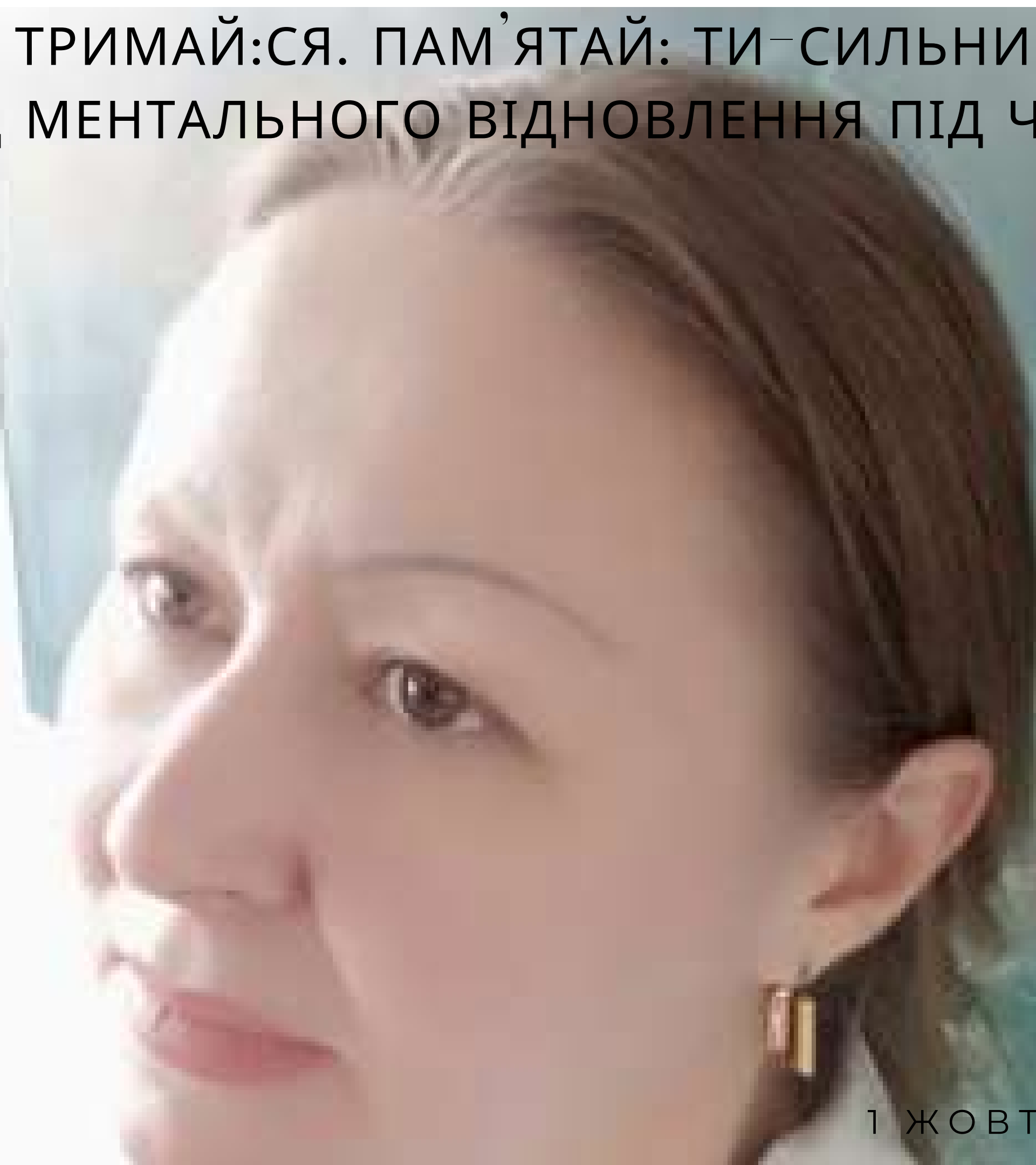


ТРИМАЙ:СЯ. ПАМ'ЯТАЙ: ТИ-СИЛЬНИЙ.
ДОСВІД МЕНТАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ.



