саме для цих симптомів. Вам цілком під силу їх застосувати для покращення Вашого стану, поки очікуєте прийому у спеціаліста. Якщо Ви виявили у себе ті чи інші симптоми, не поспішайте ставити собі діагноз – залиште це спеціалістам. Просто прислухайтеся до себе, щоб підібрати найбільш відповідні техніки самодопомоги.

2.1. Депресивна симптоматика

Депресивна симптоматика може проявлятися як апатія, втома, втрата

інтересу до життя або почуття безнадії. Вона може торкатися емоційної, фізичної та когнітивної сфер (мислення, пам’ять, увага тощо). Симптоми можуть проявлятися не всі одночасно або проявлятися нерівномірно.

Основні прояви симптомів:

- Постійно сумно, відчуття порожнечі, негативні думки (у тому числі про себе та майбутнє).
- Втрата інтересу та/або задоволення від раніше улюблених справ.
- Почуття провини та власної марності.
- Дратівливість або навіть агресивність.
- Проблеми з концентрацією уваги, пам’яттю, прийняттям рішень.
- Втрата апетиту або постійне бажання щось їсти («заїдання проблем»).
- Порушення сну (безсоння, нічне занепокоєння, труднощі із засинанням, раннє прокидання тощо).

- Постійна втома, фізичні болі без зрозумілої медичної причини.
- Відсутність бажання спілкуватися або перебувати серед людей.
- Немає бажання і сил розвиватися і взагалі щось робити.

Зверніть увагу на добові коливання настрою. Зазвичай ми до вечора втомлюємося, і у нас трохи знижується фон настрою, але якщо щодня вранці ви почуваєте себе гірше, ніж увечері, то важливо звернутися за консультацією до психіатра.

ВАЖЛИВО! Якщо Ви відчуваєте подібні симптоми, рекомендується звернутися за допомогою до спеціаліста у сфері психічного здоров'я. А поки Ви знаходитесь у пошуку або чекаєте на прийом, перейдіть на стор. 27, пункт 3.1, і скористайтеся доступними методами самодопомоги.

2.2. Панічні атаки

Це раптові, непередбачувані напади неконтрольованого ірраціонального страху або тривоги, які можуть виникати в будь-якому місці (часто це можуть бути цілком певні місця) і в будь-який час.

Тривалість панічних атак може змінюватись від кількох хвилин до кількох годин, хоча за відчуттями час може розтягуватися. Часто цей стан виникає НІБИ без об’єктивних причин і застає людину зненацька.

Панічні атаки можуть виникати внаслідок внутрішнього конфлікту та/або після сильного стресу, «переварити» який не вистачає внутрішніх ресурсів.

Основні прояви симптомів під час нападу панічної атаки:

- Задишка, прискорене судомне дихання.

- Почуття тяжкості в грудях, біль, слабкість, можливе тремтіння, озноб.
- Підвищене потовиділення.
- Оніміння рук і ніг.
- Прискорене серцебиття.
- Запаморочення, почуття млявості, відчуття наближення непритомності.
- Відчуття «віддаленості» від навколишнього світу та від власного тіла.
- Дискомфорт у шлунку, нудота.
- Почуття сильного холоду чи спеки.
- Неприємні, болючі, неспокійні думки («я божеволію», «я зараз помру», «у мене серцевий напад», «я втрачаю контроль», «я зараз закричу» тощо).

Коли напад панічної атаки проходить, Вам може здаватися, що подібні думки та почуття абсурдні, але під час нападу вони

нагадують нав’язливе марення, якого ніяк не вдається позбутися.

ВАЖЛИВО! Якщо Ви відчуваєте подібні симптоми, рекомендується звернутися за допомогою до спеціаліста у сфері психічного здоров’я. А поки Ви знаходитесь у пошуку або чекаєте на прийом, перейдіть на стор. 32, пункт 3.2, і скористайтеся доступними методами самодопомоги.

