

Томас Піко  
«ТРИЗУБ»  
УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ  
ДЛЯ УКРАЇНИ:  
«ПОСІБНИК ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ»

Thomas Piko  
«TRYZUB»  
STRESS-MANAGEMENT  
FÜR DIE UKRAINE:  
EIN «ERSTE-HILFE-MANUAL»

Переклад: Галина Кімах  
Übersetzung: Halyna Kimakh

Редакція перекладу на українську мову:  
Олег Саламон, Микола Біскуп, Юлія Юрків,  
Тетяна Макарчук, Роксоляна Призванська

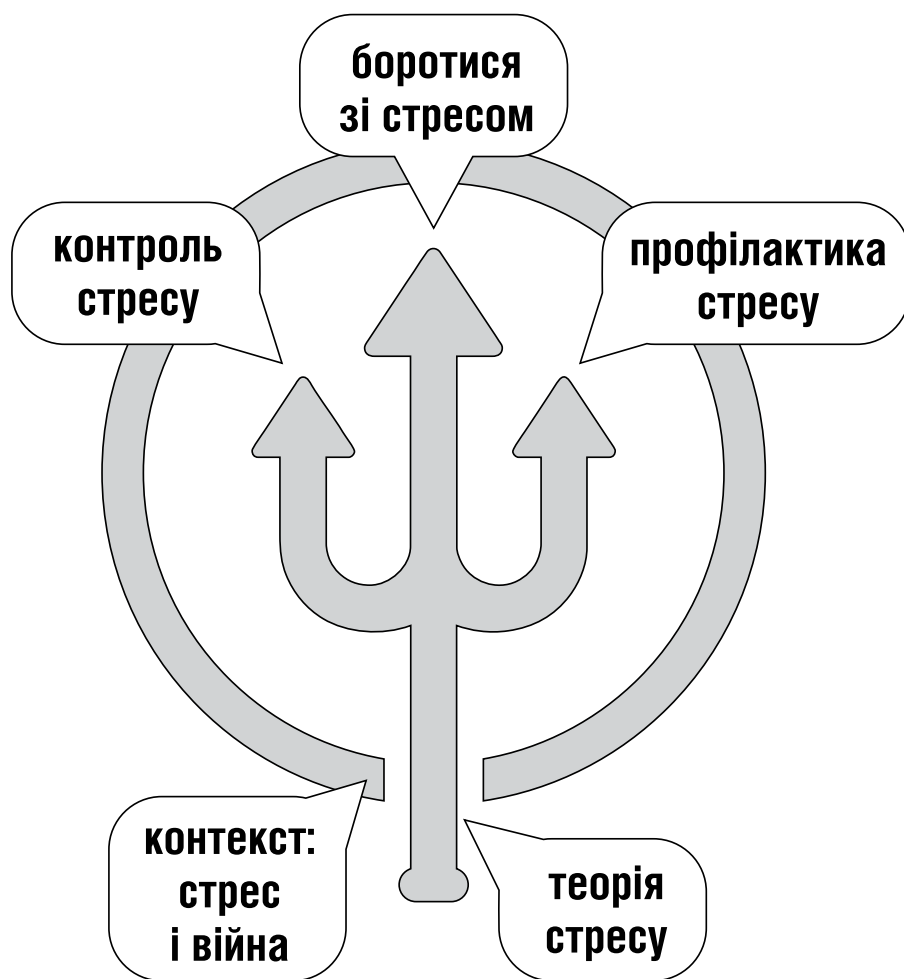
Redaktionelle Betreuung der ukrainischen Übersetzung:  
Oleg Salamon, Mykola Biskup, Yulia Yurkiv,  
Tetyana Makarchuk, Roksolyana Pryzvanska

ISBN 978-966-2501-94-0  
2023

## ПЕРЕДМОВА

Цей посібник пропонує українським екстреним службам можливість краще долати гострі та інтенсивні стресові ситуації в контексті поточної ситуації, а саме:

- превентивно (профілактика стресу),
- постстрес (подолання стресу) або також
- під час самої стресової події (контроль стресу).



Йдеться про три окремі частини, які можна порівняти з верхівкою тризуба, або тризубом, – національним символом України. Якщо припустити, що тризуб буде повним лише завдяки державу, вступає в гру четверта, – і провідна, – частина. Ця четверта частина призначена для рефлексії (рефлексія стресу). Іншими словами, цей український посібник із першої медичної допомоги складається із чотирьох частин, які метафорично символізують національний символ України: держак і головка із трьох частин на державу. Держак, за допомогою якого можна тримати тризуб і керувати ним, символізує участь у місії на основі теорії управління стресом.

Тоді голова тризуба символізує три індивідуальні ментальні інструменти на державу, який можна ніби ввести у стресові події. У подальшому тексті ми не вживатимемо цю національну символіку. Із дидактичних міркувань ці чотири окремі частини ми називаємо «блоками». У чотирьох блоках є окремі інструменти та вправи.

Стислий вибір індивідуальних розумових **інструментів** спрямований на швидку та прагматичну стабілізацію стійкості під час операцій (місії) – на користь власному здоров'ю та продуктивності.

Із цією метою текст дидактично скорочено. Ми свідомо утримуємося від зайвих пояснень і джерел. Така інформація та додаткові інструменти потребують інших тренінгів, які на даному етапі перебувають у процесі планування. Але ми маємо запропонувати їх як доповнення у іншому контексті.

Наведені тут інструменти тут – це цілеспрямований вибір із перевіреного репертуару західних збройних сил і так званих високонадійних організацій (таких як поліція, рятувальна медицина, пожежні бригади, цивільний захист, забезпечення атомною енергією або цифрова інфраструктура).

Навіть якщо інструменти спочатку були розроблені для екстрених служб цих цільових груп, у нинішній ситуації в Україні ми повинні вчитися новому, а також переосмислювати термін «спецпризначенці (поліція, пожежники тощо)». Цього не уникнути, коли щось

таке цивільне, як повсякденне вивезення сміття, стає небезпечною для життя операцією в щоденному житті України.

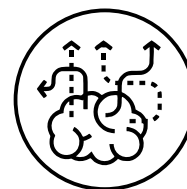
Наш вибір інструментів також базується на оцінці потреб постраждалих з України. Результат, звичайно, можна застосовувати до всіх людей, які переживають гострий стрес в умовах нинішньої ситуації; прямо чи опосередковано; в Україні чи в іншому місці за кордоном.

Образно кажучи: із цим посібником у вас є прагматична «**Аптечка інструментів першої допомоги**», якою можна користуватися самодідактично й без попередніх знань, а також застосовувати як доповнення до інших методів роботи зі стресом. І, незважаючи на зосередженість на головному, згаданому вище, цей посібник містить приклади, метафори та мальовничі описи, часто пов'язані з політичною ситуацією в Україні. Такий спосіб має сприяти передачі інформації. Цей набір інструментів складається з **4 блоків**:

- **Рефлексія стресу**
- **Профілактика стресу**
- **Контроль стресу**, а також
- **Подолання стресу**.

Кожен із цих чотирьох блоків містить по 2 інструменти, тож разом 8. Насправді це навіть більше, ніж 8 інструментів, оскільки існують частково різні версії одного й того ж інструменту. Стресове дихання, наприклад, – це інструмент. Але є різні способи стресового дихання. Усі інструменти можна поєднувати індивідуально та підбирати залежно від щоденної ситуації, особистих уподобань та вимог. Інструкції з використання цих інструментів ви знайдете у тексті під відповідним заголовком «Використання». Таким чином **набір інструментів для швидкої допомоги** складається з наступних частин:

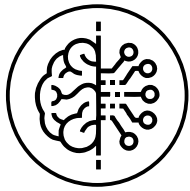
<b>Перший блок: Рефлексія стресу</b>	сторінка	4
• Кольоровий компас		4
• Оцінка стресу		12
<b>Другий блок: Профілактика стресу та інструменти:</b>		
• Візуалізація мети		15
• Візуалізація процесу		17
<b>Третій блок: Контроль стресу та інструменти:</b>		19
• Фронтальні противаги		22
• Стресове дихання		29
<b>Четвертий блок: Подолання стресу та інструменти:</b>		32
• Неформальна уважність		32
• Формальна уважність		35



## ПЕРШИЙ БЛОК: РЕФЛЕКСІЯ СТРЕСУ

- Стрес = індивідуальна та ситуативна реакція на зовнішні подразники, як фізичні, так і психічні. Ці різні реакції втілюють відповідну взаємодію у ВНС, яка**
- **відчуває органами чуттів,**
  - **відчуває почуттями,**
  - **сприймає,**
  - **оцінює,**
  - **вирішує і**
  - **формує дії.**

Цю взаємодію у **вегетативній нервовій системі (ВНС)** ми спочатку ближче розглянемо у першому інструменті, тобто у кольоровому компасі. Як і другий інструмент професійної оцінки стресу, кольоровий компас дає нам фундаментальне орієнтування у професійній роботі зі стресом.



## ПЕРШИЙ ІНСТРУМЕНТ ВІДОБРАЖЕННЯ СТРЕСУ: КОЛЬОРОВИЙ КОМПАС

Ми повинні пізнати різні психічні та фізичні стани, щоб зрозуміти наші реакції на стрес і впливати на них та щоб орієнтовано слідувати у одному напрямку та уникати інших напрямків. Образно кажучи – йти за компасом. Цей компас також можна застосовувати, щоб підготуватися до стресу або відновитися після нього. У певних погодних і небезпечних ситуаціях компас навіть стає незамінним. Це також відбувається, наприклад, коли наш страх на вмисне прораховують і викликають. Коли ми маємо налякатися, наприклад, через пропаганду, що спричиняє страх, чи інсценовану жорстокість. У таких випадках кольоровий компас з його орієнтацією на ВНС стане в нагоді.

Як ми можемо наочно показати ВНС? Хто або що формує взаємодію в нашій ВНС?

Відповідь: є **три важливі гравці** або три центральні нервові шляхи, які у нас, людей, формують фізичний і психічний стан, а отже, і нашу поведінку під час стресу. Із дидактичних міркувань я призначаю цим гравцям символічні кольори хроматичного кола з кольорознавства. Отже, ми отримуємо шість кольорів: зелений, червоний, синій, жовтий, ціан і пурпур. Таким чином, кожен із цих кольорів символізує важливий психічний стан. Як і з компасом, таким чином забезпечується орієнтація; залежно від того, який «ментальний напрямок» ми пеленгуємо в управлінні стресом.

### **ЗЕЛЕНИЙ.**

**Основний гравець – симпатична нервова система або: мобілізація через страх.**

**Зелений**, як у світлофорі – вільний рух, зелений – газу,

вперед, прискорюйся! Симпатична нервова система – це перший нервовий шлях. Цей гравець діє як прискорювач всередині нас. Вона домінує, коли нам щось загрожує, коли почуваємося невпевнено, передчуваємо небезпеку, відчуваємо або згадуємо її. Тоді вивільнення додаткових сил стає можливим і мобільним. Ми стаємо активнішими, більш зосередженими і менш чутливими, ніж зазвичай, ми схильні до тунельного зору і сміливого проходження цього тунелю, ментально, а також фізично.

Ми можемо, наприклад, бути надзвичайно мобілізованими і стрімголов тікати з палаючого будинку або, не роздумуючи, кинути в палаючий будинок, щоб когось врятувати. Ми також можемо рішуче і жорстко відкинути когось убік, якщо він намагається перешкодити нам у нашому відважному порятунку. Як у тунелі, переконані в ідеї та діях. Часто це сприймається як правильне, через гормональні сплески адреналіну та дофаміну. Симпатична нервова система – потужний гравець; він зелений представник «борись та тікай» у нас; вона відповідає за втечу і напад. Коли вона домінує, ми відчуваємо специфічний зелений, мобільний стан. Залежно від ситуації це може бути добре чи погано. Так звана медична полівагальна теорія описує цей зелений стан як: **мобілізація через страх.**

### **ЧЕРВОНИЙ.**

**Задня парасимпатична нервова система як другий гравець, або: знерухомлення через страх.**

Потужний зелений симпатик має двох потужних супротивників, тому що вони або повністю гальмують зелений акселератор, або плавніше пригальмовують.

Першим гальмо – це задня парасимпатична нервова система. Це **повне гальмування** з двох гальмівних систем у нас; тому воно символічно позначено червоним кольором. Червоне світло світлофора означає зупинку, повну зупинку. Не сповільнення і не пригальмовування, а різка зупинка; **СТОП!**

У тваринному світі, наприклад, це означає маскуватися за вмиранням або прикидатися неживим. Як здобич ми стали б нецікавими для агресорів, які хочуть нас поранити чи навіть убити. Нічого не робити – ось девіз, може тоді все буде добре. Левиця-мисливниця могла б знову випустити маленьку антилопу зі своєї пащі. Вона не їсть падаль. Іноді і нам доводиться поводитися так «як тварина». Залежно від ситуації, червоний колір може бути для нас корисним.