1 ЖОВТНЯ 2025 РОКУ

ІСТОРІЯ ПРО П.Т.С:Р

Вітаю! Я – практичний психолог, клінічний психолог. А іще – україніст, науковець. І найголовніше. Людина. Яка, як і Кожен зараз, має власний рахунок війни, власний досвід переживання травм від 2022 ідонині. На цьому схожість вичерпується. Людина, яка має особистий рахунок ментальних бойових втрат від 2015 року та успішний досвід подолання деяких із них до 2021 року. Людина, яка змогла досягти ціною великих зусиль посттравматичного особистісного зростання. У цій точці виникає несхожість.

Я спробую поділитися деякими лайфхаками, що допомогли мені «бути та стати» - бути життєспроможною та стати емоційно стабільною. Які допомогли мені тримати себе, або ж тримати:ся зараз.

ПАМ'ЯТАЙ: ТИ-СИЛЬНИЙ

РОЗУМІЙ ЦЕ!



ПАМ'ЯТАЙ: ТИ-СИЛЬНИЙ

«ЗАЗЕМЛЯЙСЯ З ПРИРОДОЮ»

...ОЗИРНІТЬСЯ НАВКОЛО І
ВИЗНАЧТЕ ДЛЯ СЕБЕ: 5 ОБ'ЄКТІВ,
ЯКІ МОЖНА ПОБАЧИТИ, 4 ОБ'ЄКТИ,
ДО ЯКИХ МОЖНА ТОРКНУТИСЯ, 3 –
ПОЧУТИ, 2 – ПОНЮХАТИ, 1 –
СПРОБУВАТИ НА СМАК...



РОЗУМІЙ ЦЕ!

Ця дієва вправа-рекомендація не стала помічною мені... Бо багато чого не хотілося ані бачити, ані торкатися, ані чути...Ну й інше також... Якийсь час, достатньо тривалий, проживати «тут і зараз» без емоційного «проживання» досвіду травми було неможливо. І неможливо боляче.

Потроху реальність почала сприйматися територією безпеки. Виникли локації сили – як нові, так і призабуті...У середовищі зовнішньому найбільш ефективною виявилася природа. Її стійкість та мінливість водночас, опірність та покірність, ошатність та позбавлення краси, аби відновитися стали важливою для мене опорою. Сенсорною опорою. Важливою точкою росту. Та посттравматичного відновлення.

ПАМ'ЯТАЙ: ТИ-СИЛЬНИЙ

Досвід оновлення я особливо відчула навесні 2016. Коли почала «заземлятися із природою» задля збереження миттєвостей кожного дня через конкретні сенсорні переживання. Наприклад, цей день має запах дощової свіжості, і повітря – чисте, легке та солодке. І мені хочеться дихати і «ковтати» це повітря. Це безпечно. А цей день має градієнт кількох кольорів – і бузкового, і фіалкового, і лазурового. Бо саме тоді побачила різних відтінків бузковий квіт, а на полотні неба була «розтяжка» різних тонів блакиті. І ці зорові, нюхові, тактильні образи давали відчуття захоплення та спокою однаково сильно. Вони давали безпеку.



**Отож, не лише дивись-слухай-торкайся-вдихай-смакуй...
БАЧ_ЧУЙ_ДИХАЙ_НАСОЛОДЖ
УЙСЯ_через ресурс природи.
Це реально оновлює. Дозволяє
Тобі тримати:ся.**

РОЗУМІЙ ЦЕ!