2.3. Високий рівень тривожності

Тривожність буває адекватною ситуації, і не потрібно зайвих хвилювань, якщо тривожність зникає разом із усуненням причин. Але якщо тривожність не зникає (оскільки її причини не усуваються і діють постійно), або тривожність виникає і зберігається без будь-якої на те причини, то це може призвести до низки негативних проявів (симптомів).

Основні прояви симптомів:

- Постійне відчуття тривоги або страху.
- Постійна внутрішня напруга та очікування, що може статися щось погане.
- Проблеми з концентрацією уваги, пам’яттю.
- Негативні думки та катастрофізація.
- Складно приймати рішення.
- Прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння або тремор (зазвичай рук), напруга м’язів.
- Головний біль або інша фізичний біль без зрозумілої медичної причини.
- Проблеми зі сном (неспокійний сон, безсоння, панічні атаки під час сну).
- Уникнення ситуацій, які можуть викликати тривогу.

- Постійний пошук підтримки або, навпаки, крайнє небажання звертатися до когось за допомогою.
- Страшно починати нові справи, що заважає роботі, навчанню, розвитку, особистому життю, хобі та навіть повноцінному відпочинку.

ВАЖЛИВО! Якщо Ви відчуваєте подібні симптоми, рекомендується звернутися за допомогою до спеціаліста у сфері психічного здоров'я. А поки Ви знаходитесь у пошуку або чекаєте на прийом, перейдіть на стор. 39, пункт 3.3, і скористайтеся доступними методами самодопомоги.

2.4. Порушення сну

Проблеми зі сном можуть проявлятися в найрізноманітнішій формі, залежно від того, що їх викликає: стрес, тривога чи фізичний стан. Але назвати це

порушеннями сну можна лише тоді, коли симптоми (один або кілька) є регулярними протягом кількох тижнів.

Основні прояви симптомів:

- Труднощі із засинанням (часто заважають заснути нав’язливі думки, навіть при сильній втомі).
- Часті пробудження (переривчастий сон, після пробудження вночі важко знову заснути).
- Раннє пробудження (може бути навіть за кілька годин до того часу, коли треба вставати) і важко знову заснути, навіть якщо хочеться.
- Поверхневий сон (немає відчуття, що ти відпочив після сну).
- Денна втома (сонливість удень, млявість, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги та пам’яттю через поганий сон).
- Кошмари або тривожні сни.

- Постійна напруга в тілі, втома, тривожність, прискорене серцебиття перед сном або вранці після пробудження.

ВАЖЛИВО! Якщо Ви відчуваєте подібні симптоми, рекомендується звернутися за допомогою до спеціаліста у сфері психічного здоров'я. А поки Ви знаходитесь у пошуку або чекаєте на прийом, перейдіть на стор. 45, пункт 3.4, і скористайтеся доступними методами самодопомоги.

2.5. Посттравматичний стресовий розлад

Може виникнути (але може й не виникнути!) після сильних травмуючих подій (насильство, аварія, війна, втрата близьких, стихійні лиха тощо), як у безпосередніх учасників подій, так і у свідків. Симптоматика зазвичай

проявляється не відразу, а через деякий час після травмуючої події.

Основні прояви симптомів:

- Нав'язливі спогади у вигляді кошмарів, тривожних снів, нав'язливі думки про те, що сталося (складно їх позбутися), флешбеки (відчуття, що ця подія відбувається знову і зараз).
- Уникнення місць, людей, емоцій, які можуть нагадати про подію, відмова балакати про те, що сталося.
- Постійне відчуття тривоги, провини, сорому.
- Втрата інтересу до речей, які раніше приносили радість.
- Проблеми з пам’яттю (іноді провали в пам’яті) та концентрацією уваги.
- Відчуття відстороненості, ізольованості від інших, почуття самотності.
- Підвищена збудливість та/або спалахи гніву без очевидної причини.

- Відчуття настороженості, ніби небезпека десь поруч.
- Проблеми зі сном (тривожний і переривчастий сон, важко заснути).
- Підвищена реакція на гучні чи несподівані звуки, рухи.
- Прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння тощо під час спогадів про пережите.

