

# FIRST AID ARTS

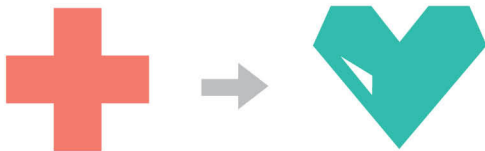
---

## KITUL CU INSTRUMENTELE RESPONDENTULUI

INSTRUMENTE PENTRU PRIMUL AJUTOR  
MINTAL ȘI EMOȚIONAL

# FIRST AID (PRIMUL AJUTOR) PENTRU INIMĂ

First Aid Arts utilizează o gamă largă de arte și abordări corporale pentru a vă îngriji pe dumneavoastră și pe alții în momente de suferință și disconfort. **Este primul ajutor pentru starea de bine mintală, emoțională și spirituală a unei persoane.**



Aceste instrumente vă ajută să vă consolidați abilitățile de a face față stresului și pot preveni dezvoltarea stresului post-traumatic pe termen lung.

Vă invităm să încercați aceste instrumente simple care vă pot ajuta:

- Recunoașteți și exprimați ceea ce simțiți
- Descoperiți ce vă ajută să obțineți mai mult confort și îngrijire
- Descoperiți modalități de a vă stimula sănătatea mentală și emoțională atât pe termen scurt cât și pe termen lung

Pe măsură ce găsiți tehnici care funcționează pentru dumneavoastră, continuați să adăugați la această resursă - trusa de prim ajutor pentru inimă.

**Arta este un medicament. Nu trebuie să fii artist ca să folosești First Aid Arts. Toată lumea este creativă și creativitatea este vindecătoare.**

[WWW.FIRSTAIDARTS.ORG](http://WWW.FIRSTAIDARTS.ORG)

# CUM SE UTILIZEAZĂ ACEST TOOLKIT

## RECUNOAȘTEȚI:

1. Învățați știința stresului atât pentru minte cât și pentru corp.
2. Identificați trăirile personale în diferitele Zone de Răspuns.
3. Încercați să identificați unde vă aflați pe Scala de toleranță pe tot parcursul zilei. Acest lucru ajută la formarea conștiinței de sine.

## INTERVENIȚI:

4. Încercați Cartonașele de Răspuns într-un moment de calm. Familiarizarea cu diferitele cartonașe vă poate ajuta să răspundeți mai eficient într-un moment de stres sau criză. Țineți evidența cartonașelor de răspuns care vă ajută cel mai bine să vă reglați emoțiile. Răspunsurile individuale pot varia. Folosiți-le pe cele care funcționează pentru voi sau adaptați-le în funcție de confort. Dacă puteți, folosiți-le regulat.
5. Când simțiți că vă deplasați în Zona înaltă (luptă/fugă) sau Zona joasă (catatonie), vedeți dacă puteți identifica unde vă aflați pe Scala de toleranță.
6. Utilizați un Cartonaș de Răspuns care vă ajută să vă deplasați „în sus” sau „în jos” către fereastra de toleranță.
7. După ce încercați activitatea, identificați acum unde vă aflați pe scală. Ați observat vreo schimbare?

## CONSULTAȚI:

8. Completați cardul Rețelei de Asistență, astfel încât să aveți acces la informații de contact importante în caz de criză.
9. Contactați o resursă de pe cardul Rețelei de asistență, dacă aveți nevoie de asistență suplimentară.



# INDICATORI AI REZILIENȚEI

**Reziliența este abilitatea de a face față suferinței și de a-și reveni din experiențele negative sau traumatice.**

Următorii trei indicatori ai rezilienței sunt esențiali pentru toate instrumentele și instruirea First Aid Arts.



## **Autoreglare:**

Abilitatea de a ne regla corpul, emoțiile și mintea



## **Competențe relaționale:**

Abilitatea de a interacționa bine cu noi înșine și cu ceilalți



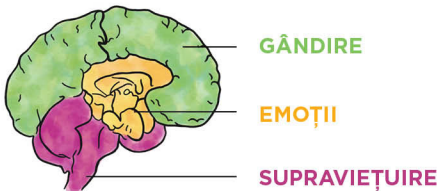
## **Autocunoaștere:**

Abilitatea de a monitoriza și de a afla mai multe despre noi înșine

Suferința poate afecta aceste trei indicatoare. Practicarea instrumentelor First Aid Arts vă poate ajuta să vă consolidați aceste abilități. Dezvoltarea conștientizării acestora este o parte importantă a verificării dumneavoastră și a celorlalți.



# ÎNȚELEGEREA CREIERULUI



## **CREIERUL REPTILIAN...reacționează la ce se întâmplă**

Creierul reptilian se dezvoltă primul și este responsabil de majoritatea funcțiilor de supraviețuire de bază, cum ar fi ritmul cardiac, respirația și alte procese automate. Preia controlul automat atunci când simțim pericolul, declanșând accelerarea ritmului cardiac, accelerarea respirației și eliberarea unor substanțe chimice, cum ar fi adrenalina, pentru a ne da energia de a reacționa.