Відтоді я щоразу кожен свій щодень «пишу» сенсорно. Це допомогло мені і під час великої війни. Щодень я сенсорно фіксую через відчуття та сприймання досвід дивовижі життя, який мені хочеться запам'ятати. Окрім того, що доведеться запам'ятовувати кожному з нас, хто живе в часи війни. Щодень я «пишу» враження, на які така щедра природа. Записую те, що відчуваю я, як я себе відчуваю при цьому, якою, ким я себе відчуваю.

...Цей день гіркий, як полин. ...Цей день незвичайний, як вино із кульбаб. Цей пахне корицею...А інший – спокоєм та чистотою як після дощу. Цей день як безкрає, глибоке, дивовижно багате, щедре, справедливе МОРЕ

Тримай:Ся. Пам'ятай: ТИ-сильний.

...Багато вражень я
«переводжу» у конкретні
зорові образи, у цікаві
візуалізації. І...як майже
художник (недовчилася у
Миколаївській художці)
створюю важливий
візуальний контент
самопідтримки. Це
допомагає!

МАЛЮЙ! ЧУЙ ОЧИМА! ...
Навіть якщо інші скажуть,
що ти не художник...Ти
створюєш ту галерею, де
комфортно Тобі. Де
житимуть Твої враження
про світ і про Тебе.

Допомагає також робота з пластичним
матеріалом – не глина, а скульптурний
пластилін наново навчили відчуття та
розуміння, що...усьому можна придати
форму, завжди різну...Навіть, якщо
твоя чутливість не така як раніше,
моторика не така як раніше,
спустошеність/розбитість, яких раніше
не було... Абстрактне переживання,
передане через конкретні дію та
результат – художній образ,
наприклад, стає живим, життєвим.
Стає досвідом сили. Стає точкою росту.

ГОВОРИ ПЛАСТИЧНО. ОСОБЛИВО,
КОЛИ ЗДАЄТЬСЯ/ПЕРЕКОНАНИЙ,
ЩО ІНШІ НЕ ЧУЮТЬ (НЕ ХОЧУТЬ,
НЕ МОЖУТЬ, НЕ ЗДАТНІ ПОЧУТИ
ТЕБЕ, ТВІЙ БІЛЬ, ТВОЮ СВІТЛУ
ПЕЧАЛЬ АБО ПЕЧАЛЬНУ РАДІСТЬ).
ГОВОРИ, ЯК МОЖЕШ! ТВІЙ ДОСВІД
ВАРТИЙ ТОГО, ЩОБ БУТИ
ПРОЖИТИМ.
ОСМИСЛЕНИМ.ПЕРЕОСМИСЛЕНИМ.

РОЗУМІЙ ЦЕ!

Наступне помічне для мене
заземлення – живопис пластичними
матеріалами. Графічний силует,
сюжетний або ні, створений на
цупкій основі, розмальовувався
завдяки «пальчиковому
пластиліновому живопису»:
пензлики тримати не могла,
мастихін, аби писати олійними
фарбами, теж...Не могла втримати у
кистях рук...Але могла просто
пальцями... Так розпочалися
терапевтичні сеанси пластилінового
живопису. Які, зрештою, допомогли
відновити дрібну моторику рук.

ФОТОГРАФУЙ_РУКАМИ_ТВОРИ_РУКАМИ.
Тепло душі разом із теплом руки
перетворює потенціал пластиліну та
крутезну реальність. Яка допомагає. Яка
зцілює.

Тримай:Ся. Пам'ятай: ТИ-сильний. РОЗУМІЙ ЦЕ!

...Говорити...Людина має багато екранів, один з них – мовлення. Голос, інтонації, слова...А що, коли мовлення ...не пливе, а ...шкутильгає. Затинається. Або мовчить. Не тому, що не може «йти поряд» із силою та тональністю звуку. Тому, що не хоче: має на це причини...