ВАЖЛИВО! Якщо Ви відчуваєте подібні симптоми, рекомендується звернутися за допомогою до спеціаліста у сфері психічного здоров'я. А поки Ви знаходитесь у пошуку або чекаєте на прийом, перейдіть на стор. 50, пункт 3.5, і скористайтеся доступними методами самодопомоги.

Рекомендація! Якщо Ви заплуталися в усіх цих симптомах, не хвилюйтеся. Просто обирайте ті вправи самодопомоги, які Вам більше до вподоби. І пам'ятайте, всі

ми маємо досить великі, іноді приховані від нас ресурси. Спробуйте відкрити їх у собі!

3. Що мені робити, поки я чекаю на прийом у спеціаліста?

Відповідь дуже проста — намагайтеся допомогти собі самостійно! Це цілком під силу Вам. Ми пропонуємо кілька методів самодопомоги, які добре зарекомендували себе і які можна використовувати навіть без спеціальної підготовки.

Універсальних технік самодопомоги не існує. Якісь методи можуть Вам підходити більше, якісь – менше. Можете використовувати їх усі або лише ті, які для Вас найбільш комфортні і які Ви, перш за все Ви, вважатимете найефективнішими.

ВАЖЛИВО: Самодопомога не замінить професійної підтримки у важких випадках, але може полегшити стан і дати сили рухатися далі.

3.1. Самодопомога при Депресивній симптоматиці

1. Маленькі кроки

- Не треба ставити великих цілей, почніть із простого: встати з ліжка, умитися, випити води. Хваліть себе навіть за дрібниці – це важливо.
- Поділіть день на невеликі завдання (наприклад, «15 хвилин прибирання»), щоб не перевантажуватися.

2. Фізична активність

- Навіть 10–15 хвилин прогулянки або легкої зарядки підвищують рівень ендорфінів — «гормонів радості».

- Якщо зовсім немає сил, просто потягніться або пройдіться по кімнаті — будь-який рух кращий, ніж нічого.

3. Контакт із зовнішнім світом

- Подзвоніть другу або напишіть повідомлення, навіть якщо не хочеться говорити про проблеми. Просте «привіт, як справи?» може зняти відчуття ізоляції.
- Вийдіть на вулицю хоча б на 5 хвилин — сонячне світло й повітря сприяють виробленню серотоніну.

4. Догляд за собою

- Їжте регулярно, навіть якщо апетиту немає: банан, горіхи, йогурт - щось просте та поживне. Голод посилює пригніченість.
- Слідкуйте за своєю гігієною. Ще можна прийняти душ або вмитися холодною водою – це трохи «струшує» і дає відчуття свіжості.

5. Приберіть зайве

- Скоротіть час перебування в соцмережах або новинах — порівняння з іншими або негатив можуть погіршити стан.
- Уникайте алкоголю — він тимчасово знімає напруженість, але потім посилює симптоми депресії.

6. Робота з думками

- Спробуйте знайти контраргументи до негативних думок («Я починаю новий день — і це вже щось»).
- Не треба вірити всьому, що каже Ваш розум у такому стані — депресія спотворює сприйняття реальності.
- Ведіть щоденник і відзначайте хоча б одну (а бажано три) справу чи ситуацію за день, коли Ви могли б себе похвалити. Саме про ці справи бажано думати перед сном.

- Перелічіть те добре, що у Вас є зараз. Тому що, коли ми перебуваємо в пригніченому стані, формується своєрідний тунельний зір, коли ми бачимо переважно негатив.

7. Ритуали та рутина

- Створіть мінімальний розпорядок: ранок — чай, день — коротка прогулянка, вечір — фільм. Рутина дає опору, коли все здається хаотичним.
- Спробуйте, навіть через силу, щось приємне, що Вам подобалося раніше: музика, старий улюблений серіал, гарячий шоколад.

