

Ресурси психіки

Катерина Шаповал

shapoval.psy

Як вас звати?

Чим зацікавила ця тема? Які очікування від МК?

Як ви зараз (емоції/почуття)?

Де це відчуваєте в тілі?

Танцювально-рухова терапія: техніки
стабілізації (дихання, заземлення,
вісь, центрування)

**Як ви зараз (емоції/почуття), чи змінилось щось?
Де це відчуваєте в тілі?**

Наш стан може впливати на наш рух, так само і рух може впливати на наш стан.

Ресурси психіки

Це внутрішні та зовнішні засоби, які людина може використовувати для підтримки свого психічного благополуччя, адаптації до змін, ефективного вирішення проблем, подолання стресу.

Це і є відчуття наповненості, підтримки, опори, своєрідні запаси, якими ми можемо скористатися у потрібний час.

Мій ресурс, який він

Про ресурс через метафору/образ

- Уявіть образ вашого ресурсу, ресурсного стану, нехай він буде динамічний, живе всередині вас. Опишіть його.
- Що вас зараз в житті відволікає від цього образу? Як те, що відбувається відводить від цього образу? Як воно рухає вас всередині? Або якщо наразі цього немає, згадайте цей досвід. Коли ви будете з цим в контакті, спробуйте відчутти, помітити «ось воно відводить мене від ресурсного стану» і який там з'являється процес, відчуття?
- Поверніться до образу ресурсу. Як воно рухає, яка динаміка? (наприклад, жвавість-безсилля).
- Ампліфікуйте ресурсний образ і детальніше опишіть ваш стан (почуття, відчуття).
- Зафіксуйте цей ресурсний стан, який викликає образ білатеральною стимуляцією.

Білатеральна стимуляція

Зазвичай використовується для обробки і зменшення інтенсивності травматичних спогадів або переживань

- Впливає на функціонування мозку і автономну нервову систему, допомагаючи у регулюванні емоційних станів і сприяючи більш ефективному опрацюванню стресу та тривожності.
- Сприяє збільшенню нейронних зв'язків, узгоджує, синхронізує роботу між правою (яка обробляє емоції, образну та інтуїтивну інформацію, забезпечує креативність та уяву) і лівою (яка обробляє логіку і мову, аналізує) півкулями головного мозку.
- Сприяє стимуляцію блукаючого нерву, який відіграє ключову роль в парасимпатичній системі (заспокоює серцебиття, дихання, нормалізує травлення), знижує рівень тривоги і напруги, мобілізує ресурси тіла для відновлення.
- Знижує активність амігдали, що сприяє заспокоєнню, забезпеченню більшої емоційної стійкості в стресових ситуаціях.
- Регулярне виконання цієї вправи може сприяти нейропластичності, процесу, в якому нейрони адаптуються і змінюються у відповідь на нові досвіди, завдяки чому мозок може розвивати нові шляхи, котрі сприяють кращому управлінню емоціями і стресом.

Білатеральна стимуляція

Однак, ця техніка також ефективна для закріплення ресурсних станів

- Під час вправи можна зосередитись на образі або відчутті, яке представляє ресурсний стан. Ця фокусована увага під час виконання вправи допоможе ментально та емоційно закріпити цей позитивний стан, зробивши його більш доступним у стресових ситуаціях.
- Сприяє інтеграції емоційного і когнітивного досвіду. Це дозволяє не просто згадувати ресурсний стан, але і ефективно використовувати його в різних контекстах свого життя.

Білатеральна стимуляція

Вправа «Обійми метелика»

1. **Початкова позиція:** Сядьте зручно або станьте так, щоб спина була прямо. Розслабте плечі і закрийте очі, якщо це комфортно.
2. **Руки в положенні метелика:** Схрестіть руки на грудях так, щоб пальці рук були розташовані під ключицями. Великі пальці можуть торкатися зони між ключицями, утворюючи символічні "крила" метелика.
3. **Ритмічне постукування:** Почніть легке, ритмічне постукування пальцями по грудях, по черговою правою і лівою руками. Постукування має бути м'яким і комфортним.
4. **Регулярний ритм:** Продовжуйте постукувати в регулярному ритмі, що підходить вам. Зазвичай оптимальний темп — приблизно 1-2 постукування в секунду.
5. **Зосередження на диханні:** Під час виконання вправи зверніть увагу на своє дихання. Дихайте повільно і глибоко.
6. **Тривалість:** Продовжуйте постукувати протягом 2-5 хвилин, або стільки, скільки потрібно для досягнення спокійного та розслабленого стану.
7. **Завершення:** Повільно зупиніть постукування і дайте собі кілька секунд, щоб відчути ефект від вправи. Можете зробити декілька глибоких вдихів і повільно відкрити очі.

Карта ресурсів + білатеральна СТИМУЛЯЦІЯ

Карта ресурсів + білатеральна стимуляція

Підкріплення і підтримка ресурсу, про який ми забуваємо

- Згадувати лише **щасливі** моменти з дитинства, з минулого. Що саме ваше проявлялось в цих моментах, подіях? Завдяки чому, яким вашим якостям це проявлялось?
- Як ви це переживаєте зараз (емоції, почуття, відчуття), коли згадуєте?
- Закріпити вправою «Обійми метелика» (12)
- Слухач (терапевт) слухає щасливий момент з минулого, задає питання «завдяки яким якостям», може допомагати у формулюванні цих якостей і повертати їх тому, хто розповідає (клієнту), далі запитує про актуальні почуття, відчуття зараз, в момент спогадів.
- 10-15 хв в одну сторону