...Говорити не хотілося, тому що боліло. Багато чого. ...Тригерило, коли інші пильно прислухалися до затинання: воно не було аж занадто, але помітним. І тим сильнішим, ніж зовні акцентували на цьому...Отож, говорити не хотілося. Це було своєрідним інтермецо. Яке частково додавало сил. І коли мовчання стає рутиною – це знову боляче...Поступово рутинна змінилася: захотілося говорити. Небагато. Але фіксувати свої враження, свої переживання, відчуття. Свої думки. ...Потроху відновилося монологічне мовлення, згодом – сприйняття діалогічного як території безпеки. І плавність мовлення згодом відновилася теж. Багатьма шляхами, наприклад, читанням вголос – звукоізолювано, складами, цілим словом нареспів.

ГОВОРИ_ЯК_МОЖЕШ. ХТО_МАЄ_СЕРЦЕ_ПОЧУЄ. Говори як можеш: кожна людина долає ті ж самі східці ієрархії мовлення, навчаючись говорити. ГОВОРИ_ЯК_МОЖЕШ. МОВЧАННЯМ,СЛОВОМ_ГОВОРИ.

Тримай:Ся. Пам'ятай: ТИ-сильний.

«ЩО Б НЕ ТРАПИЛОСЯ,
Я ОБОВ'ЯЗКОВО СЬОГОДНІ... »

«...ЗАВАРЮ ТРАВ'ЯНИЙ ЧАС...
...ПОЧИТАЮ УЛЮБЛЕНУ КНИГУ...
...ОБІЙМУ РІДНУ ЛЮДИНУ...
...ПОГЛАДЖУ ДОМАШНЮ КИЦЬКУ...
...СМАКУВАТИМУ ГАРНІ СТРАВИ ЗА ВСІМА
ПРАВИЛАМИ СТОЛОВОГО ЕТИКЕТУ...»

**ОЦЕ ВСЕ «МЕТАФОРИЧНО І ПОДУМКИ» ПРОЖИТТЯ
НЕОБХІДНОЇ ПІДТРИМКИ ТА СТАБІЛЬНОСТІ ДАЄ
ВАЖЛИВУ ПЕРЕВАГУ: ЗОВНІШНЮ ОПОРУ, АБО ТОЧКУ
СТАБІЛЬНОСТІ Я ПЕРЕТВОРИЛА НА ВНУТРІШНЮ.
ЦЕ ДОПОМАГАЄ МЕНІ.
НЕ ФАКТ, ЩО САМЕ ТАК БУДЕ ОК ІЩЕ ДЛЯ КОГОСЬ.
АЛЕ, ПРО ВСЯК ВИПАДОК, ЛОВІТЬ ЦЕЙ ЛАЙФХАК.**

РОЗУМІЙ ЦЕ!

ЦЯ КЛАСНА РЕКОМЕНДАЦІЯ НАРАЗИЛАСЯ НА МІЙ
СКЕПСИС.
ТОДІ, У 2015. І ЗАРАЗ, ПІД ЧАС НОВОЇ ФАЗИ ВЕЛИКОЇ
ВІЙНИ.