8. Вираження емоцій

- Плакати можна (якщо хочеться) — пригнічувати сльози гірше.
- Намалюйте щось, напишіть листа (можна не відправляти) або покричіть у подушку — виплеск почуттів полегшує тиск.

9. Дихання та розслаблення

- Дихальні техніки не лише допомагають відволіктися від негативних думок, а й гармонізують емоційний стан на фізіологічному рівні. Одна з технік: повільне дихання, вдих на 4 секунди, видих на 6–8 секунд. Важливо зосередитися на процесі дихання. Ця вправа зменшує внутрішнє напруження.
- Ляжте з теплою грілкою або загорніться у ковдру — тепло заспокоює.

ВАЖЛИВО!

- ***Якщо є думки про те, що жити не хочеться, або стан триває тижнями без покращень, це сигнал звернутися до психолога чи лікаря. Самодопомога добре підходить для легких симптомів або як підтримка.***

- ***Депресія — не лінь і не слабкість, а стан, з яким можна впоратися, навіть якщо зараз здається інакше.***

3.2. Самодопомога при Панічних атаках

Відчувши паніку, постарайтеся не тікати з місця, де вона Вас застала, а, навпаки, намагайтеся заспокоїтися, застосувавши одну з запропонованих технік.

1. Дихання в Паперовий пакет

- Візьміть паперовий пакет і прикладіть його до обличчя так, щоб він закривав ніс і рот, і починайте дихати в нього повільно та рівномірно, вдихаючи носом і видихаючи ротом. Паніка проходить завдяки зміні газового балансу в крові.
- Якщо під рукою не виявилося паперового пакета, то на допомогу

прийдуть Ваші руки, складені «човником».

2. Дихання животом

- У момент виникнення паніки необхідно уповільнити дихання до 8-10 вдихів на хвилину. Дихати потрібно животом, АЛЕ цьому диханню необхідно навчитися заздалегідь, поклавши одну руку на грудну клітку, а другу на живіт. При цьому потрібно намагатися дихати так, щоб піднімалася і опускалася рука тільки на животі, а на грудній клітці залишалася нерухомою. Ця вправа також дозволить Вам навчитися зосереджувати свою увагу на своєму диханні, на вдиху та видиху, відчувати паузу між ними.
- Коли у Вас це вийде, спробуйте після вдиху затримати дихання, неспішно рахуючи про себе до 8-10. Потім

повільно видихніть, рахуючи до 3. Повторіть 1-3 рази або, якщо потрібно, більше, поки не відчуєте спокій. Далі продовжуйте дихати в наступному ритмі: вдих (рахуючи до 3) і видих (рахуючи до 3).

3. Відчуйте своє тіло

- Відчуйте, як на Вас сидить одяг, наскільки щільно прилягає тканина, де вона торкається тіла, а де ні. Або, як на Ваших ногах сидить взуття, як Ви відчуваєте підошву, поворушіть пальцями ніг. Які відчуття в ступні, які відчуття від шкарпеток або колготок? Важливо повністю зосередити свою увагу на відчуттях у своєму тілі.
- Можна прикласти щось холодне до відкритої ділянки шкіри або покатати в руках колючий м’ячик.

4. Поплескайте себе до свербіння в долонях

Під час нападу панічної атаки виникає відчуття невагомості власного тіла та нереальності, тому для того, щоб повернутися до реальності, необхідно «опуститися на землю».

- Можна поплескати себе по руках, ногах та інших частинах тіла до відчуття легкого поколювання, до того стану, коли Ви почнете відчувати ці частини свого тіла. Зміщення фокусу уваги та зосередження на власних тілесних відчуттях допомагає впоратися навіть із найсильнішими нападами панічної атаки.
- Якщо напад не у Вас, а у когось поруч, можна поплескати його по руках і ногах. Недарма в таких ситуаціях у фільмах дають ляпаса – це дозволяє переключитися з одних відчуттів на

інші. Важливо не кількість частин тіла, по яких Ви поплескаєте, а якість відчуттів.