Цей червоний нервовий шлях повністю домінує, наприклад, коли ми під час відпустки в Канаді стикаємося з ведмедицею з її дитинчатами під час нашого походу. Якщо ведмедиця бачить у нас ворогів своїх дитинчат; через це хоче нас знищити, і недвозначно це показує. Абсолютний СТОП тут перш за все може врятувати життя і бути абсолютно правильним; нездатність здійснити будь-який рух у цій ситуації змістовна. Отже, також нездатність мислити тактично і прагматично. Тому що це може призвести до чогось більшого, ніж просто невербальні рухи обличчя, що збільшить агресію. Таким чином, ми відчуваємо, що втрачаємо свідомість або, у крайньому випадку, навіть втрачаємо свідомість. У стані шоку та без сили ми не в змозі втекти чи навіть врятувати когось. І це добре, ця мобільність, ймовірно, була б смертельною. Мати-природа була добра до нас, коли на зорі людства вона забезпечила нас цим повним гальмуванням.

Але сьогодні, у 21 столітті, у сучасних і складніших ситуаціях це повне гальмування може мати менший сенс. Якщо посеред складної архітектури палаючого будинку ми так само завмремо і напружено будемо дивитися на полум'я, – це буде фатальним. Тоді варто подумати: «де кращий вихід, чи варто вистрибнути у вікно, ризикуючи отримати вивих чи перелом; але вижити»; і тоді вперед, увімкни повний зелений.

Це також стосується випадків пережитої жорстокості. Чи фізичної, чи просто риторичної: ми ніби заморожені, не здатні щось сказати чи навіть чітко мислити; не кажучи вже про те, щоб

діяти змістовно чи взагалі будь-як. Організм переходить на ударну ригідність (шокове завмирання). Архаїчна спроба матері-природи забезпечити виживання перед лицем досвідченої переваги та уникнути смертельних ризиків перетворюється на протилежність. Тоді ми стаємо беззахисними і тому утримуємося від самозахисту, контратаки чи організації допомоги. Ось чому деякі люди в переносному сенсі діють як розлючені ведмеді; вони націлені на нашу задню симпатичну нервову систему, наш безсилий статус жертви. Ми повинні підкоритися або підпорядкуватися.

У політиці, наприклад, це називається **атентизмом** (вчичкувальною поведінкою): робити якомога менше, наприклад показувати невтручання та незалучення у війну в Україні; залишатися нейтральними або схилитися перед вищою владою. Не підливайте масла у вогонь, не провокуйте збільшення зеленого гніву російського ведмедя. Підкоряючись червоним інстинктам, які заспокоюють агресора; бути покірним і тихим. Або краще взагалі не привертати уваги і заспокоювати своїх прихильників. Це також означає придушення того факту, що опонент, можливо, цього хоче, і професійно вираховує; що ми безсилі перед обличчям його погроз і інстинктивно так непрофесійно підкоряємося.

Медична полівагальна теорія описує цей червоний стан як: **знерухомлення через страх.**

## СИНИЙ.

**Передня парасимпатична нервова система, або: легка мобілізація без страху.**

Навіть у цьому синьому стані ВНС є світло і тінь, хороше і погане; залежно від ситуації. Цей нервовий шлях – друге гальмо у нас. Але: на відміну від повного гальмування, цей пригальмовувальний нервовий шлях забезпечує плавну та легку поїздку. Окрім прискорення атаки чи втечі, цей нейронний шлях утілює радше рух зі зниженою швидкістю.

Коли цей синій гравець домінує в нас, ми відчуваємо себе впевнено. Ми перебуваємо або думаємо, що перебуваємо, серед людей, які прихильні до нас. Захищені в нашому надійному при-тулку, ми поводимося відповідно. Ми схильні до легких розмов, флірту, творчих ігор і дружньої співпраці. Тоді нам нічого не загрожує, ми оптимістичні й маємо гарні ідеї; стаємо творчими, щедрими, чуйними і продуктивними. Небезпеки далеко або здаються далекими і незначними. Тоді ми також сприймаємо таку синю поведінку в інших людях. І це заразливе, ми із задоволенням до-лучаємося до цього; слушно це чи ні. У перекладі з німецької «*Blau machen* (дослівно: робити синє)» означає «мати вільний час, бути безтурботним». Почуватися синім у багатьох культурах – це опис такого стану. Таким чином синій став символічною барвою туги.

Це світла сторона цього стану. Синій надзвичайно важли-вий для відпочинку, лікування, регенерації; це беззаперечно. А тепер до темної сторони: як і з будь-якою залежністю, ми також повинні стежити за цим «потягом» до синіх станів. Ви робите щось «синє», наприклад, йдете в зоопарк на вихідних і, фотографуючи, годуєте ведмедів за ґратами. Тоді вони можуть мати дуже при-ємний вигляд. Ведмеді мають приємну символічну силу. Жителі Каліфорнії мають ведмедя у гербі, і китайський уряд також вико-ристовує символ симпатичного ведмедя панди та для просування свого іміджу. У зоопарку ми роздумуємо над ідеєю погладити ма-леньких ведмежат перед носом їхніх матерів. Це добре, але в зо-опарку. Відвідування зоопарку може бути дуже розслаблюваль-ним.

Проте той, хто, — будучи у «синьому» ментальному стані, — гладить маленьких ведмежат у канадській дикій природі, вчи-няє самогубство. Важливо, де і як ми зустрічаємося з ведмедями. Як і кожен ментальний колір, наш блакитний стан за своєю суттю не є добрим чи поганим. Швидше, він має або не має сенсу в кон-кретній ситуації. Тому важливо мати певну чуйність до ситуації, в якій ми перебуваємо з нашими партнерами та опонентами, а та-кож до того, в якому психічному стані перебуваємо ми та проти-лежні сторони. Не лише військові тренують в цьому сенсі так зва-

не УС, для «Усвідомлення Ситуації («*Situation Awareness*»)).

Представник Кремля, який, вільно володіючи німецькою мовою, у 2001 році уособлював атаку політичного шарму в ні-мецькому Бундестазі, мав дуже позитивний «синій» ефект у Ні-меччині, незважаючи на просунутий стан війни в Чечні. Результа-том стали бурхливі оплески глибоко зворушеного парламенту. Це був не просто сильний синій; це був синій колір сильний, як вед-мідь. Сьогодні, у лютому 2022 року, політичний Берлін був швид-ше шокований «червоний»; глибоко. Але навіть через кілька міся-ців частина німецької політичної еліти все ще дратує нас певним дальтонізмом. Туга за мирним синім Кремлем ще відчувається; за ведмедем, який тільки грається. Як вже було сказано: синій – ко-лір туги.

У згаданій медичній полівагальній теорії цей синій стан можна було б описати як: **невимушена мобілізація без страху.**

Цікавими для стресової компетентності є також наступні гі-бридні комбінації, які виникають із взаємодії цих трьох гравців:

## **ЖОВТИЙ.**

### **Прискорення і повне гальмування одночасно, або: мобілізація і знерухомлення через страх.**

У світлофорі цей стан втілює колір між червоним і зеленим. Гібридний нервовий стан **прискореної симпатичної з одного боку і червоної жорсткої парасимпатичної системи з іншо-го.** Обидва нейронні шляхи діють одночасно. Образно кажучи: повний газ із затулятим ручним гальмом; утруднена взаємодія. У кольоровому колі додаткових кольорів, а також на зображенні світлофора, жовтий колір символічно розміщений між червоним і зеленим кольорами.

Якщо цей жовтий стан домінує, то ми не даємо собі рушити.

Ми маємо сильні імпульси і хочемо їм слідувати, але не можемо; повністю стримуємося. Ми хочемо бігти в полум'я і рятувати; але ми зупиняємося, лаємось і кричимо, голосно вимагаємо чогось від інших людей. Ми бурлимо всередині і ззовні; але лякаємося втілення дій, ризику та ушкодження себе. Ми кипимо всередині та зовні ми не рухаємося. Рев двигуна і простій одночасно; загалом не надто продуктивно, але енерговитратно та виснажливо, а також абсолютно непрагматично. У царстві тварин при жовтому кольорі тварина хоче стрибнути на джерело їжі, з закамуфльованого укриття. Але повністю гальмує, щоб покинути це укриття; вагається і обирає песимістичну безпеку та самоконтроль.

Це захищає і тому є позитивним, але споживає надзвичайно багато ресурсів; що зрештою може призвести до слабкості, а отже стати небезпечним. Тоді тварині загрожує голодна смерть через перебільшений самозахист і через надто малу готовність ризикувати; або виникає загроза самій стати слабким і беззахисним джерелом їжі.

У політиці це може бути вражаючим оголошенням історичного перелому в Німеччині з радикально новою політикою. Гучні та вражаючі, а також захоплюючі проголошення з одночасним екстремним бюрократичним гальмуванням у німецькій бюрократичній щоденності.

У згаданій медичній полівагальній теорії цей жовтий стан можна було б описати як: одночасна **мобілізація та знерухомлення через страх**.

### **ПУРПУР.**

**Повне гальмування та уповільнювач в поєднанні, або: подвійна іммобілізація без страху.**

Пурпур позначає інший гібридний стан; а саме від двох парасимпатичних нервових шляхів одночасно. Повне гальмо та

сповільнювач активні одночасно. Якщо цей стан домінує, організм людини відчуває повну і благодійну безпеку; надзвичайно приємний і привабливий досвід. Відчувається спокій і довіра; наприклад, у контакті з людьми, яких ми любимо. Тут можуть максимально збільшитись ріст і регенерація, а також одужання. Імунна система може працювати безперешкодно; розгортаються процеси самовідновлення. Це надзвичайно позитивно для боротьби зі стресом і підготовки до наступного стресу.

Прикладом є малюк, який не тільки синьо і з любов'ю грається зі своїми батьками, але й засинає у батьківських руках усміхнений, люблений і глибоко розслаблений.

Або хижак, який, не маючи природніх ворогів, позіхаючи, втомлений, ситий дрімотно занурюється у сон, щоб перетравити їжу.

Поранений пацієнт у лікарні, який відчуває турботу, повагу та співчуття медичного персоналу, також може потрапити в цей стан. Медицина тут говорить про «ліки, що говорять».

Або в політиці: сенсаційно обраний політик, який пояснює свою суверенну перемогу радісно, впевнено і самовдоволено глибоко розслабленим голосом; в оточенні уболівальників, які аплодують, і зацікавленої громадськості. Пурпур символічно міститься між синім і червоним на кольоровому колі додаткових кольорів.

У медичній полівагальній теорії цей пурпуровий стан можна було б описати так: **подвійна іммобілізація без страху**.

### **ЦІАН.**

**Прискорювач і сповільнювач у гнучкій взаємодії, або: надійна мобілізація без страху.**

Цей гібридний стан втілює в собі активацію фронтальної «синьої» парасимпатичної системи, з одного боку, з одночасною

активацією «зеленої» симпатичної системи, з іншого боку. Відбувається активна мобілізація з одночасною додатковою грайливою увагою. Стає можливою позитивна увага по відношенню до власних гравців і суперників, а також до себе. Цей психічний стан дуже корисний для будь-яких активних місій.

Образно кажучи, це означає: активну їзду на повній швидкості, але з пригальмовуванням, елегантну, опановану, точно налаштовану і гнучко дозовану. Іноді прискорення на прямій ділянці чи уповільнення на повороті або у разі інших небезпек на дорозі. Ціан, або бірюзовий, символічно є кольором між синім і зеленим у кольоровому колі додаткових кольорів. Цей стан втілює скоріш за все елегантне фехтування на рапірах, а не бій на шаблях чи, взагалі, грубе використання кийка. Опанування сучасної і точно налаштованої точної зброї або точних інструментів потребує таких же психічних станів у майстерності, як і точні види обслуговування або точні види спорту. У ціановому стані можливі точність і креативність з високою швидкістю або високим потенціалом до зміни.

Такий стан речей також допускає більш жорсткі конкурентні ситуації. Тоді проблема чи опонент більше не абсолютне джерело стресу, яке катапультиє нас у червону чи жовту зону. Тоді проблема чи опонент сприймаються швидше у межах певної толерантності, ніж як виклик. Бажання або навіть необхідність виграти тут пов'язується з незалежним честолюбством, творчою гнучкістю та чуйною прихильністю. Для чого прихильність до табору опонентів? Щоб зрозуміти та вивчити проблему чи опонента. Червоні, сині та жовті стани для цього так само непридатні, як і жовтий чи пурпур. Це стосується і вивчення та розуміння власних бойових побратимів; сприяє співпраці у власному таборі.

Перебування подумки в ціановому діапазоні дозволяє гнучко та в ігровій формі поводитися зі складною ситуацією; без заокостілих роздумів, без інтелектуальних пауз і без активізму. Ціанові стани дуже добре процвітають у діапазонах толерантно-

ті. Дотримання ритуалів і правил додає терпимість і простір для діяльності. Правда, у тваринному світі вони іноді призводять до кровопролитних поєдинків. Але здебільшого це не бій на життя чи смерть.

І політичні дебати чи виборчі кампанії також можуть бути запеклими та надзвичайно серйозними. Але в рамках норм і правил вони залишаються грайливим, толерантним і справедливим.

Однак ті, хто порушує правила, табу і ритуали, в будь-якому разі більше не грають у ціановому кольорі. Агресивні війни задля знищення, які нелегітимні згідно з міжнародним правом, в міжнародній політиці називаються також метафорично «перекинутою шахівницею».