БО Я НЕ ЗНАЛА (І НЕВПЕВНЕНА ДОСІ), ЧИ ЗМОЖУ
ВСЕ ЦЕ ЗРОБИТИ СЬОГОДНІ, ЩОДНЯ ФІЗИЧНО. ЦЮ
РУТИНУ Я ПЕРЕЖИВАЮ НАДІЙНО «ПОДУМКИ». БО Я,
НАПРАВДУ, НЕ ЗНАЮ, ЧИ ПОЩАСТИТЬ МЕНІ
ЗАВАРИТИ ТА ВИПИТИ ТРАВ'ЯНОГО ЧАЮ, ПОЧИТАТИ
КРУТЕЗНУ КНИГУ, ОБІЙНЯТИ РІДНУ ЛЮДИНУ,
ПОГЛАДИТИ МУРКОТУНА ЧИ СМАКУВАТИ ГАРНО
СЕРВІРОВАНИМИ НАЇДКАМИ. НЕ ЗНАЮ. ТА...МАЮ
ВАЖЛИВЕ: «СУХПАЙОК» ЧАЮ ЗАВЖДИ ЗІ МНОЮ І,
КОЛИ ТРИВОЖНО, НЕЗАТИШНО, НЕБЕЗПЕЧНО, ВІН
ДОПОМАГАЄ МЕНІ. ЧЕРЕЗ ВІДЧУТТЯ ТЕПЛА ТА
СМАКУ, ВІДНОВЛЕНІ ПОДУМКИ. БАГАТО ЦІКАВИХ
ДЛЯ МЕНЕ ФРАГМЕНТІВ Я ЗНАЮ НАПАМ'ЯТЬ. ТОМУ...
Я ТОЧНО ЗНАЮ, ЩО САМЕ ТАКИЙ «КНИЖКОВИЙ»
ВАРІАНТ УЛЮБЛЕНОГО ТВОРУ ЗІ МНОЮ ЗАВЖДИ. Я
ЙОГО ТОЧНО ПРОЧИТАЮ, КОЛИ ЗАХОЧУ. НЕ УСІХ
РІДНИХ ЛЮДЕЙ Я МОЖУ ОБІЙНЯТИ. У БАГАТЬОХ,
МАБУТЬ, Є ТАКА ІСТОРІЯ. ПРО НЕМОЖЛИВІСТЬ
ОБІЙНЯТИ ФІЗИЧНО. НІКОЛИ. АБО ПРЯМО ЗАРАЗ.
ПОДУМКИ Я ЗАВЖДИ ЦЕ ЗРОБИТИ МОЖУ. І ЦЕ
ДОПОМАГАЄ.

Тримай:Ся. Пам'ятай: ТИ-сильний.

«СОЛОДКІ СПОГАДИ»

БЕРІТЬ ДО УВАГИ ВПРАВУ: МОЖЕ БУТИ
КОРИСНОЮ!

«БУДЬ ЛАСКА, ВИЗНАЧТЕ ПРОМІЖОК ЧАСУ І
ЗГАДАЙТЕ ПОЗИТИВНІ МОМЕНТИ, ЯКІ
ВІДБУЛИСЯ У ЦЕЙ ПЕРІОД.

ЗАПИШІТЬ СПИСОК НА АРКУШІ
(ОДНИМ СЛОВОМ, ТЕЗОЮ).

ЗАПИСУЙТЕ ТЕ, ЩО ПРИХОДИТЬ НА ДУМКУ,
АЛЕ ОБОВ'ЯЗКОВО ПРИЄМНЕ ДЛЯ ВАС.

ВІЗЬМІТЬ ІНШИЙ АРКУШ НАМАЛЮЙТЕ ЦІ
СПОГАДИ У ВИГЛЯДІ СОЛОДОЩІВ.

ВОНИ МОЖУТЬ ЛЕЖАТИ У ВАЗІ, НА ТАРИЛЦІ
АБО ПРОСТО «РОЗКИДАНІ» НА АРКУШІ –
ВАШІ СПОГАДИ, ЯК БАЖАЄТЕ, ТАК І
РОЗМІЩУЄТЕ.

**СОЛОДОЩІ, НАМАЛЬОВАНІ ВАМИ ,
- ЦЕ ВАШІ РЕСУРСНІ ФРАЗИ.
МЕСЕДЖІ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ВАС.
І ПІДТРИМАЮТЬ НАДАЛІ»**

РОЗУМІЙ ЦЕ!