5. Придивись-принюхайся-прислухайся

- Принюхайтеся до запахів, прислухайтеся до звуків навколо Вас.
- Придивіться до дрібних деталей. Наприклад, розгляньте детально взуття сусіда – кожну складочку, кожен шнурок, тріщинку або подряпину… або візерунок на платті, чи скриньку… Це може бути будь-який довільний предмет. Важливо зосередитися на дрібних деталях і уважно їх вивчити.

6. Знайди та порахуй

- Почніть рахувати будь-які предмети навколо (ті, що бачите перед собою або уявні), і постарайтеся зосередити всю свою увагу на підрахунку.

- Задумайте будь-яке велике число і почніть віднімати від нього 7, як найщасливіше і одночасно незручне для віднімання число.

7. Подивіться на себе з боку.

- Коли настає панічна атака, почніть спостерігати за собою, за власними відчуттями та негативними проявами паніки. Можна сісти і почати записувати їх або диктувати на диктофон.
- Основне завдання – спробувати опинитися «поза» ситуацією і дивитися на неї збоку. Тобто Ви перетворюєтеся на стороннього спостерігача і просто фіксуєте, що і як відбувається, тим самим знецінюючи панічні переживання.

8. Можна панікувати, але «за розкладом».

Якщо Ви відчуваєте наближення панічної атаки, то це означає, що настав час показати: «хто тут головний».

- Першим етапом є визнання того, що у Вас МОЖЕ виникнути панічна атака, і Ви її не ігноруєте, а відкладаєте на певний час, тобто ви ДОЗВОЛЯЄТЕ собі паніку, АЛЕ НЕ ЗАРАЗ, а лише тоді, коли ВИ ДОЗВОЛИТЕ, тобто через певний час у майбутньому, наприклад, через 2 години, коли повернетеся додому.
- Після того, як минає 2 години, Ви починаєте спеціально думати про свої переживання. Якщо спочатку Вам вдасться відкласти свої переживання навіть на кілька секунд, – це вже маленька перемога над панікою. Це свідчить про те, що Ви почали

контролювати паніку, і це ВИ вирішуєте, коли Вам переживати, а коли залишатися спокійним.

Рекомендація! Окрім вищезгаданих технік, також можна у вільний час займатися медитацією, аутотренінгом, практикувати різні релаксаційні та дихальні техніки, займатися творчістю і за допомогою неї виражати свої переживання.

3.3. Самодопомога при Високому рівні тривожності

Тривожність може бути виснажливою, але з нею можна впоратися самостійно, використовуючи техніки, які заспокоюють тіло і розум.

1. Дихання «4-7-8»

- Вдих через ніс (рахуючи до 4-х).

- Затримка дихання (рахуючи до 7-ми).
- Повільний видих через рот (рахуючи до 8-ми).

Повторення 4–5 разів знижує рівень стресу.

2. Дихання за «квадратом» – уявним квадратом, що висить перед Вашим обличчям.

- Вдих повітря через ніс, ніби з верхнього лівого кута квадрата (рахуючи до 4-х).
- Затримка дихання (рахуючи до 4-х), дивлячись у верхній правий кут квадрата.
- Видих ротом (рахуючи до 4-х) у нижній правий кут квадрата.
- Затримка дихання (рахуючи до 4-х), дивлячись у нижній лівий кут квадрата.

Вправа допомагає не лише при підвищеній тривожності, але й під час панічної атаки та Посттравматичному стресовому розладі.

3. «Заземлення»

Коли Вас «захльостує» тривога, переключіть увагу на реальність, для цього:

1) або назвіть:

- 5 речей, які бачите;
- 4 речі, яких Ви можете торкнутися.
- 3 речі, які Ви чуєте.
- 2 речі, запах яких Ви відчуваєте.
- 1 річ, смак якої Ви відчуваєте (наприклад, зробіть ковток води).