Протидія такій повній зеленій поведінці, у зелений, жовтий або навіть червоний спосіб, означає втрату суверенітету та передачу контролю супернику. Однак одночасно спокійно і дієво протистояти у ціановому стані – це вираження високого рівня стресової компетентності та суверенітету. Хто в контексті високо-стресових вимог все ще може діяти творчо та гнучко, як у грі, не недооцінюючи серйозності ситуації, втілює високу та професійну стресову компетентність. Динаміка та несподіванки незвичайної стресової ситуації вирішуються спокійно, але послідовно. Організаційно-психологічний технічний термін в безпекових організаціях, таких як військова чи пожежна бригада, тут звучить: «**Bricolage (лабірнт)**»; з франц., для імпровізації.

У формулюванні згаданої полівагальної медичної теорії цей ціановий стан описується як: **надійна мобілізація без страху**.

**Для застосування** наступні завдання для сенсibilізації:

*На тлі цих образів, описів і символічних кольорів; усвідомте: коли останнім часом і в якій ситуації ви були у наступному стані:*

- червоний,

- синій,



- зелений,
- жовтий,
- пурпур чи
- ціан?

*Уявіть собі ці кольори як кольорове коло на компасі. До якого стану ментального кольору зараз схиляється стрілка вашого компаса?*

*І в якому із цих станів діють або реагують люди навколо вас?*

*До яких цих станів ви досі прагнули між важкими місяцями і перед місяцями?*

*До яких станів ви досі прагнули після місії для відновлення?*

*До яких станів ви хочете пеленгувати в майбутньому, коли будете готуватися, відпочивати чи активно діяти?*

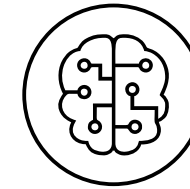
*Якщо ви, як українка чи українець, чуєте, що ви і ваші співвітчизники не маєте права на існування; ні як суверенна держава, ні як власна культура: який психічний стан, яке забарвлення ти отримуєш від такого твердження*

- активований чи точніше
- торпедований ?

*Як ви думаєте, в якому стані, якого кольору ті, хто транслює ці брутальні повідомлення?*

*І в яких психічних станах, у яких кольорах рідше чи точно не перебувають ці транслятори?*

*Якою, на вашу думку, має бути Ваш власний стан, якого кольору Ви прагнете для себе; що Ви особисто хочете втілювати, коли в майбутньому стикатиметеся з такими пропагандистськими абсурдами?*



## ДРУГИЙ ІНСТРУМЕНТ ВІДОБРАЖЕННЯ СТРЕСУ: ОЦІНКА СТРЕСУ

**Для повторення: Стрес = індивідуальна та ситуативна реакція на зовнішні подразники. як фізичні, так і психічні. Ці різні реакції втілюють відповідну взаємодію у ВНС, яка це**

- відчуває органами чуттів,
- відчуває почуттями,
- сприймає,
- оцінює,
- вирішує і
- формує дії.

У цих пунктах можна вплинути на стрес. Ми пунктуально витягаємо «**оцінювання**» і образно дивимося на стрес як на гостя. Тоді ми відповідаємо на запитання: чи варто постійно уникати дискомфорту рівня стресу; постійно розряджати його, вигнати його як небажаного гостя, а потім самовдоволено сидіти вдома наодинці? Чи ми також повинні вітати стресового гостя в певних випадках – сприймати його по-особливому як «sweet» («солодкий») і запросити його; як би незручно нам з ним не було?

Іншими словами: чи може стрес бути солодким, чи в стресі є солодке місце? Відповідь – так! Важливим щодо здоров'я та продуктивності є передозування або недостатнє дозування стресу. Якщо стресові реакції занадто інтенсивні або хронічні, вони загрожують негативними наслідками для здоров'я та втратою працездатності; це відомо. Це не солодке, а гірке. Однак менш відомо, що зниження працездатності та шкода для здоров'я також можуть бути результатом надто низьких вимог, недостатнього стресу. Тому занадто тривалі фази без стресу або занадто низький стрес не є метою, до якої варто прагнути. І тоді це теж гірко. Не зрозумійте мене неправильно: низькі вимоги – це якраз не акту-

альна проблема в Україні; зовсім навпаки. Стверджувати це було б більш ніж цинічно. Тим не менш, на даному етапі все ж варто згадати недостатні вимоги, як крайній полюс. Обидва крайні полюси, як перенапруження, так і недостатнє напруження, показують, що між ними існує **важливий і функціональний рівень стресу**. І це одночасно зміцнює здоров'я та підвищує продуктивність. Це так званий Sweet-Spot «солодке (найефективніше) місце».

Цей образ «солодкого» рівня стресу як свого роду баланс між уникненням гірко перенапруження і гірког недонапруження важливий для формування професійного внутрішнього ставлення до явища стресу. Для екстрених служб в екстремальних ситуаціях під час виконання завдання це означає: не повинно бути абсолютного зниження рівня стресу; цього не повинно бути взагалі; зовсім навпаки. Тут важливо зруйнувати непрофесійні міфи, думки та стереотипи.

Під час виконання завдання певний рівень стресу, безперечно, корисний і варто його прагнути; навіть якщо він відчувається як незручність. Між двома полюсами сприйняття: «ліміт приємної та енергійної компетенції з одного боку» та «приємна та глибоко розслаблена безтурботність з іншого» є проміжок. Обидва ж полюси відповідають комфортній і самозадоволеній позиції. І кваліфікаційна індустрія заробляє мільярди, обіцяючи ці психічні стани. З іншого боку, професійні охоронні організації схильні оцінювати ці умови як непридатні для роботи, оскільки самозадоволене розслаблення також небезпечне. Англійський технічний термін для цього стану – **«complacency»** («самовдоволення»).

**Абсолютно слід уникати: «Самовдоволення» під час виконання завдань, незалежно від того, чи глибоко ви розслаблені, чи сповнені сили.**

У збройних сил НАТО є крилатий вислів: **«complacency kills»!** У вільному перекладі: «Самовдоволення вбиває!» У цьому сенсі рішуче застерігають від занадто низького та самовдово-

леного рівня стресу під час виконання завдань. Стрес – важлива передумова для виживання для досягнення найвищої продуктивності під час виконання місії. Отже, в управлінні стресом під час виконання завдань йдеться ні не про максимальне зменшення стресу; ні не про максимальний контроль над стресом. Ці бажані стани більш важливі до і після, тобто для запобігання стресу перед завданням або, що ще важливіше, для подолання стресу після завдання. Щоб виразитись максимально чітко:

**Під час виконання завдання набагато важливіше досягти свого роду оптимального балансу між максимальним контролем і максимальним уникненням стресу – Sweet-Spot.**

Конкретно: хто йде на виконання завдання глибоко розслаблено, не пильний і схильний до самовдоволення. Цей екстремальний ментальний полюс може бути небезпечним або смертельним під час місії. Але інший крайній полюс також може бути небезпечним або смертельним. Кожен, хто виконує завдання з максимальною силою і навичками адаптації вище середнього, може справити враження на себе і оточуючих. Однак він також схильний до надмірної оптимістичної самовдоволеності; він також не насторожі (не «alert»). **Alert** походить від латинського «alerta» і означає **«на висоті, на горі або на вежі»**. Зупиняючись на метафорі: треба видертися туди, витримати вітер і холод; це втомлює. Але лише на цьому рівні ми можемо, наприклад, під впливом адреналіну та дофаміну, оптимально визначити небезпеки та сприятливі можливості і діяти відповідно. Перебування в долині надто розслабленим або надто оптимістичним і не на такій висоті спочатку сприймається як приємне, навіть бажане, комфортне та привабливе. Але ми пам'ятаємо військовий девіз: **«COMPLACENCY KILLS (САМОВДОВОЛЕННЯ ВБИВАЄ)!»**.

Ще конкретніше: приємне, або, кажучи латиною, «amable», необов'язково має бути професійним. Німецьке слово «Amateur (любитель)», що означає «початківець» або «дилетант», також походить із латинського слова «amable». Спробуйте під час місії впоратися зі стресом професійно, а не «amable» (прим.: як дилетант)!

Щоб не втратити голову, спробуйте контролювати та зменшувати стрес за допомогою інструментів з інших скриньок. Але також професійно вітайте будь-які залишкові та незручні рівні стресу. Щиро вітайте та приймайте рівень стресу «Sweet-Spot», це ваш «солодкий» гарант для біохімічних процесів у вашому тілі, необхідних вам при виконанні завдання; наприклад адреналін або дофамін. Каски, захисні черевики та бронезилети також незручні та не «amable». Однак під час виконання завдання вони є професійними інструментами, як і «Sweet-Spot».

До і під час підготовки до виконання завдання або пізніше, після місії, це захисне спорядження і «Sweet-Spot» може заважати підготовці або регенерації.

Таким чином, різні рівні стресу слід упорядкувати відповідно до часових фаз. До, під час і після виконання завдання різні інструменти стресу актуальні по-різному.

**Для застосування** наступні завдання для сенсibilізації:

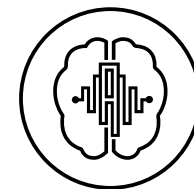
*Який колір чи кольори у вас асоціюються із самозадоволенням і розслабленим самовдоволенням?*

*Який колір або кольори ви б асоціювали зі Sweet-Spot?*

*Обговоріть ці асоціації з кольором з вашими партнерами по співпраці!*

*Спробуйте домовитися про спільну ментальну модель! Але тут не будьте амбітними! Мета – це не підсумковий протокол обговорення, а лише свідома сенсibilізація. Це був би важливий крок до більшої стресової компетентності.*

*Обговоріть це з людьми, яким ви довіряєте, якщо хочете!*



## ДРУГИЙ БЛОК: ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ

**Профілактика стресу = свідомі дії у сьогоднішні, щоб запобігти інтенсивним стресовим переживанням у майбутньому.**

Із репертуару профілактики стресу тут представлений інструмент тактичної візуалізації. Можна розрізнити дві його форми:

**Перший інструмент запобігання стресу: візуалізація мети, а також**

**Другий інструмент запобігання стресу: візуалізація процесу**  
Ці дві форми складають два інструменти в цьому блоці.

### **Перший інструмент запобігання стресу: Візуалізація мети**

Візуалізація мети – це ототожнення з довгостроковою метою, яка особисто переживається як значуща і приємна, але реалізація якої містить неприємний стрес. Ці цілі можуть бути амбітними або скромними. Але вони не повинні бути абсолютно нереалістичними. Ми візуалізуємо їх у своїй уяві. Зазвичай краще заплющити очі; але це не обов'язково.

*Приклади:*

*Пацієнт зі складним переломом ноги уявляє собі незалежну і безболісну ходьбу після операції та напруженого післяопераційного фізіотерапевтичного процесу.*

*Напередодні напруженого іспиту студентка уявляє, як на випускній церемонії їй привітно та з визнанням вручать диплом про успішне закінчення навчання і що конкретні люди вітають її.*

*Спортсмен-професіонал, який тренується до марафону, уявляє собі важливу для нього мету; в кінці сезону він на подіумі. Або скромніше, наприклад, у рекреаційних видах спорту: добігти до фінішу здоровим, не будучи змушеним перервати біг. Витривати і добігти до фінішу, де зустрічають члени сім'ї, які потягують прохолодні напої.*

*Солдат уявляє собі прес-конференцію успішно звільненої військовим шляхом і політично суверенної України. Або більш короткі цілі: він уявляє собі майбутню відпустку додому; прибуття в безпечне місце; включно із привітанням, яке йому влаштують.*

*Рятувальники пожежної бригади уявляють собі успішне завершення рятувальної операції та подальшу задовільну спільну заключну зустріч після повернення до Операційного центру.*

*Жінка в російському полоні, яка не знає, чи зможе повернутися в Україну через два дні, два тижні чи два роки, уявляє це повернення; нові можливості, які прийдуть із цим поверненням.*

**При цьому важливо: чим конкретніше і багатше намальована подумки уявна ситуація, тим краще.**

Отже: хто ще міг би бути присутнім на сцені; які шуми, звуки, запахи та відчуття можна було б відчутти. Глибші шари мозку майже не розрізняють реальний досвід і розумову уяву. Навіть людина в ліжку уві сні може пережити відчуття щастя або прискорює серцебиття і потовиділення; залежно від змісту сну. Піт і серце, яке калатає, тоді фізичні та реальні, джерело стресу, яке наснилося, лише психічне, уявне.

Ще раз: уявлення мети цілком може бути амбітним та оптимістичним; але мета також повинна залишатися реалістичною. Ці уявлення не повинні ставати прикрашенням реальності, просто видавання бажаного за дійсне чи утопічної ілюзії. Йдеться про тактичну та цілеспрямовано оптимістичну візуалізацію можли-

вих і, насамперед, значимих і тому привабливих цілей. Це дуже суб'єктивно і індивідуально. Візуальне занурення встановлює розумові та фізичні якорі, які зосереджують і позитивно формують подальші дії. Пізніше, у стресових ситуаціях, спрацьовують ці якорі, оскільки без цих якорів бурі думок або відволікання пожирають розумову енергію, і стрес може більше розростатися.

**Для застосування наступні превентивні завдання:**

*Яка середньострокова чи навіть довгострокова ціль для Вас зараз значуща, приваблива та варта, щоб до неї прагнути? Дозвольте собі подумки оптимістично і позитивно зануритися у цей стан і «вималювати» цей стан якомога повніше!*

*Запитайте себе, яке це на дотик. Зосередьтеся на цьому почутті!*

*Спробуйте визначити, де в тілі ви відчуваєте це відчуття в першу чергу, де воно проявляється, концентрується або, можливо, поширюється; як воно розподіляється в організмі!*

*Крім того, спробуйте зрозуміти, у стані якого кольору Ви перебуваєте або у стан якого кольору ви зковзаєте донизу!*

Йдеться не стільки про точні когнітивні твердження, це просто сенсibilізації для більш глибоких шарів. А в глибинних шарах мозок більше працює з образами, а менше з мовою.