НАШІ СПОГАДИ – БЕЗЦІННІ, ПОЗАІСТОРИЧНІ. ВОНИ НАЗАВЖДИ.
**МИ МОЖЕМО ЗАБУТИ ЗМІСТ ПОДІЇ, АЛЕ ТЕ, ЩО МИ ВІДЧУЛИ, - ЦЕ
НАЗАВЖДИ.**

МИ ПАМ'ЯТАЄМО ЕМОЦІЙНО ЯСКРАВІ МОМЕНТИ. АЛЕ ПСИХІКА
ПРАЦЮЄ ТАК, ЩО НЕГАТИВНЕ ПРИГАДУЄТЬСЯ ШВИДШЕ Й БІЛЬШ
ЯСКРАВО. ...ІНОДІ...ДО НАВ'ЯЗЛИВОСТІ ПОСТІЙНО. ОТ ПРИЄМНІ

«ДІСТАЄМО» ІЗ ВАЛІЗИ ПАМ'ЯТІ ДОВШЕ І СКЛАДНІШЕ...

...МАЮЧИ ОСОБИСТИЙ ДОСВІД ДУЖЕ СКЛАДНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ
БОЛЮ ТА БОЙОВИХ ВТРАТ У ВИКРИВЛЕНОМУ «ТУТ І ЗАРАЗ», **КОЛИ ...**

**ТЕ, ЩО ВІДБУЛОСЯ, СПРИЙМАЄТЬСЯ ЯК ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ
ЗАРАЗ. КОЛИ ЗМІЩУЄТЬСЯ ЧАСОВА ВІСЬ ПОДІЇ У СПРИЙНЯТТІ. І**

**КОЛИ ВІДЧУВАЄШ НАНОВО НАЖИВО ТРАГІЗМ ПЕВНОЇ ЖИТТЄВОЇ
ПОДІЇ. А ЩО, КОЛИ ЦЕ НЕ ОДНОГО РАЗУ...А БАГАТО РАЗІВ...ЦЕ**

БОЛЯЧЕ. ФЛЕШБЕК – ЦЕ БОЛЯЧЕ...

...ІСТОРІЮ ПРО ФЛЕШ ВДАЛОСЯ МАЙЖЕ ВИРІШИТИ. ЗРІДКА І ДОСІ

ДУЖЕ ЯСКРАВО НАНОВО НАЧЕ НАЯВУ ПЕРЕЖИВАЮ ТРАГІЗМ
ВАЖЛИВИХ ДЛЯ МЕНЕ ПОДІЙ І ЗНАЧИМИХ ДЛЯ МЕНЕ ВТРАТ. АЛЕ

ФІДБЕК ІНШИЙ: ЗАРАЗ, ПОПРИ ЖОРСТОКІСТЬ, БІЛЬШЕ ЛЮДЕЙ
РОЗУМІЮТЬ ЦЕЙ КОНТЕНТ. БО ВІДЧУЛИ ЙОГО САМІ.

**ДЕЯКІ ФЛЕШБЕК-«ЯКОРІ» ТРАНСФОРМУВАЛИСЯ. У СПОГАДИ ІНШОЇ
МОДАЛЬНОСТІ. У СПОГАДИ «+». НАПРИКЛАД, КОЛИ Я**

**ПЕРЕФОРМУЛЬОВУЮ ЦЕЙ ДОСВІД З ДОСВІДУ ВТРАТИ У ДОСВІД
ЗДОБУТКУ. І, ЗНАЄТЕ, ДОСВІД ВТРАТИ ЧАСТО ЧЕРЕЗ БІЛЬ СТАЄ**

ДОСВІДОМ УСВІДОМЛЕНОЇ СИЛИ.

**ТИ ПОЧИНАЄШ РОЗУМІТИ, ЩО ТЕПЕР, З ОПОРОЮ НА ТЕ, ЩО ЦІННЕ
ДЛЯ ТЕБЕ З ПОПЕРЕДНЬОГО ЖИТТЯ, СПІЛКУВАННЯ, КОХАННЯ,**

СТАЄ ТОЧКОЮ РОСТУ.

**ТАК ТРАВМА СТАЄ ОСОБИСТИМ ТРЕНЕРОМ ТВОЄЇ СИЛИ ТА
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.**

Тримай:Ся. Пам'ятай: ТИ-сильний.