2) або стисніть щось у руках (м’ячик, ключ);

3) або прикладіть долоні до холодної поверхні;

4) або покладіть у рот кислу чи гостру цукерку з імбиром або перцем чилі.

У всіх цих варіантах головне одне — яскраве відчуття, на яке можна

переключитися. Але будьте обережні, щоб не нашкодити собі чи оточуючим.

4. Фізична розрядка

Рух, легка фізична активність і пов’язане з цим розслаблення допомагають «спалити» надлишок адреналіну, який сприяє підвищеній тривожності:

- Корисно вийти на легку прогулянку, пострибати на місці або потрясти руками.
- Спробуйте розтяжку, йогу, медитацію, спостереження за природою.

5. Керування думками.

- Запишіть те, що Вас турбує, і відокремте те, «що я можу контролювати», від того, «що я не можу контролювати». Зосередьтеся лише на першому.
- Повторюйте заспокійливу фразу, наприклад: «Це мине, я впораюся».

- Якщо автоматичні негативні думки накривають Вас, як цунамі, знайдіть для них «протиотруту», яку можна скласти за формулою: «Попри те, що… (негативна думка). - Зате … (протиотрута)».

6. Відволікання

- Займіться справою, яка вимагає уваги: малюйте, збирайте пазли, слухайте аудіокниги.
- Зосередьтеся на справах, які вимагають ритмічних або звичних автоматичних рухів (в’язання, прибирання, миття посуду). Це може Вас заспокоїти.

7. Тілесне розслаблення.

- Помасажуйте скроні, шию або долоні. Це допомагає зняти напругу.
- Медитації та релаксації допомагають хоч трохи розслабитися.

8. Обмеження стимуляторів

- Обмежте споживання кофеїну (кава, чай, енергетики) — він посилює серцебиття, тривогу.
- Уникайте нескінченного перегляду новин чи соцмереж, особливо перед сном.

9. Регулярні звички та ритуали

- Висипайтеся. Недосипання посилює тривожність. Лягайте спати в один і той самий час.
- Створюйте ритуали (наприклад: гарно оформлена чайна церемонія, музика до сніданку, квіти до обіду, свічка до вечері, читання книжок перед сном).
- Харчуйтеся збалансовано. Голод, переїдання або перепади цукру в крові можуть провокувати нервозність.

10. Підтримка

- Поговоріть із кимось із близьких Вам людей. Просто скажіть: «Мені тривожно, чи можеш мене вислухати?».
- Якщо нікого немає поруч, запишіть свої думки або намалюйте їх – «вилийте душу на папір».

3.4. Самодопомога при Проблемах зі сном

Ці прості методи самодопомоги спрямовані на розслаблення, налагодження режиму та зниження впливу факторів, які заважають відпочинку.

1. Створіть режим сну

- Лягайте спати й прокидайтеся в один і той самий час щодня, навіть у вихідні. Це допомагає організму налаштувати внутрішній годинник.

- Якщо Ви не можете заснути протягом 20–30 хвилин, встаньте, займіться чимось спокійним (читання, слухання музики) і поверніться до ліжка, коли відчуєте сонливість.

2. Ритуал перед сном

- За годину до сну відкладіть телефон, комп’ютер та інші екрани — їхнє світло пригнічує вироблення мелатоніну (гормону сну).
- Зробіть щось заспокійливе: випийте трав’яний чай (ромашка, м’ята), почитайте книгу, послухайте тиху музику.
- Спробуйте дихальні вправи: вдих (рахуючи до 4-х), видих (продовжуючи рахувати до 6 – 8-ми). Це знижує напругу.

3. Керуйте думками

- Якщо думки «крутяться в голові» і заважають заснути, ведіть щоденник:

перед сном запишіть усе, що турбує, плани тощо, щоб «вивантажити» це з голови. Відкладіть ці думки на завтра.

- Спробуйте техніку «зворотного відліку» — рахуйте повільно від 100 до 1, зосереджуючись на цифрах.