Переживання або прагнення до чогось значущого – це чудовий антистресовий засіб. Особливо в ситуаціях, коли на карту поставлено виживання у буквальному значенні слова, медицина стресу любить цитувати австрійського психіатра Віктора Франкла, який пережив Освенцим, «що навіть у місцях найбільшої нелюдськості можна побачити сенс життя».

## Другий інструмент запобігання стресу: візуалізація процесу

Ця візуалізація – це уявне «програвання» майбутніх дій для досягнення мікроцілей; до проміжної або загальної мети. Загальна картина, вся ситуація або кроки, які ще не виконані, конкретно і свідомо делегуються в майбутнє. Навіщо це приховування наступних кроків? Тому що це краде цінну розумову енергію, яка в іншому разі потім більше не доступна для точних і успішних дій.

Однак ця марно витрачена розумова енергія потрібна в ситуації високої продуктивності, щоб мати доступ до так званих «**виконавчих завдань фронтальної частини мозку**». Так зване «**відчуття на кінчиках пальця**», як кажуть у розмовній німецькій мові. І це охоплює такі вміння:

- Встановлення цілей, проміжних цілей і мікроцілей, а також відповідних планів реалізації
  - Аналіз перешкод і труднощів, а також розпізнавання варіантів подолання цих перешкод
  - Самомотивація та мотивація членів команди на досягнення цілей
  - Наш емоційний самоконтроль і толерантність до інших людей
  - Стимування страху і паніки
  - Тонкі коригування наших дій і відповідні самовиправлення.
- Візуалізація процесу протидіє згаданим вище втраті ментальної енергії.

Відбувається концентрація на наступному розумному кро-

ці, на процесі – вперед до досягнення наступної проміжної чи мікроцілі. У олімпійських видах спорту чи військовій справі це відповідає відмінності між **орієнтацією на ситуацію та орієнтацією на дію**. Це означає: замість усієї, – переважно складної, – ситуації в голові є лише концентрація на наступних і негайних значущих дієвих кроках; консеквентно.

До цього наступні **прикладі**:

*Пожежники превентивно візуалізують маршрут руху до місця події перед операцією і таким чином зупиняють розум, який хоче блукати набагато далі в майбутнє або в загальне. Тоді б, наприклад, увімкнулися думки про загальну дорожню ситуацію або погано злагоджене керівництво ремонтними роботами на вулицях.*

*Або: прибувши на місце події, вони візуалізують відповідну та впевнену мову тіла, під час захисту місця події від спраглих видвищ роззяв. І це ще до того, як вони вийдуть з машини й підійдуть до цих перехожих. Блукаючий розум накладав би пізніші та, можливо, нові коментарі; включаючи потужні зустрічні коментарі чи відповідні дискусії.*

*Перед ударом пенальті професійні футболісти візуалізують майбутні рухи тіла та пов'язане з ними дихання. Блукаючий розум висвітлював би будь-які вигуки присутніх уболівальників; після вдалого удару, після невдалого удару, вигуки уболівальників суперників, вигуки своїх уболівальників тощо.*

*Безпосередньо перед прибуттям на місце місії збройні сили візуалізують конкретні заходи першої допомоги, які слід здійснити для поранених товаришів, такі як зупинка кровотечі перед накладенням пов'язки, у той же час звертаючись до пораненого відповідним і потрібним тоном голосу. Блукаючий розум відобразить ймовірну статистику успішного лікування.*

Тут, як і у випадку візуалізації цілі, також діє принцип: чим

конкретніша і багатша ментальна візуалізація, тим краще.

І так само також діє принцип: таке візуальне перенесення в наступну дію встановлює психічні та фізичні якорі, які визначають майбутні дії; позитивно їх формують.

Ви пам'ятаєте піт і серцебиття уві сні? Як уже згадувалося: у своїх глибинних шарах мозок майже не розрізняє реальний досвід і ментальну уяву. Візуалізації закріплюють керуючі ментальні програми. Отже, ви тренуєтеся подумки, а організм реагує так, ніби це тренування справжнє; навіть якщо це не один до одного.

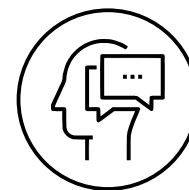
#### **Для застосування наступні вправи:**

*Візуалізуйте процес до наступної мікроцілі перед майбутньою дією! Тепер зверніть вашу увагу на вашу безпосередню теперішність! Це можуть бути етапи майбутньої приватної телефонної розмови або окремі дії щодо фізичного догляду, одягання чи роздягання.*

*Розширте цю візуалізацію до більш відповідних дій, наприклад інструктаж або поїздка на місію!*

*Надалі розширте цю візуалізацію процесу! Використовуйте її, готуючись до значних стресових дій або місій!*

*Навіть після цих місій продовжуйте візуалізувати менш стресові дії у повсякденному житті!*



## ТРЕТІЙ БЛОК: КОНТРОЛЬ СТРЕСУ

**Контроль стресу = свідомі дії під час фази високого стресу – щоб контролювати та справлятися з несподіваним відчуттям стресу.**

Бажання контролювати наш стрес – це одна з найбільш природних і характерних потреб людини. Це можна сформулювати й інакше: уникнення неприємності у стресовій ситуації відповідає прагненню контролювати стрес. Неприємність сама по собі вже сильне джерело стресу. Якщо ми перебуваємо у стресовій ситуації, це вже потребує від нас багато зусиль. Але якщо ми почуваємося безсилим у цій стресовій ситуації, весь пакет стресу надзвичайно збільшується.

Отже, нам потрібні шляхи дій для нагальних стресових ситуацій. Як це виглядає у конкретних ситуаціях і як можна уникнути втрати свідомості?

Під час стресової ситуації, наприклад у рятувальній місії у палаючому будинку, у нас є наступні можливості:

#### **а) Ми уникаємо стресових ситуацій**

Часто про це не може бути й мови. Про це може розмовляти, якщо я надто амбітний. Наприклад, якщо я дуже поранений або випадково перебуваю на місці як перехожий, і моя громадянська мужність заслуговує похвали, але це завадить діям професійних служб екстреної допомоги, які вже працюють.

#### **б) Ми модифікуємо стресову ситуацію**

Ми використовуємо свободу дій у ситуації, позитивно змінюємо її. Ми ретельно перевіряємо наше обладнання; зосереджуємося на

натренованих діях; формуємо змістовний розподіл праці та дбаємо про змістовну підтримку та співпрацю з іншими органами. Ми використовуємо звичайні способи дій там, де вони працюють, і імпровізуємо, де нам потрібно. Сюди також входять обидві візуалізації з другого блоку тощо. Коротше кажучи, ми поведимося розумно та професійно і уникаємо непрофесійних та нерозумних дій. Але якщо цього недостатньо, якщо ми починаємо місію розумно та професійно, з підтримкою та у співпраці, рутинно, з імпровізацією та візуалізацією, але продовжуємо перебувати у стані гострого стресу, що ми тоді робимо?

Саме тут часто виникає непрофесійна поведінка; тоді це стає інстинктивним, тоді ми схилиємося до, наприклад:

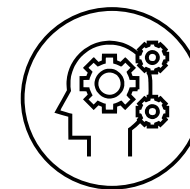
- **Вираження:** ми випускаємо всі почуття назовні. Часто це добре: ми лаємося, кричимо, або скиглимо, благаємо тощо. Це дуже по-людськи, природно і зрозуміло, але непрофесійно щодо контролю стресу. Пізніше, коли ситуація мине, це може мати сенс.

Інший непрофесійний варіант:

- **Замороження:** емоційно ми замерзаємо. Цілком природно не виявляти почуттів і не дозволяти їм проявлятися, а хотіти їх придушити. У деяких культурах це вважається бажаною метою, до якої прагнуть. Тримайся і залишайся спокійним, грай героя, все буде добре, сарказм і цинізм: *«Гарно і тепло тут, у полум'ї, чи не так? Наплюй(с\*ри) на це, ми всі колись помremo. Вперед, заходьмо. Це просто робота»*. Знову ж таки: дуже по-людськи, природно і зрозуміло, також дуже вражаюче і гідне похвали; але знову ж таки непрофесійно у сенсі контролю стресу. А придушення емоцій з'їдає цінну енергію, яка нам потрібна. Більш професійні варіанти відрізняються від цього і переходять у своєрідну внутрішню модифікацію. Таким чином, ми можемо не тільки змінити наші зовнішні ситуації, але й свої ментальні установки. Тому контроль над стресом базується на внутрішній зміні. Тобто: якщо після модифікованої стресової ситуації все ще є гострий стрес, який є надто обтяжливим, ми свідомо уникаємо вираження та завмирання.

Замість цього ми переходимо до наступного пункту:

- **Контроль стресу через внутрішні зміни.**



## КОНТРОЛЬ СТРЕСУ ЧЕРЕЗ ВНУТРІШНІ ЗМІНИ

Коли ми у гострій стресовій ситуації, як кажуть у народі, «втрачаємо голову», центр емоційної тривоги в нашому середньому мозку знову працював швидше, ніж відповідальний контрольний орган у фронтальній частині. Це не тільки природно і нормально, але й розумно облаштовано матінкою-природою для такої швидкості реакції. І це саме те, що ми змінюємо, формуємо, створюємо, іншими словами: ми модифікуємо.

У разі гострої небезпеки ми повинні реагувати негайно: тікати, атакувати або стояти нерухомо, не гаючи часу. Ми всі – нащадки людей, які робили саме так у давні часи. Подумати про те, чи справді змія отруйна, чи озброєний нападник може лише погрожує насильством, не було можливим. Негайна втеча, негайна атака чи негайна зупинка були необхідні й життєво важливі для виживання, ніж відкладене обмірковування ситуації. Однак, оскільки в 21 столітті ми все ще оснащені тими ж структурами мозку, що й люди у прадавні часи, час від часу ми відчуваємо себе у сучасному світі, ніби із застарілою моделлю мозку. Складніші проблеми сучасності потребують все більш відкладених дій, навіть у стані гострого стресу.

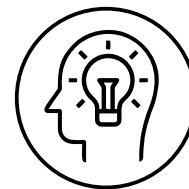
Рятуючись із палаючого будинку, сьогодні все ще має сенс не думати надто довго і швидко переключитися на зелену ментальну сферу. Однак у складній та палаючій будівлі ця миттєва реакція може бути неправильною, а тому смертельною. Ми повинні дозволити собі затримку від 4 до 6 секунд, яку потребує фронт-

тальна частка, щоб увімкнутися після центру тривоги у середньомозку.

У більшості панічних ситуацій більш ніж корисно переключити ментальний кольоровий компас із «зеленого» на «ціан». У розмовній мові **«знову увімкнути мозок»** означає: залучення **фронтальної частки, тобто префронтальної кори головного мозку**. І вона має особливості. Вона не тільки швидко виснажується, їй також потрібно трохи більше часу, коли вона не виснажена. Вигода при цьому: ми використовуємо шанс досить швидко розпізнати правильний шлях, щоб уникнути обхідних шляхів; усвідомити перешкоди і розпізнати варіанти вирішення проблем самостійно або у співпраці з іншими. Зрештою, це зазвичай заощаджує багато часу, оскільки ми уникаємо помилок і обхідних шляхів. Ось де має сенс головний девіз збройних сил США. **«slow is smooth and smooth is fast»**, що, у вільному тлумаченні, мало б означати щось на зразок: «Повільніше – це плавно, а плавно, зрештою, швидше». Західні військові навіть тренують «наказ, який можна обговорити». Це коротка рефлексія між начальством і підлеглими про те, чи немає кращих шляхів, ніж дана команда. Як вже було сказано: повільно та плавно, але зрештою швидше.

Як нам увімкнути префронтальну кору, ту повільнішу лобову частку мозку, коли середній мозок хоче стати повністю зеленим? Є два варіанти, або два інструменти. Ми використовуємо перший інструмент, коли ще можна використати рештки суверенітету та самоконтролю. Тоді ми скеровуємось у протилежному напрямку, вживаючи відповідні **«фронтальні противаги»**.

Але якщо саморегуляція вже зруйнована, якщо тривожний центр працював занадто швидко, якщо інтенсивність стресу була занадто високою або якщо фронтальна частка була надто виснажена, щоб вчасно вжити контрзаходів, тоді нам потрібен інший інструмент. Тоді нам не доведеться вживати контрзаходів; тоді ми повинні спершу повернути назад. Для цього ми використовуємо «тактичне дихання».



## ПЕРШИЙ ІНСТРУМЕНТ КОНТРОЛЮ СТРЕСУ: ФРОНТАЛЬНІ ПРОТИВАГИ

Фронтальні противаги подібні до образу терезів або гойдалок; з двома ділянками мозку на протилежних сторонах. З одного боку у нас є середньомозковий і швидкий центр тривоги. З іншого боку міститься фронтальна частка, центр мозку, який утворює противагу. Ми це знаємо: якщо ми втрачаємо голову, засмучуємося, піддаємося провокаціям або взагалі перебуваємо у стресовому стані, то не можемо одночасно мислити спокійно та раціонально. Гойдалка нахилена до середнього мозку. Там більша вага.