## **CREIERUL EMOȚIONAL...ne spune cum să simțim despre ceea ce se întâmplă**

Creierul nostru emoțional creează emoțiile noastre și este responsabil de sentimentul nostru de conexiune și atașament față de ceilalți. Este, de asemenea, un important centru de comunicare. Amigdala din creierul nostru emoțional este ca un detector de fum care spune creierului nostru de supraviețuire să preia controlul dacă face legătura între informațiile senzoriale și sentimentele de frică.

## **NEOCORTEXUL... ne ajută să înțelegem ceea ce se întâmplă**


Neocortexul este responsabil de funcțiile mentale superioare, cum ar fi accesarea limbajului, înțelegerea lucrurilor sau a oamenilor, luarea deciziilor, stabilirea obiectivelor sau organizarea timpului și acțiunilor noastre. În momente de stres, creierul gânditor se deconectează astfel încât creierul de supraviețuire să se poată concentra pe siguranța fizică imediată.




# ZONE DE RĂSPUNS

Răspundem cel mai eficient la stres atunci când ne aflăm în fereastra noastră de toleranță. A te afla în zona de luptă, fugă sau de catatonie sunt reacții normale la stres. Cum vă simțiți atunci când vă aflați în zone diferite?


## LUPTĂ/FUGĂ

- 
- Stresul trimite creierul și corpul în modul de luptă sau de fugă
  - Semne că sunteți aici: Energie neplăcută ridicată, incapacitatea de a gândi și comunica clar, gânduri necoerente, bătăi puternice ale inimii, sentimente de anxietate și teamă

## FEREAȘTRA DE TOLERANȚĂ

- 
- Creierul și corpul sunt echilibrate
  - Semne că sunteți aici: Energie plăcută, corpul și mintea în echilibru, accesul la limbaj și învățare, capabili să interacționați cu ceilalți, sentimente de calm și conexiune

## CATATONIE

- 
- Stresul trimite creierul și corpul în starea de catatonie
  - Semne că sunteți aici: Energie scăzută, senzație neplăcută, incapacitatea de a gândi și comunica clar, închidere, amortire emoțională, deconectare, sentimente de tristețe

# SCALA FERESTREI DE TOLERANȚĂ

## UNDE VĂ AFLAȚI PE SCALĂ?

Este util să vă monitorizați sănătatea fizică și emoțională. Încercați să identificați unde vă aflați pe această scală simplă pe parcursul zilei. Ce vă determină să vă mutați în zone diferite? Observați ce vă aduce mai aproape de confort și un sentiment de plăcere.

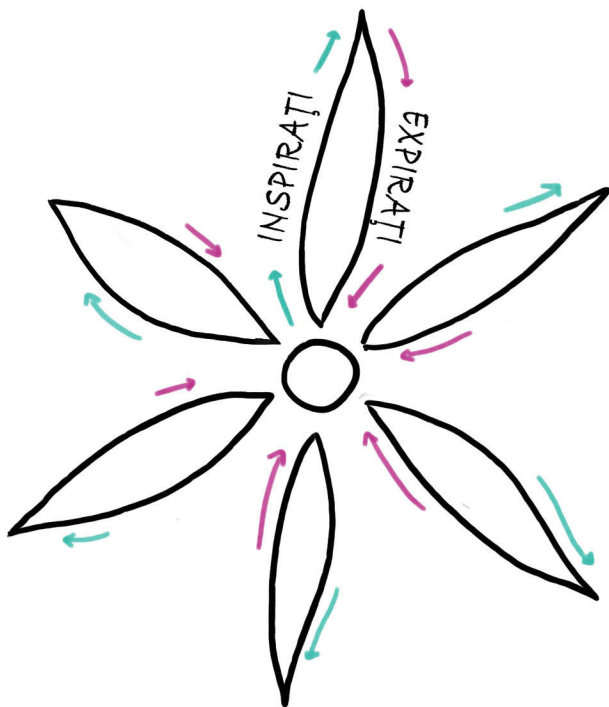


## ÎNCERCAȚI UN CARTONAȘ DE RĂSPUNS

Observați dacă oricare dintre Cartonașele de Răspuns vă ajută să vă apropiați de zona de toleranță. Amintiți-vă că răspunsurile funcționează în mod diferit pentru toată lumea și vă pot afecta, de asemenea, în mod diferit, de la un moment la altul.