4. Фізичне розслаблення

- Зробіть легку розтяжку або прогресивну релаксацію: напружуйте та розслабляйте м’язи від ніг до голови.
- Прийміть теплий душ або ванну за 1–2 години до сну — вони розслабляють тіло і сигналізують, що час відпочивати.

5. Контроль навколишнього середовища

- Зробіть так, щоб у спальні було комфортно: темно (штори, маска для сну), тихо (беруші, якщо шумно), прохолодно (18–20°C).

- Використовуйте ліжко тільки для сну та відпочинку, щоб мозок не асоціював його з роботою, неспанням чи їжею.

6. Обмежте стимулятори

- Уникайте кави, чаю, енергетиків після обіду — кофеїн може діяти протягом 6–8 годин.
- Не їжте важку їжу (жирну, гостру) за 2–3 години до сну, але й не лягайте спати голодними — легкий перекус, наприклад, банан або йогурт, підійде.

7. Денні звички

- Додайте фізичну активність удень (щонайменше 20 хвилин прогулянки) — це покращує якість сну. Але не займайтеся тренуваннями пізно ввечері.
- Проводьте час на денному світлі, особливо вранці — це регулює циркадні ритми.

8. Боротьба з пробудженнями вночі

- Якщо Ви прокинулись і не можете заснути, не дивіться на годинник — це підсилює тривожність.
- Зосередьтеся на диханні або уявіть спокійне місце (ліс, море), щоб відволіктися від проблем із засинанням.

ВАЖЛИВО! Ці кроки допомагають налагодити сон поступово. Але якщо проблеми тривають більше місяця або значно заважають життю, варто звернутися до лікаря чи психотерапевта. Не змушуйте себе спати насильно — це лише підвищує стрес.

3.5. Самодопомога при Посттравматичному стресовому розладі

Робіть і повторюйте ці вправи, коли відчуваєте паніку або виникають флешбеки.

1. Дихання за «квадратом» – уявним квадратом, що висить перед Вашим обличчям.

- Вдих повітря через ніс, ніби з верхнього лівого кута квадрата (рахуючи до 4-х).
- Затримка дихання (рахуючи до 4-х), дивлячись у верхній правий кут квадрата.
- Видих ротом (рахуючи до 4-х) у нижній правий кут квадрата.

- Затримка дихання (рахуючи до 4-х), дивлячись у нижній лівий кут квадрата.

2. Розслаблення – Прогресивна м’язова релаксація

- Напружуйте та розслабляйте м’язи по черзі (наприклад, від ніг до голови), щоб зняти напруження.

3. «Заземлення»

Коли Вас «захльостує» тривога, переключіть увагу на реальність, для цього:

1) або назвіть:

- 5 речей, які бачите;
- 4 речі, яких Ви можете торкнутися.
- 3 речі, які Ви чуєте.
- 2 речі, запах яких Ви відчуваєте.
- 1 річ, смак якої Ви відчуваєте (наприклад, зробіть ковток води).

2) або стисніть щось у руках (м’ячик, ключ);

3) або прикладіть долоні до холодної поверхні;
4) або покладіть у рот кислу чи гостру цукерку з імбиром або перцем чилі.
У всіх цих варіантах головне одне — яскраве відчуття, на яке можна переключитися. Але будьте обережні, щоб не нашкодити собі чи оточуючим.

4. Керування тригерами (події, думки, запахи, звуки, які змушують Вас знову переживати травматичну подію)

- Спробуйте заздалегідь визначити, що викликає сильні реакції (шум, запахи, місця), і підготуйте для себе план подолання: (1) уникнути цього, (2) виконати дихальну вправу або (3) переключити увагу.
- Не бійтеся і не уникайте тригерів. Вчіться ними керувати і знижувати їхню гостроту. Але не змушуйте себе стикатися з тригерами насильно.

Робіть це поступово, коли будете готові.