### Приклади:

*Мене випередили, коли я маю перевагу в русі. При цьому мене принизили гідкою лайкою. Я вибухаю і вигукую лайки, водночас розганяючи власну машину, хоча обмеження швидкості цього не дозволяє. Гойдалка нахилиється в бік середнього мозку. Важко або тимчасово неможливо мислити раціонально. Я потрапляю в глибокий зелений стан.*

*Або: новини про чергове бомбардування цивільних об'єктів в Україні, з жорстокими сценами жертв. Я відчуваю глибокий смуток і гнів водночас, мені не вистачає слів і ллються сльози. Гойдалка знову нахилиється у бік середнього мозку. Важко або тимчасово неможливо мислити раціонально. Я потрапляю в глибокий червоний стан.*

Що із цього впливає? Із цього впливає, що, якщо вага міститься з одного боку цієї гойдалки, вона перехилиється на цю сторону. З іншого боку вага відсутня. Тому ця сторона піднімається вгору; вона легша. Гойдалка не збалансована. І те, і інше: сильна тривожна реакція і холодне, раціональне мислення одночасно



не працюють. Поки все зрозуміло. І тут приходить місія. Перекос гойдалки на емоційну діє і в зворотному напрямку. Якщо ми знаходимося на іншій стороні гойдалки, думаючи конкретно і чітко контролюючою лобовою частиною головного мозку, гойдалка спочатку сильно нахилиється вниз із цього боку фронтальної частини мозку.

Інакше кажучи: коли ми при першому імпульсі неминучої стресової реакції спрямовуємо свою увагу на фронтальну частку; тобто якщо ми досить швидко починаємо думати про конкретні справи, ми переважаємо гойдалку на нашу користь. Тоді емоційна реакція на стрес полегшується протипагою з іншого боку; адже контрольоване мислення та емоційна реакція не працюють одночасно.

Тож питання часу – вчасно поставити ментальну протипагу при перших імпульсах по той бік гойдалки. Зупиняючись на наведеному вище прикладі:

#### **Приклади:**

*Мене випередили, коли я маю перевагу в русі. При цьому мене принизили гідкою лайкою. Я відчуваю імпульс – вибухнути; відповідне лайливе слово вже на вустах, але ще не вимовлене.*

*Я згадую гойдалку і чітко думаю СТОП! Які протипаги доступні; про що можна свідомо подумати замість того, щоб слідувати імпульсу, що виник? Це можуть бути відповіді на такі запитання:*

*Яка марка автомобіля переді мною? Це Тойота.*

*Скільки може бути років водієві? Чоловік середнього віку, близько 40 років.*

*Чи знаю я інші транспортні засоби такого ж кольору в моїй родині? У мого брата є друга машина такого ж кольору.*

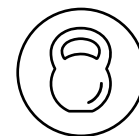
*Як далеко до мого дому? Залишилося лише два кілометри; більша частина шляху вже позаду.*

Тільки робити це потрібно швидко, при першому імпульсі до стресу. Тут мусить відбутися зупинка думки. Тоді це діє. У військових і поліцейських підрозділах, які навчають управлінню стресом, це також називають «зупинкою думки».

Ці думки-протипаги не мусять бути високоінтелектуальними. Але це й не важливо. Важливо наступне: я думаю і використовую область мозку з іншого боку гойдалки. Я ставлю туди гирі. Ви вже здогадалися: це можна зробити ще більш професійно; є кращі, важчі гирі; тобто інші інтелектуальні важковаговики, професійні фронтальні протипаги. Фронтальні, тому що вони походять від фронтальної частки мозку за чолом, а також лобовий, тому що ми можемо лоб в лоб протистояти стресу.

Які ментальні протипаги може запропонувати професійне управління стресом? Ось весь набір протипаг, які можна поставити на гойдалку або на терези:

- **маркування**
- **нормалізація**
- **інтерпретація**
- **обрамлення**
- **позиціонування**



ОСЬ І ПЕРША ВАЖКА ГИРЯ  
ДЛЯ НАШОЇ ГОЙДАЛКИ:  
«**LABEL (МАРКУВАННЯ)**»

Етикетка складається з ключового слова або кількох; символ, графіка або комбінація всіх аспектів, які застосовуються для розпізнавання. Асоціації, держави або споживчі товари використовують такі можливості на своїх прапорах, гербах або упаковках. Якщо ви бачите на прапорі дві горизонтальні смуги однакової ширини, синю вгорі та жовту внизу – відразу знаємо: це український

прапор. Це має цінність розпізнання і це можна писати більш конкретно. Так можна пояснити, що ці українські національні кольори синій і жовтий означають багаті українські хлібні ниви = жовтий, а українське небо = блакитне над колоссям. Можна позиціонуватись щодо цього, можна це інтерпретувати та пояснювати. Тоді це вже індивідуальне інтелектуальне досягнення. Так само можна зробити на прикладі дванадцяти зірок на європейському прапорі, який також синьо-жовтий. Тут також можна позиціонуватись і витлумачити це таким чином, що це дванадцятизіркова етикетка має позначати європейський символ «досконалість, повноту і єдність». Те ж саме можливо для японського червоного сонця, що сходить, або зірок та смуг для США.

Приклад: якщо посеред Берліна автомобіль з українським номером забирає мені перевагу в русі, і я відчуваю, що виникає стресовий імпульс, то я міг би наклеїти етикетку. Я міг би, **наприклад:**

а) ініціювати зупинку думки. Або навіть вигукнути «Стоп: гойдалка, негайно!» і

б) наклеїти етикетку. Тож розвинути такі думки: український номерний знак. Національні кольори України. Синій зверху, жовтий внизу. Чому? Тому що небо має бути синім над зерном, жовтим. Це етикетка. Я отримав цю інформацію з Інтернету. Зерно і блакитне небо; типово для України. Житниця Європи. Чи існують інші прапори з подібними кольорами? Звичайно, Швеція; тут теж жовто-блакитний. Але: жовтий хрест на синьому тлі. Що може бути шведським символом жовтого хреста? Хто в моїй родині може знати? Це нагадало мені: інші скандинавські прапори також мають хрести як символи... . тощо».

Коли ви ставите такі етикетки, то кладете гирі на іншу сторону, на фронтальну частину мозку. Вони не дають емоційно збудженому середньому мозку ставати важчим і надто емоційно штовхати гойдалку вниз.

## Для застосування наступні вправи:

*Етикетуйте імпульси в повсякденному житті. Почніть з невеликих імпульсів. Це може бути похід до холодильника, чого насправді не варто робити; потяг до цигарки чи мобільного телефону, чого ви насправді не хотіли робити! Зауваження, яке на кінчику язика і яке хочеться сказати, чи бажання уникнути запланованого тренування або вже підтвердженої зустрічі! Бажання залишитися в ліжку також можна етикетувати. Тоді імпульси не можуть так розростатися в нас. Позбавляємо вогонь кисню.*

*Не соромтеся бути вимогливим: Ви також можете позначати етикетки іноземною мовою, відмінною від вашої рідної. Тоді ви задієте більше ділянок мозку, які протидіють емоційним навантаженням у середньому мозку. Ви змінюєте баланс гойдалок на свою користь. Чим більше ви задієте фронтальну активність мозку, тим краще. Проте тримайте це в ігровому полі; гирі, тобто етикетки, або, можливо, навіть рима або іноземна мова повинні бути доступними. Проти ваги потрібні негайно, і їх не слід гарячково розшукувати.*

*Якщо вам вдасться досягти успіху на цьому простішому повсякденному рівні, тоді поставте етикетки за тим же шаблоном складніших ситуаціях. Чиніть опір більш ризикованим імпульсам, таким як бажання здійснити небезпечний обгін на дорозі або пропустити необхідні тренування під час реабілітації!*

*Нарешті, етикетуйте гострі та потужні стресові ситуації. Імпульсивні реакції на найекстремальніші провокації; досвід несправедливості чи нелюдяності, а також жорстокості. Виникнення смутку чи гніву у контексті мимовільної самотності чи особистої втрати тощо!*

Пам'ятайте, що етикетування – це не боротьба зі стресом. Це інструмент контролю стресу при гострих стресових подіях. Пізніше, після стресу, потрібен догляд; необхідні інші інструменти або

допоміжні заходи. Усі ментальні противаги призначені лише для того, щоб допомогти нам не втратити голову у невідповідний момент. Потім, під час консультації, терапевтичного сеансу чи довірливої розмови з друзями нічого не стоїть на заваді втраті контролю, навіть навпаки.



ДРУГА ГИРЯ  
ДЛЯ НАШОЇ ГОЙДАЛКИ:  
«НОРМАЛІЗАЦІЯ»

Ми залишаємося із прикладом дорожнього руху: автомобіль з українським номером забирає мені перевагу в русі, і я відчуваю, що виникає стресовий імпульс, тоді я можу нормалізувати. Я міг би, **наприклад:**

*а) ініціювати зупинку думки. Або навіть вигукнути «Стоп: гойдалка, негайно!» і*

*б) почати нормалізацію. Тому розвивайте такі думки: «Я теж багато разів порушував правила дорожнього руху і викликав стрес. Якщо я їжджу машиною за кордоном, то це зі мною трапляється ще частіше, за кордоном я більш невпевнений. Там незвично, це нормально. Дорожній рух у 21 столітті рідко проходить без стресу. І коли тут, у Берліні, з'являється український водій, це нормально, що виникає небезпека. Ми не в Києві. На жаль, у 21 столітті я маю такий самий мозок, як і мої предки в кам'яному віці. Для матінки-природи нормально розважатися зі мною і наповнювати мій організм гормонами стресу. Це неприємно, але нормально і по-людськи. ... тощо».*



ТРЕТЯ ГИРЯ  
ДЛЯ НАШОЇ ГОЙДАЛКИ:  
«ІНТЕРПРЕТАЦІЯ».

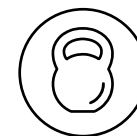
Ми залишаємося з прикладом дорожнього руху: автомобіль з українським номером і далі забирає мені перевагу в русі, і я відчуваю, що виникає стресовий імпульс, тоді я можу інтерпрету-

вати. Я міг би, наприклад:

*а) ініціювати зупинку думки. Або навіть вигукнути «Стоп: гойдалка, негайно!» і*

*б) знайти пояснення. Тобто розвивати такі думки: «майже кожне явище у світі має негативні та позитивні наслідки, світло та тінь, хороші та погані побічні ефекти та віддалені наслідки. Якщо я так інтерпретую цю дорожню ситуацію, які негативні наслідки ми матимемо? Ну, я налякався, а тут якраз була небезпека. Іноземний водій, можливо, і надалі буде небезпечним, також для самого себе Що позитивного у цій ситуації? Цей шок мене настільки розбудив, що я продовжу їхати останні два кілометри з більшою пильністю, а отже, безпечніше. Мені нагадують, що на дорозі завжди чекають сюрпризи. Це добре, тому що я вже думав про вечерю. Із цим покінчено. Зараз я зосереджений на своїй машині та дорожньому русі. Я не сплю, і це добре. .... тощо».*

Ми пригадуємо. Негативне упередження, пережиток ранніх днів людства? Ми схильні сприймати світ досить песимістично та негативно. Інтерпретуючи, ми можемо міркувати проти течії: що дійсно негативне, а що, можливо, також позитивне, незважаючи на негативний вигляд; навіть якщо лише незначно, або навіть як побічний ефект або ефект на дальню перспективу.



ЧЕТВЕРТА ГИРЯ  
ДЛЯ НАШОЇ ГОЙДАЛКИ:  
«МАСШТАБУВАННЯ»

Ми все ще залишаємося із прикладом дорожнього руху: автомобіль з українським номером все ще забирає мені перевагу в русі, і я відчуваю, що виникає стресовий імпульс, тоді я можу поставити нові рамки. Я міг би, **наприклад:**

*а) ініціювати зупинку думки. Або навіть вигукнути «Стоп: гойдалка, негайно!» і*

*б) розмістити нові рамки. Тож розвивайте наступні думки: «Як цю ситуацію поставити у рамки. Я водій у центрі Берліна з*

німецькою рутинною водіння, і я знайомий з німецькими правилами дорожнього руху та типовою німецькою культурою водіння в німецькому мегаполісі. Автомобіль на іноземному номері порушує правила дорожнього руху «перешкода справа», і я шокований і в стресі від цього переляку. Ось така картина, так можна було б оформити картину в рамки. Зараз знову ставлю нові рамки, збільшую картинку. Як спостерігач із супутниковими технологіями, який використовує свій супутник, щоб згори з космосу збільшити або зменшити зображення. Тоді картинка в його рамках трохи інша. Що ми тоді маємо: тоді ми маємо на картинці всю Центральну та Східну Європу. У нас східноєвропейська війна, і ми намагаємося ввести атаковану державу Україну в європейську сім'ю. У майбутньому це має стати звичнішим, ніж зараз, що німецькі автомобілі їздять Києвом, а українські автомобілі їздять Берліном, з усією рутинною та сюрпризами, які з цим пов'язані. Ця картина також включає зовсім розгублених автомобілістів з німецьких провінцій, у італійському вечірньому трафіку у годину пік у Неаполі, а також норвезьких автомобілістів з їх нормальною та звичною максимальною швидкістю 80 км/год на німецьких автобанах. Я на цій загальноєвропейській картині; у її центрі. І зараз переді мною українська машина; приємно це відчувати. Я б цього не помітив, якби мені не забрали перевагу в русі. Коли я бачу українського водія на наступному світлофорі, я по-іншому бажаю йому «щасливої дороги». ... тощо».