РОЗУМІЙ ЦЕ!

Я навчилася не лише оплакувати втрати, хоча це – важливий етап у загальній культурі горювання. Понад це – емоційно відреагувати втрату гігієнічно правильно ДУЖЕ ВАЖЛИВО!!!

Я навчилася дякувати, ДЯКУВАТИ ТИМ,ХТО БУВ. За дуже цінний досвід. І кожна втрата, окрім болю, додала мені сили через іще один екран – важливі меседжі підтримки. Слова і фрази, адресовані мені, стани, що я їх пережила, спілкуючись із ТИМИ, КОГО втратила. Їхня мудрість, любов, щирість, що живуть у меседжах підтримки, тримають мене. І Я ТРИМАЮ:СЯ.

Отож, я маю нотатник, в якому «живуть» ці меседжі. Зі вказівкою на авторів. Цей нотатник невеликий за розміром. І це зручно, бо він завжди зі Мною. Фізично. І подумки також.

А іще... Щодня на Мою важливу рутину, яка ТРИМАЄ і ДАЄ СИЛИ ТРИМАТИ:СЯ через етикет подяки. Не заради того, щоб про мене подумали: «Яка вихована/ввічлива/етична дівчина/жінка/пані». А тому що розумієш цінність та ціну миті. Коли розумієш, що навчає не результат, а щомить. Кожна. Мить. Я щодня маю важливу, внутрішньо схвалену рутину – рутину говорити «ДЯКУЮ!». Собі, Іншим, життєвим обставинам.



ЦІНУЙ_МИТЬ_ЦІНУЙ_МИТЬ_РОЗУМНО.
ЦЕ_ТРИМАЄ.

Тримай:Ся. Пам'ятай: ТИ-сильний.

РОЗУМІЙ ЦЕ!

ЦІ ЛАЙФХАКИ ДОПОМАГАЮТЬ МЕНІ ТАКОЖ ЗАРАЗ. ВІД ЛЮТОГО ЛЮТОГО 22 РОКУ ТА ВІДЧУТТЯ ЙОГО НЕСКІНЧЕННОСТІ, ПІСЛЯ «ПОВТОРУ» ДЕЯКИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ НАНОВО ІЗ ПОДІБНОЮ ІНТЕНСИВНІСТЮ, Я МАЮ ДОСВІД ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ. У МОЄМУ «ТУТ І ТЕПЕР» З'ЯВИЛОСЯ БІЛЬШЕ ТОЧОК ЗОВНІШНЬОЇ ОПОРИ. ТОМУ ЩО, ПОПРИ БІЛЬ, ВІДНОВИЛОСЯ ВІДЧУТТЯ ЖИТТЕСПРОМОЖНОСТІ.

ДО ІНСТРУМЕНТІВ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ, ДОДАЛИСЯ...МУРАЛИ У РОБОЧОМУ КАБІНЕТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА, НА ЯКИХ ЖИВЕ КІНБУРН, І ТЕНДРА, І МАЙСЬКИЙ, І КРИМ. І ГЕРОЇЧНИЙ ПІВДЕНЬ УКРАЇНИ.

ПИШУ СЕНКАНИ ТА ХОККУ.

Я ЇХ СТВОРЮЮ ЩОДНЯ, ВЕРБАЛІЗУЮ СВІЙ СЕНСОРНИЙ, КОМУНІКАТИВНИЙ ДОСВІД ВДЯЧНОСТІ МИТІ ТА ТИМ, ХТО БУВ У НІЙ.

ТРИМАТИ:СЯ – ЦЕ ВАЖЛИВО.

ПЕРЕМОГУ НАБЛИЖАЮТЬ СТІЙКІ

ЗІ ЩИРОЮ ПОВАГОЮ,

ВАШ ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ -
ПІДГОРНА ОКСАНА