5. Фізична активність

- Прості прогулянки, біг або йога допомагають виплеснути напруження і знизити рівень стресу. Навіть 15–20 хвилин руху на день можуть покращити стан.
- Фізичне навантаження «спалює» надлишок адреналіну, який виробляється при Посттравматичному стресовому розладі.

6. Підтримання режиму

- Намагайтеся лягати спати й вставати в один і той самий час, навіть якщо сон був поганий.
- Уникайте кофеїну, алкоголю та важкої їжі перед сном — вони підсилюють тривожність.

- Створіть ритуал, який Ви виконуєте перед сном: чай, музика, читання — щось заспокійливе.

7. Вираження емоцій

- Ведіть щоденник: записуйте думки та почуття, особливо після важких моментів. Це допомагає «вивантажити» їх із голови.
- Малюйте, пишіть вірші або просто розмірковуйте вголос — будь-яка форма вираження може зменшити внутрішню напругу.

8. Соціальна підтримка

- Поговоріть з близькою людиною, якій довіряєте. Поговоріть, навіть якщо важко відкритися. Просто скажіть: «Мені важко, можеш просто послухати?».
- Не ізолюйтеся, навіть якщо хочеться — будь-які, навіть найменші контакти з

людьми допомагають не замикатися в собі.

9. Відволікання

- Займіться чимось, що потребує уваги: пазли, приготування їжі, перегляд легкого серіалу. Це допомагає відволіктися від нав’язливих думок.
- Уникайте контенту з насильством або стресовими сценами (у фільмах, книгах, розмовах) — це може посилити симптоми.

ВАЖЛИВО!

- ***Якщо симптоми дуже сильні (суїцидальні думки, паніка, яка не минає), самодопомога не замінить спеціаліста. Зверніться до психолога чи психіатра.***
- ***Не звинувачуйте себе за «слабкість». Посттравматичний стресовий розлад — це не про силу волі, а про реакцію мозку на травму.***

- ***Ці методи не усунуть Посттравматичний стресовий розлад повністю, але можуть полегшити стан і дати відчуття контролю.***

ЗАМІСТЬ ЕПІЛОГУ
Посміхніться новому дню!

Ми сподіваємося, що Ви прочитали це керівництво. Можливо, Ви вже активно намагаєтеся допомогти собі і пробуєте ті чи інші вправи. І це дає Вам НАДІЮ!
Але, можливо, Вам все ще сумно і безрадісно далеко від Батьківщини.
Ми від щирого серця радимо – **УСМІХАЙТЕСЯ** кожному новому дню!

Незважаючи на проблеми, реальні та вигадані. Незважаючи ні на що!

Знайте – Ви унікальні!!!
А це означає, що саме у Вас є свій унікальний шлях до емоційної рівноваги, до одужання і до нових успіхів.
Незважаючи на всі втрати, які Ви, можливо, переживаєте у складні для Вас часи. Продовжуйте рухатися вперед, крок за кроком**. Ви сильніші, ніж ви думаєте!**

Знайте – у кожного з нас є безліч прихованих ресурсів і можливостей.
Знайдіть їх!
Розкрийте їх!

Знайте – незважаючи ні на що, у кожного є свій шанс, і завжди можна в будь-якій ситуації не тільки відновити «старі» можливості, але й здобути «нові», тобто завжди є вихід!

Пам'ятайте, що в складні часи не варто тримати свої почуття в собі, звертайтеся за підтримкою, не бійтеся ділитися своїми переживаннями і щиро прагніть зцілення.

Будьте ласкаві до себе, дбайте про свій внутрішній світ!

Вірте в себе та свої сили! Усміхайтеся кожному новому дню!

З повагою,
Dr. phil. Anna Sergiienko,
Prof. Dr. phil. Svenja Taubner

Додаткові питання, пов'язані з допомогою фахівців у галузі психічного здоров'я, ви можете задати відповідальній особі:

Dr. phil. Anna Sergiienko
Institut für Psychosoziale Prävention
Bergheimer Str. 54, 69115 Heidelberg
Anna.Sergiienko@med.uni-heidelberg.de