#### П'ЯТА ГИРЯ ДЛЯ НАШОЇ ГОЙДАЛКИ: «ПОЗИЦІОНУВАННЯ»

Ця гиря дуже підходить, тому що вона дуже вагома для досягнення бажаного ефекту, але також відносно проста у застосуванні. Ми залишаємося з нашим прикладом: автомобіль з українським номером у Берліні забирає мені перевагу в русі, і я відчуваю, що виникає стресовий імпульс, тоді я можу позиціонувати. Я міг би, **наприклад:**

a) ініціювати зупинку думки. Або навіть вигукнути «Стоп: гойдалка, негайно!» і

b) подивитись з різних позицій. Тобто розвивати наступні думки:

- як це виглядає з моєї позиції; Я німецький водій у знайомій мені місцевості, і іноземний водій у чужій місцевості щойно забрав мені перевагу. Я схвилюваний і маю бажання голосно лягтися і проклинати.

- Як це виглядає з перспективи водія з України, який забрав мені перевагу, він подивився на мене і підняв брови. Має український номерний знак. Це невербальний вислів: «Мені шкода, перепрошую?» Чи з його перспективи ймовірно, що він діє таким чином?

- Як він повинен мене сприймати, чого я бажаю, коли думаю про те, як він мав би мене сприймати?

- Як це виглядає з позиції спостерігача, пішохода на світлофорі: Він побачив, як одна машина забрала перевагу в русі іншій машині. Він не відчув цього у машині. Його це теж засмучує? Навпевно, ні. Чи засмутиться він, якби він побачив іноземний номер? Можливо, це залежить від вашої толерантності. Зараз він виглядає спокійним і байдужим.

- А що, якби він сам був іноземцем чи навіть українцем і бачив український номер? Цікава перспектива.

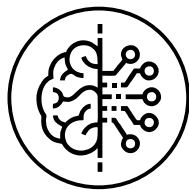
- Як це виглядає з перспективи водія позаду мене, він теж був наляканий, я побачив це в дзеркалі заднього виду; він все ще лається і дико жестикулює. Чи він сердиться на мене, чи він зрозумів ситуацію, чи просто знає, що йому довелося загальмувати, тому що я загальмувала перед ним; він звинувачує мене в своєму збудженні?

• Якби сталася аварія, якою була б перспектива моєї страхової компанії? Там я вже відомий різними аваріями. Це мало б значення?

• Якою б була моя власна перспектива в іншому стані, якби я зараз багато спав і попереду була відпустка; без фінансових турбот. Якби я поставив за спостерігача цю добре відпочилу, дуже толерантну, задоволену частиною мене, як би я на це дивився й як би описував цю дорожню сцену? ... тощо“.

Цей інструмент позиціонування потребує здатності співпереживати іншим людям, випадкам або станам, включаючи нас самих. Такі емпатичні припущення про перспективи неможливі без помітного використання фронтальної частини мозку. Якщо нам вдається позиціонуватись, ми відповідно вириваємося з імпульсивної реакції в середньому мозку.

Усі противаги оцінюються окремо. Ви повинні дізнатися свої вподобання та спробувати їх. Однак, як правило, найшвидші результати досягаються за допомогою маркування та позиціонування.



## ДРУГИЙ ІНСТРУМЕНТ КОНТРОЛЮ СТРЕСУ: СТРЕСОВЕ ДИХАННЯ

Тактичне дихання доступне нам, коли ми пропустили можливість зупинки думок і роботу з ментальними противагами; коли гойдалка вже виведена з рівноваги, коли ми вже в стані стресу або паніки.

Тоді ми повинні не тільки гальмувати, але й спочатку повернути назад. Тоді ми вже занадто «розігналися». Тоді потреба в кисні в нашому організмі зростає. Стимульовані вже описаною ВНС, ми дихаємо швидше і поверхневіше.

Тобто: дихання, ВНС і переживання стресу безпосередньо пов'язані.

І тут міститься, образно кажучи, наша можливість гальмування і наш задній хід. Джерело стресу активує стресову реакцію в нашому організмі і змушує нас дихати швидше; джерело спокою активізує розслаблення в нашому тілі та дозволяє дихати повільніше. Однак це також працює і у зворотньому напрямку; і тут криється тактичний підхід:

**Ми стаємо більш неспокійними, коли більше, швидше та довше, вдихаємо замість видихати.**

**Ми заспокоюємося і залишаємося спокійними, але чуйними, коли збалансуємо вдих і видих.**

**Якщо ми вже панікуємо, ми можемо заспокоїтися безпосередньо, якщо глибоко і набагато довше вдихаємо, ніж вдихаємо.**

Чому так? Річ у тім, що нервові шляхи по-різному активні під час вдиху і видиху. Під час вдиху насамперед активна симпатична нервова система, що прискорюється, а під час видиху – парасимпатична. Спростивши і формулюючи нашими символічними ментальними кольорами:

• Коли ми вдихаємо, ми схильні інвестувати нервову діяльність швидше в зелений стан.

• Коли ми видихаємо, ми інвестуємо нервову діяльність більше в синій та пурпуровий стани.

• З цього випливає: концентрація на видиху безпосередньо активує парасимпатичні нервові шляхи; тобто пригальмовування всього організму.

Ось тут і міститься тактичний підхід. Ми дихаємо так, щоб створити бажаний психічний стан. Які методи нам доступні? По-перше, існує так званий метод «Коробкове дихання», а по-друге, так зване «дихання 4-7-8». Друге «Дихання 4-7-8» допомагає, коли паніка зайшла далеко і ми не можемо дочекатися, поки вона пройде сама. Цей спосіб дихання – наш задній хід.

«Коробкове дихання» називається так тому, що дихання можна представити чотирма лініями прямокутника. Дві лінії по вертикалі, дві лінії по горизонталі; дві стінки справа і зліва, кришка і дно. Коробка чотири на чотири. Такий спосіб дихання – наше гальмування перед задньою передачею.

Графічно це виглядає так:

1	2	3	4
2			3
3			2
4	3	2	1

Стосовно дихання це означає:

- робимо глибокий вдих протягом чотирьох секунд (ліва стінка 1 2 3 4 ) і

- потім затримайте дихання на чотири секунди (дно 4 3 2 1 ),

- потім робимо видих протягом чотирьох секунд (права стінка 1 2 3 4 ) і

- після цього видиху знову затримайте дихання на чотири секунди (кришка вгорі 4 3 2 1 ); перш ніж знову вдихнути протягом чотирьох секунд (ліва стінка 1 2 3 4 ) тощо.

- «Дихання 4-7-8» називається так тому, що тут

- треба вдихати ротом 4 секунд

- на 7 секунд затримується дихання, а потім

- видих протягом 8 секунд. Потім знову вдихайте без перерви протягом чотирьох секунд тощо.

Пропорція важливіша, ніж прискіпливе дотримання кількості секунд. Замість чотири на чотири спочатку це може бути три на три або пізніше трохи більш просунуте шість на шість тощо.

Чотири на чотири є орієнтовним значенням, яке загальноприйнятим та є частиною базової військової підготовки підрозділів США.

Те саме співвідношення стосується «Дихання 4-7-8». Воно є, наприклад, частиною репертуару психосоціальної екстреної допомоги для міжнародних гуманітарних організацій.

Тривалість виконання окремих дихальних одиниць не універсальна і не може бути представлена об'єктивно. Спробуйте зробити це свідомо та збирайте власний досвід.

Ми також рекомендуємо аудіо- чи відеоінструкції в інтернеті, які зараз доступні багатьма мовами і в різних форматах.

#### **Для застосування наступні завдання:**

*Спробуйте обидва типи дихання та спробуйте розпізнати відмінності, які виникають: як відмінності, які видно відразу, так і, – якщо ви хочете практикувати це регулярно, – середньо- та довгострокові відмінності!*

*Наразі дотримуйтесь наведених тут цифр і секунд. Самостійно регулюйте відношення, якщо вам надто важко чи легко; 3 х 3 замість 4 х 4 або 6 х 6 замість 4 х 4. Або 2-3-4 замість 4-7-8 або 6-10-12 тощо!*

*При цьому звертайте увагу не лише на нові зразки контролю стресу. Також зверніть увагу на нові моделі доброго самопочуття, толерантності, сну, самоконтролю, концентрації, творчості тощо!*

Медичні оцінки показують, що регулярні дихальні вправи протягом принаймні 10 хвилин на день роблять ВНС більш стійкою. Із цього погляду регулярні дихальні тренування також є засобом профілактики стресу та боротьби зі стресом. Детальніше про це в останньому блоці.

У військовій підготовці спеціально відпрацьовуються вправи на спритність, терпіння, співпрацю та концентрацію із цими дихальними вправами та без них. Для того щоб пізнати, відчуті та оцінити різницю як таку, їх практикують у стрільбі чи навчанні водолазів. Наприклад, вправи на терплячість виконуються з голкою та ниткою; один раз без дихальної підготовки, а потім із дихальною підготовкою, щоб відчуті різницю.

*Випробуйте такі можливості творчо в повсякденному житті, якщо хочете! Практикуйте цю діяльність з тренуванням дихання та без нього та помічайте відмінності!*



#### ЧЕТВЕРТИЙ БЛОК: ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

**Подолання стресу = свідомі дії після гострої стресової ситуації, щоб регенеруватись, впоратись із наступними навантаженнями**

#### **Перший інструмент подолання стресу: Неформальна уважність**

Як уже було сказано, анатомічно ми все ще маємо той самий мозок, який був у наших предків. А на початку людської історії життя було коротким, суворим, жорстоким і постійно небезпечним. Важливо було постійно бути песимістичним і пильним. Тривожні та параноїдальні стани були в цей час дуже функціональними; як і жадібність у рідкісних випадках достатку. Успішний мозок був цілеспрямовано і хронічно зайнятий оцінюванням поточного фактичного стану, а також зіставленням із привабливими бажаними цільовими станами та із загрозливими непривабливими цільовими станами. Тому розум завжди коливався між уявою кращих можливостей і ще гірших небезпек. Невпинна і пильна помпа

думок, яка качає між розпізнаванням шансів та небезпек, із домінантою на виявленні небезпеки. У перші дні людства песимістичні чи параноїдальні припущення щодо шелесту в кущах чи щодо чужих людей мали сенс і були життєво важливими для виживання; важливіші від оптимістичних оцінок. Розслаблені та регенераційні моменти були рідкісними і зазвичай можливими лише в захищеній групі, яка домовилася про поведінку, яку всі могли зрозуміти; про надійну поведінку та керування нею за допомогою правил, цінностей і норм.

Ми всі походимо від цих людей. Ми все ще маємо цей мозок сьогодні, у 21 столітті. Цей песимістичний «**блукаючий розум**» з її «**помпою думок**» залишається дуже людським і природним явищем сьогодні і в майбутньому. Історичним результатом є так зване «**негативне спотворення**» (точніше **негативне спотворення результатів**); психологічна схильність спочатку автоматично інтерпретувати оточення негативно. Цей автопілот у нас і сьогодні все ще бачить небезпеку там, де ми менше ризикуємо або не ризикуємо взагалі. Як представник датського середнього класу, такий песимістичний прадавній мозок може зруйнувати веселощі на новорічній вечірці. Для представника датського середнього класу, який у новорічну ніч виконує команди данських збройних сил під час місії за кордоном, – це вже зовсім інша ситуація. Але незалежно від того, перебуваємо ми в кризовій ситуації чи ні: цей блукаючий розум, ця негативно забарвлена тінь уявного майбутнього, ця постійна концентрація наших думок на проблемах не тільки позбавляє нас здатності зосередитися на очікуваних рішеннях проблеми у відповідній і поточній ситуації, але і також виснажує нашу розумову енергію в цілому; до того ж ще й потужно. І це хронічне джерело стресу. Хоча це й має сенс у ворожому середовищі і також у кризові часи. Тоді стрес усуває небезпеку. Однак це може бути шкідливим, якщо ми хочемо відновитися. Або якщо мусимо відновитися для наступного стресового завдання. Нам потрібен повний заряд розумового акумулятора, щоб впоратися зі стресом, пов'язаним із завданням. Це недооцінюється, і в цей момент є важливим.

Із медичної точки зору, хронічно розряджений розумовий акумулятор можна порівняти з певними видами пошкоджень мозку. Медичні дослідження говорять про «**Ego-Depletion** (самовиснаження)», про виснажений мозок.

Навіть якщо ми необов'язково відчуваємо себе фізично виснаженими, із виснаженим мозком нам не вистачає ментальної автономії та самоконтролю, щоб зосередити та спрямувати свою увагу на те, що нам потрібно.

Дослідження припускають, що навіть поза кризами ми надаємо блукаючому розуму занадто багато простору: приблизно дві третини нашого життя. Таким чином, лише третину свого життя ми переживаємо в ментальній і самовизначеній автономії, тобто без автопілота; і ця тенденція зростає. Ми втрачаємо себе як свідомого пілота нашого повсякденного життя. Ще конкретніше: згідно із цим дослідженням, ми втрачаємо цей самостійно обраний погляд на світ кілька сотень разів на день. Таким чином, самостійно визначена ментальна автономія стає для нас радше винятком, ніж правилом. Результатом є не просто виснажений мозок, а хронічно виснажений мозок, який більше не здатний справлятися з повсякденним життям за допомогою свого **когнітивного, емоційного та соціального інтелекту**. Результатом, окрім виснаження, є хибні рішення і ще більший стрес.

На жаль, сьогодні це соціально прийнятне і бажане. Індустріально розвинені країни люблять такий стан у споживачів і виборців. Психічно неавтономні споживачі схильні купувати і голосувати імпульсивно та нерозумно. Ми, не замислюючись, повинні слідувати своїм імпульсам, які нам нав'язують інші через радіо, телебачення та смартфони, і розвивати ще більший стрес. Потім ми знову намагаємося зменшити його через подальші імпульсивні покупки. Із хронічно виснаженим его не лише прискорюється втрата енергії та працездатності, але й прискорюється процес старіння. Тому управління стресом має завдання протидіяти цьому. Нам потрібно інвестувати у стани ментальної автономії, які дозво-

ляють нам свідомо і незалежно ставати пілотом нашої уваги і думок. Ми повинні час від часу свідомо і осмислено вимикати в собі автопілот. Термін для цього – **уважність**. Її можна цілеспрямовано та інтенсивно тренувати за допомогою спеціальних вправ, наприклад за допомогою різних медитаційних вправ. Американські військові запровадили ці тренінги з уважності у психологічну підготовку разом зі спортивними психологами з ігрових видів спорту. У цих спеціальних тренінгах говорять про формальну уважність. Неформальна уважність, з іншого боку, більш орієнтована на повсякденне життя і може застосовуватися без більш інтенсивних тренувань. Обидві форми, формальна і неформальна уважність, підходять для цілей цього посібника і тому тут представлені.

**До застосування** неформальної уважності наступні завдання:

*Поза рамками місії спробуйте кілька разів на день повністю сконцентруватися на аспектах поточної ситуації, наприклад на диханні або на конкретних тілесних відчуттях!*

*Кілька хвилин, розподілених протягом дня, вже допоможуть. Усвідомте свій впертий блукаючий розум. Помітьте, які думки він пропонує або нагнітає, про що ви маєте або повинні думати і обмірковувати!*

*Усвідомте ці ментальні пропозиції блукаючого розуму і пропустіть їх! Не чиніть відчайдушного опору, поверніться до обраного вами фокусу уваги, наприклад до дихання; не амбіційно і ментально у «зеленому», а скоріше грайливо і ментально у «ціані» – як пояснювалося вище у кольоровому компасі!*

Таким чином, блукаючий розум перетворюється із супротивника на гравця в нас, якого вже не потрібно перемагати. Пограйте в «концентрацію дихання» коли блукаючий розум Вам заважає. Він постійно пропонує вам щось для роздумів; думки буквально кричать: думай мене! Це можуть бути думки на кшталт:



«Що я тут роблю, який сенс, зовні війна, а я тут медитую, я вже припиняю». Або: «Все, досить, треба курити, їсти, рухатися». Або: «Я хвилююся за свою сім'ю, свою країну, що буде зі мною чи з нами?». Або: «Мені незручно сидіти, треба сісти по-іншому», або, або...; блукаючий розум впертий, могутній і старий, як сама історія людства.

Цей тренінг «неформальної уважності» є своєрідним тренуванням з ментальною гантеллю для зміцнення вашої ментальної автономії. Або, якщо говорити більш конкретно: із новоздобутою ментальною автономією ви зміцнюєте нейронні та синаптичні зв'язки вашого мозку, які відповідають за вашу стресостійкість.

Нобелівська лауреатка з медицини Елізабет Блекберн рекомендує ці щоденні мікро-медитації у повсякденному житті. Не лише для того, щоб сповільнити розум, але й для того, щоб сповільнити процес старіння клітин. За словами Блекберн, не варто слідувати за всіма нашими приблизно **6 000 думками щодня, які продукує помпа думок** нашого блукаючого розуму.

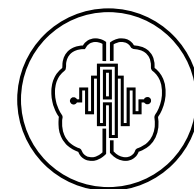
Ці мінімальні вправи на уважність не потребують спеціальної практики медитації; їх можна добре практикувати у повсякденних ситуаціях, навіть у воєнному середовищі. Навіть такі суто військові дії, як чищення зброї або стрільба, заміна магазину або свідомий догляд за спорядженням, підходять для того, щоб уважно і в теперішньому часі пограти з блукаючим розумом, розіграти його і потренуватися в цьому. Також підходять щоденні прийоми їжі або процес пиття горнятка кави, куріння чи навіть особистої гігієни. І ми завжди маємо власне дихання як об'єкт уваги; незалежно від того, де і коли, воно завжди придатне як фокус уваги. Як уже згадувалося: таке перебування в теперішньому і відставлення блукаючого розуму на задній план підтримує вашу компетентність в подоланні стресу. Ви встановлюєте в собі, так би мовити, інший, особистий менеджмент енергії.

Але будьте при цьому лагідні з ним і з собою! Якщо блукаючий розум грає краще за вас, це не проблема. Значить, його помпа думок просто сильніша за вашу поточну концентрацію. Головне, щоб

ви підіграли йому, допустили думки і повернулися до концентрації на своєму фокусі; це важливо. Наприклад, на диханні, очищенні тіла, роботі з інструментом тощо. Навіть якщо ви не виграєте проти помпи думок блукаючого розуму за допомогою концентрації на диханні, гігієні або навіть на роботі, ви тренуєте мозок. Ви тренуєте свій мозок ментально і робите його більш стійким.

Інструмент щоденної уважності підходить для того, щоб наша ментальна батарейка розряджалася повільніше. Завдяки регулярним і більш інтенсивним тренуванням цей інструмент також пропонує можливість наново модифікувати саму батарею, тобто змінювати структури мозку і створювати кращу ємність батареї в цілому. Ви можете стати ще сильнішими ментально; це можна порівняти з тренуванням м'язів тіла. Так само, як можна нарощувати м'язові волокна, а отже, і м'язову силу, можна зміцнювати нейробіологічні зв'язки в мозку. Технічний термін для цього – нейропластичність. Як і м'язи, структура нейронів у мозку є пластичною і гнучкою.

Наука вже давно забезпечує нас знаннями про те, як розвивати цю нейропластичність самостійно за допомогою цілеспрямованих вправ. Тоді ми говоримо про **«самокеровану нейропластичність»**. Однак досягти такої інтенсивності ми можемо лише за умови збільшення інтенсивності тренувань. Цим ми перетинаємо межу від неформальної уважності до вже згаданої формальної уважності. Це вже більш інтенсивні блоки ментальних тренувань.



## ДРУГИЙ ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ: ФОРМАЛЬНА УВАЖНІСТЬ

Останній інструмент – це інструмент з багатого набору, який зараз існує для «самокерованої нейропластичності». Методологічний підхід цієї вправи схожий на підхід Mind-Fitness-Training (тренування розумової активності) американських військових,

який згодом був перенесений на цивільні цільові групи. У першому блоці щодо відображення стресу більш детально розглянуто ВНС. Парасимпатична система також була представлена як гальмо і сповільнювач в нашому організмі. У третьому блоці було представлено дихання під час стресу – для контролю гостро пережитих стресових відчуттів. Ми дізналися, чому ці дихальні техніки працюють. мають сповільнювальний і, таким чином, заспокійливий ефект.

Ми пригадуємо:

- Якщо симпатичні нервові закінчення активуються під час вдиху, а парасимпатичні - під час видиху, то це можна використовувати.

- Відповідне видихання і вдихання також має врівноважувальний вплив на нерви. Подовження видиху активує заспокійливі ефекти в тілі та свідомості.

### **Ці зв'язки можна підсилити**

Хороша і збалансована ВНС відповідає не лише за регуляцію стресу та емоцій в організмі. Із нею також пов'язані якість сну, здоров'я серця та інших органів, а також кров'яний тиск. Тому, якщо ми хочемо опрацювати стрес постфактум, долати його та зменшувати його наслідки, варто вийти за рамки неформальної уважності і використовувати дихання ще більш інтенсивно. Застосовуємо наступне емпіричне правило:

Якщо нам вдається досягти частоти дихання близько 6 за допомогою регулярних дихальних тренувань, ми досягаємо здорового і регенеративного стану. Конкретно кажучи: тоді ми вдихаємо і видихаємо лише 6 разів на хвилину.

Отже, 5 секунд вдих і 5 секунд видих; це 10 секунд – і так 6 разів. Разом вийшла 6 одна хвилини.

Чи вдихаємо ми 4 секунди і видихаємо 6 секунд, чи затримуємо дихання на одну секунду між вдихом і видихом – не так важливо. Частота 6 разів на хвилину тут також є лише орієнтиром. Більш висока частота дихання на початку не становить проблеми. А нижча частота, звичайно ж, буде вираженням прогресу і ще більшого спокою в організмі. Досвідчені та просунуті люди також можуть впоратися з частотою дихання 4 або 3 рази на хвилину. Однак це не обов'язково. Не варто тренуватися зі спортивними амбіціями. Основна мета цього дихання – відчувати себе комфортно і розслаблено. Почуватися комфортно з частотою 7 і регулярно практикувати – ефективно. Напружено досягнути частоти 4 і не відчувати себе добре – хоча число й вражає мале, але це не розслаблення в тому сенсі, про який тут йдеться. Ви працюєте для свого здоров'я, а не для цирку.

Щоб уникнути непевності: ми дізналися про дихальні вправи як інструмент контролю стресом, а тепер дихальні інструменти з'являються у подоланні стресу. І те, і інше правильно розміщене, і обидва доречні.

Спеціальні дихальні вправи в контролі стресу допомагають контролювати моменти гострого стресу. Спеціальне дихання у боротьбі зі стресом допомагають постфактум впоратися з наслідками, коли стрес вже не гострий, подолати його. Таким чином, вони також допомагають знову взяти участь у стресових ситуаціях у майбутньому.

Однак, на відміну від боротьби з гострим і короточасним стресом, під час подолання стресу вам слід застосовувати постійний підхід. Спробуйте практикувати наступну вправу щодня протягом 10-20 хвилин як особистий ритуал-тренування. Краще, замість один раз 20 хвилин, робити по 10 хвилин двічі на день. А ще краще – тричі по 10 хвилин протягом дня. Однак оптимальним буде робити її понад 10 хвилин два або три рази протягом дня. Це слід вирішити індивідуально і вбудувати в повсякденне життя. Розробіть свій власний індивідуальний ритуал відповідно до

ваших потреб і загальних умов. Подібно до гігієни тіла, Ви матимете гігієну розуму. Якщо ви встановите ці процедури у своєму повсякденному житті, то, – залежно від типу вашої особистості і ситуації, в якій ви перебуваєте, – ваш стресовий стан має покращитися через кілька тижнів. Як і у спорті, ми зазвичай тренуємося до змагань, а не під час них. Ми тренуємося до і після. І тут, як і в спорті, чим сумліннішими, регулярнішими і тривалішими є тренування перед турніром, тим вищим буде ефект на турнірі, а також подальше відновлення після турніру.

Для багатьох людей це здається занадто езотеричним або туманним, або якщо ви цьому не довіряєте і відчуваєте себе більш комфортно з медичними доказами: медично наш тренувальний ефект можна виміряти так званою **варіабельністю серцевого ритму**. Оскільки якість вашого серцебиття також змінюється під час тренування, а серцебиття можна легко виміряти, тут медичний прогрес можна показати наочно. Ви також можете знайти інформацію про це в інтернеті під згаданими тут основними тезами, якщо у вас зараз немає медичної установи, де можна було б провести таке вимірювання.

**Для застосування** вправа з репертуару формальної уважності: *Виберіть час і місце, де ви можете спокійно виконувати вправу!*

*Під час виконання вправи ви можете стояти, сидіти або лежати. Головне, щоб вам було зручно, щоб живіт і грудна клітка не були затиснуті одягом, а дихання не порушувалося. Зазвичай краще сидіти з прямою спиною на стільці або в кріслі. Медитаційні подушки або килимки для сидіння зі схрещеними ногами та інші пристосування можна застосовувати, але тільки в тому випадку, якщо зручну позу можна зберігати протягом 10-20 хвилин.*

*Закрийте очі або з відкритими очима спрямуйте свою увагу на нерухому точку або об'єкт поруч з вами!*

*Спрямуйте свою увагу на тіло. Якщо очі заплющені: що ви бачите? Закриті очі також сприймають кольори. Зверніть увагу на ці кольорові переливи! Відчуйте дотик сідниць до стільця або ступень*

*до підлоги! Зосередьтеся на звуках або тиші, які ви відчуваєте біля вуха! Спробуйте також помітити запахи або смак на язичі! Не так важливо, чи ви відчуваєте запах або смак. Важливіше, щоб ви спрямували свою увагу туди і виявили, чи відчуваєте ви смак або запах; і якщо так, то який саме? Зосередьтеся на собі тут і тепер. Це і є мета, таким чином ви уникаєте чогось, а саме: загубитися у блукаючому розумі з його помпою думок.*

*Потім зверніть увагу на своє дихання, на вдих і видих! Вдихайте і видихайте через ніс! Тепер це стає вашим фокусом у вправі. Дихання, цей прямий доступ до нашої нервової системи, є нашим союзником. Воно втілює нашу здатність впливати на стресові події в організмі і таким чином змінювати нашу особисту ситуацію. Ви можете почути легкий звук у ніздрях або відчутти на крилах носа рух повітря, спричинений вашим вдихом і видихом. Зверніть на це увагу, якщо хочете!*

*Тепер спробуйте розслаблено вдихати протягом 3-5 секунд, а потім видихати протягом 3-5 секунд. Якщо вам це вдається без особливих зусиль, ви можете вдихати протягом 5-6 секунд і видихати протягом 5-6 секунд. Але не будьте амбітними, 3-5 секунд також достатньо, а точність у 1,5 секунди не важлива. Ми – люди, живі організми, а не машини. Від нас вимагають цього досить часто – функціонувати як машини. Тож вдих і видих, вдих і видих, у власному ритмі!*

*Позіхніть, якщо потрібно; чим душевніше, тим краще, а потім продовжуйте!*

*Сконцентруйтеся на цьому диханні: вдих і видих, полічіть від 3 до 5 – на вдих і знову від 3 до 5 – на видих!*

*Щиро вітайте свій блукаючий розум. Він гарантовано прийде, потурбує, приверне вашу увагу! Він накачує вас думками; пропонує вам матеріал для роздумів: «Думай мене!» Дозвольте цим думкам пройти як хмари, що проходять повз і небо знову є чистим! Або як бульбашки у воді, які піднімаються і лопаються.*

*Якщо ви зіб'єтесь з дихання, тобто з дихання у такті 3-5 секунд – не біда, зробіть два-три вдихи відповідно до ваших часових потреб – щоб повернутися у вправу.*

Коли думки блукаючого розуму вперто нав'язуються, спостерігайте якраз цю впертість. Це теж вітається і є нормальним. Ви також можете «етикетувати» її, як у боротьбі зі стресом: «Привіт, вперта думка». Якщо думки виникають м'яко і повільно: «Привіт, ніжна думка». А потім поверніться до дихання. Вдих і видих – вдих і видих: вдих – 1-2-3-4-5 і видих – 1-2-3-4-5!

Коли думки швидко прощаються: «Прощавай, швидкоплинна думко, прощавай, нав'язлива думко». Тоді ви самі перебуваєте в суверенному стані свідомості. Іншими словами, ви не тотожні з думками, які пропонують себе. Ви стоїте там і дивитеся на ці думки, спостерігаєте за ними, а також даєте їм назву або етикетку, за бажанням. Це тренування розуму – дивитися на думки, як на хмаринки чи бульбашки води, давати їм назву. Ще раз: ви не ідентичні зі своїми думками. Ви вчитеся дистанціюватися від власних думок. Ви усвідомлюєте себе і контролюєте ці думки з вищого рівня свідомості. Помпа думок вашого блукаючого розуму не хоче цього приймати. І тоді ви також повинні повернутися в режим автопілота. Блукаючий розум з його помпою думок – це частина нас, яка сприймає себе дуже серйозно. Часто він дуже потужний. Певною мірою він також наводить потужні аргументи. Приходять серйозні і важливі думки. Вони пропонують себе як важливіші, важливіші, ніж вправа: буря війни, матеріальні турботи, турботи про здоров'я. спосіб і обставини для тренування – це, насамперед, хороші контраргументи проти практикування цієї вправи. Проте є думки: «Здрастуй і прощавай». І далі: вдих – 1-2-3-4-5 і видих – 1-2-3-4-5. Тоді блукаючий розум часто і із задоволенням збільшує дозу: «Досить дихати, на вулиці війна, а ти тут медитуєш. Можливо. є вагома причина тут вправлятися. Але не зараз, а пізніше, досить практики, досить розслаблення, вставай, є багато важливих справ, які треба зробити замість того, щоб тут медитувати!». Бум, це влучно! Яка потужна думка! Але ти залишаєшся в ментально-ці-

ановому стані і приймаєш цей виклик. Такі внутрішні діалоги – це нормально і не є проблемою між успішними сеансами самокеруваного дихання. Головне, щоб ви постійно поверталися до дихання і продовжували намагатися дихати, вільно від помпи думок:

*Вдих 1-2-3-4-5 і видих 1-2-3-4-5».*

*Наприкінці дихальної вправи, тобто через 10, а краще 15 а б о навіть 20 хвилин, введіть останню фазу! Наприкінці насолоджуйтеся, що ви так її практикували! Це частковий успіх, пишайтеся ним! Насолодіться цим чудовим відчуттям, що ви це зробили!*

На цьому можна закінчити вправу. Ви також можете інтенсифікувати її наступним чином: **запитайте себе:**

*Де міститься це щойно згадане відчуття успіху завершеного тренування? Чи можна його локалізувати в тілі, чи воно невизначено поширене; воно чітке чи ледь відчутне? Сконцентруйтеся на цьому відчутті і затримайте його на кілька секунд! Це сприяє навчанню, а ви щойно вчилися. Коли Ви маєте це гарне відчуття успіху, власна аптека організму випускає відповідні біохімічні речовини. А це справжні вбивці стресу. Похваліть себе за це. Я добре це зробив! Чітко усвідомлюйте, що ви зробили щось хороше для себе і, опосередковано, для інших людей! Якщо ви хочете піти ще далі: подумайте про людину, про яку ви знаєте, що він або вона хоче, щоб мені було добре. Зверніть увагу на це відчуття! Він або вона хоче, щоб мені було добре. Як і де ви це відчуваєте? Воно виразне, чітке і гучне, чи радше розпливчасте і тихе? Пориньте в думку про цю людину, яка так віддана вам. Зануртєся в це почуття і затримайтеся у сприйнятті цього почуття на кілька секунд. Як вже було сказано: почуття здатне активувати в нашому організмі найпотужніші антистресові ліки, які є у власній аптеці нашого тіла. Це гормони, такі як, наприклад, окситоцин. Зробіть великий ковток! А тепер навпаки. Подумайте про ту ж саму людину або про іншу людину, яку ви знаєте: її має бути добре, ви хочете цього для неї. Ця людина повинна бути*

щасливою. Намалюйте якусь ситуацію або внутрішню картину цього в своїй уяві. Побажайте їй цього і відчуйте це. Як це відчувається, де і наскільки інтенсивно? Знову ж таки: затримайтеся кілька секунд, сконцентрувавшись на цьому відчутті, у цьому концентраті, який згенерувало тіло. Пориньте у це відчуття і купайтеся в ньому! Уявіть, як у цій купелі відчуття вливається в вас, як тепла вода у ванні.

Не дивуйтеся, якщо ці люди, які з'являються у вашій уяві, виявляться не тими, кого ви очікували. Це необов'язково мають бути близькі родичі або люди, з якими у Вас інтимні та близькі стосунки; дозвольте собі здивувати себе!

Потім прислухайтеся до свого тіла: як воно хоче закінчити вправу? Чи з'явився імпульс потягнутися, порухатися, посидіти трохи на місці, поговорити? Спонтанно щось записати? Піддайтеся цьому імпульсу і зробіть це, ви це заслужили, вправа закінчується.

Закінчивши на цьому вправу, подумайте, чи хочете ви сьогодні потренуватися ще раз, можливо, трохи менше часу або більше? Або про те, чи вам цього достатньо.

Якщо ви практикуєте це регулярно, це позитивно вплине на ваші дії, а отже, і у співпраці з іншими людьми, і на їхні дії. Це потім знову повернеться до вас. Перебування людей разом є одним з найбільших джерел стресу, якщо це перебування разом не гармонійне або токсичне. І навпаки: якщо ми перебуваємо в гармонійних стосунках з іншими людьми, ми маємо у своєму розпорядженні один із найкращих механізмів уникнення стресу, управління стресом і подолання стресу. Спробуйте поспостерігати за собою і своїми ситуаціями в майбутньому. Можливо, після більш тривалого тренінгу ви отримаєте відповідний зворотній зв'язок. До речі, інші інструменти з інших блоків також можна краще застосовувати під час виконання цієї вправи. Інструменти – це спосіб позитивно змінити вашу стресостійкість, здоров'я та продуктивність у ці складні часи.

### **Підсумок:**

Ця аптечка забезпечить вас інструментами для управління стресом. У ній міститься чотири блоки. Або, якщо зупинитися на зображенні Тризуба у заголовку цього Посібника зі стресу для України:

- **Рефлексія стресу** як держак тризуба, що веде за собою
- **Профілактика стресу** як перше вістря або зубець
- **Контроль стресу** як друге вістря або зубець
- **Подолання стресу** як третє вістря або зубець,

щоб не піддатися стресовим подіям і бути здатними зустріти цей виклик стійко та професійно.

Ці чотири частини містять різноманітні інструменти, які можна використовувати не лише профілактично. Ви також можете звернутися до цього інструментарію тризуба під час стресу, а також постфактум. І як було зазначено на початку: Ви можете індивідуально обирати і комбінувати всі інструменти.

Залежно від того, що вам потрібно: Ви можете працювати над своїм внутрішнім ставленням до стресу або над своїми мисленнєвими процесами під час стресу. Або ж ви можете свідомо використовувати своє дихання під час стресу, чи тренувати дихання для стресових ситуацій або для регенерації після гострого стресу; у поєднанні з формальними та неформальними вправами з усвідомленості. При цьому ми бажаємо вам отримати все, що вам потрібно. Ми дуже сподіваємося, що ви зможете використовувати цю пропозицію у своєму повсякденному житті.

Проте ми завершуємо ці рядки проханням:

**Будь ласка, поставтеся до образу «аптечки першої допомоги» серйозно!**

**Стрес-менеджмент – це набагато більше, ніж обрані тут інструменти першої допомоги. Вони не замінюють заходів підтримки, які знаходяться поза межами «першої допомоги». Якщо у вас є можливість отримати подальшу підтримку, то ви обов'язково повинні це зробити.**

Цей посібник не може зробити те, що можуть зробити особисті бесіди з довіреними людьми або також спеціалізовані консультації, лікування та терапія. Якраз у часи високого навантаження наші пріоритети змінюються. У результаті, на жаль, швидко виникає тенденція прописувати собі, як рецепт, стійку нечутливість до себе і до інших людей. Як наслідок, ми іноді ігноруємо сигнали нашого тіла або нашого оточення. Або ігноруємо підтримку, неправильно надаємо їй місце серед пріоритетів і відкладаємо її або нехтуємо нею, хоча вона нам доступна.

Професійний підхід до стресу повинен, якщо це можливо, протидіяти цим тенденціям. Професійний стрес-менеджмент, звичайно ж, охоплює також прийняття подальшої підтримки за межами цієї аптечки.

Можливо, на даний момент ви не можете отримати жодної підтримки або поки що не можете. І, можливо, я як автор цих рядків ніколи не зустрінуся з вами особисто. Але від імені всіх тих, хто підтримав мене з цим посібником, ми запевняємо вас: Ми дивимося і дослухаємося, ми продовжуємо працювати для вас, ми тут і ми залишимося!

Це стосується роботи над подальшими пропозиціями, а також очікування від вас відгуків та пропозицій щодо покращення. Насамперед я бажаю вам всього найкращого, а також успіхів у користуванні інструментами, які ви оберете.

Із найкращими побажаннями,  
*Томас Піко*

## **Др Томас Піко**

### **Освіта та професія**

Вивчав політичні науки (політологію, соціальну та організаційну психологію, адміністративну науку) у Брауншвейгу та Бамберзі  
1990 - 1994 Викладач у Німецькій академії працівників у Магдебурзі  
1990 - 1995 Аспірантура з розвитку людських ресурсів в Технічному університеті Брауншвейга  
З 1995 року викладач Гарцського університету прикладних наук, а також позаштатний тренер, коуч та консультант

### **Тренінгова та консалтингова діяльність:**

«Переговори та кризові переговори»  
«Бриколаж в контексті високонадійних організацій».  
1995 - 2000 Терапевтичне навчання в Бременському інституті гештальт-терапії  
2000 - 2001 Відрядження до Міністерства внутрішніх справ Саксонії-Ангальт для оцінки міжвідомчого тренінгу з лідерства в Саксонії-Ангальт  
2003 - 2006 Співпраця в переговорній групі LKA Саксонія-Ангальт  
2005 р. Докторська дисертація в Інституті професійної та промислової освіти Магдебурзького університету на тему: «Прийняття та опір у розвитку людських ресурсів», присвячена вищезгаданому оцінюванню  
З 2006 р. викладання в аспірантурі «Розвиток персоналу в компанії» в Технічному університеті Брауншвейга на теми «Захист ноу-хау» (у співпраці з Департаментом економічного захисту Міністерства внутрішніх справ Нижньої Саксонії) та «Переговори про спільну розвідку (CIN)».  
2013 - 2015 Тренінг для викладачів MBSR (зменшення стресу на основі усвідомленого підходу)  
Сьогодні професор в Університеті Гарца на Кафедрі адміністративних наук.

### **Членство**

Німецька рада з міжнародних відносин (DGAP)  
Платформа: Люди в складному робочому середовищі

Видання посібника стало можливим дякуючі підтримці  
організації **Freie Ukraine** Braunschweig e.V.,  
організації Die Stiftung **Fürstlicher Kommerzienrat Guido Feger**,  
та благодійного фонду **ім. Іоанна Павла II**