# RESPIRAȚI & DESENAȚI





# RESPIRAȚI & DESENAȚI

- Desenați fiecare element al unei flori ca un acompaniament pentru inhalație și expirație:
  - Inspirați și expirați în timp ce desenați un cerc.
  - Începeți să desenați petalele florii în jurul cercului. Începând din centru, inhalați în timp ce desenați prima parte a primei petale. Mențineți.
  - Expirați în timp ce desenați partea corespunzătoare revenind spre centru. Mențineți.
  - Continuați să desenați petalele de flori în timp ce inspirați și expirați. Puteți desena floarea oricât de mică sau de mare doriți. Permiteți-vă să desenați liber și amintiți-vă că nu trebuie să fie o capodoperă.
  - Adăugați straturi suplimentare de petale, frunze, viță-de-vie sau tulpini, dacă doriți. Ați putea crea chiar și o grădină întreagă de flori sau plante respiratorii. Nu vă faceți griji dacă vă pierdeți concentrarea pe respirație; puteți reveni la respirație ori de câte ori vă amintiți.

## De ce ajută acest lucru?

Acordând atenție respirației putem regla corpul și relaxa sistemul nervos. Combinarea respirației atente cu tehnici simple de desenare ne poate ajuta să ne concentrăm și să rămânem în momentul prezent.



# RELAXAȚI-VĂ



# RELAXAȚI-VĂ

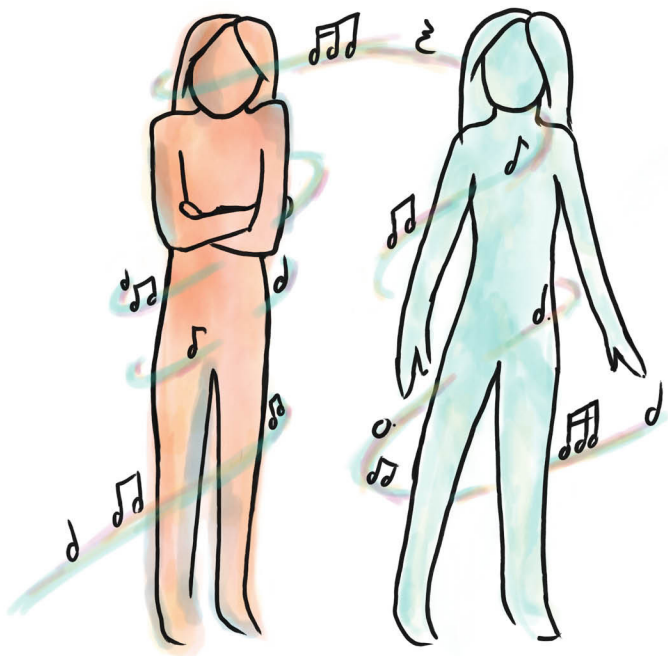
- Numărați cu voce tare până la 8. În timp ce numărați, scuturați cu putere mâna dreaptă pentru fiecare număr.
- Repetați cu mâna stângă, apoi cu piciorul drept și apoi cu piciorul stâng.
- Repetați întregul proces, dar de data asta numărați cu voce tare până la 4.
- Repetați, numărând cu voce tare până la 2.
- Repetați, numărând cu voce tare până la 1.
- Puteți face acest lucru cu încetinitorul sau accelerând pe măsură ce numărați descrescător.
- Încheiați cu o săritură de la sol (inhalând în timp ce săriți) și scuturați brațele atunci când picioarele aterizează înapoi pe pământ (expirând complet atunci când aterizați). Puteți scoate un sunet pentru a reprezenta eliberarea sau pentru a vă spune ceva de genul: „Sunt în siguranță. mă eliberez.”

## De ce ajută acest lucru?

Stresul creează tipare de tensiune musculară și activează hormonii de stres care se pot acumula în corpul nostru. Această tensiune și stres pot fi eliberate prin scuturare puternică. Numărarea cu voce tare în timp ce facem acest lucru implică funcționarea noastră executivă, care ajută la integrarea creierului și a corpului nostru.



# VARIAȚI MELODIILE



## VARIAȚI MELODIILE

- Gândiți-vă la un cântec care vă poate transforma starea de spirit în bine la 180 de grade.
- Puteți cânta/fredona cântecul sau vă puteți imagina că ascultați acest cântec. Observați cum vă simțiți.
- Notați sau desenați un cuvânt, o frază, un simbol sau o imagine care reprezintă esența acestei melodii.

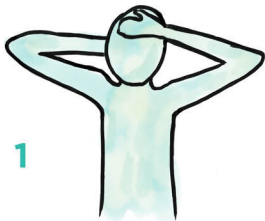
### De ce ajută acest lucru?

Muzica este un instrument puternic care ne poate schimba sistemul nervos și starea de spirit, astfel încât energia noastră se potrivește cu ceea ce avem nevoie sau vrem să facem. Cântatul și fredonatul ne pot calma, de asemenea, sistemul nervos și ne încurajează să respirăm. Utilizarea unui cântec pe care îl asociem cu plăcere sau bucurie și care activează amintiri de bunăstare poate fi o ancoră care ne ajută să ne reglăm și să ne liniștim.

Cercetările arată că poate dura până la 13 minute de muzică pentru a ne elibera de tristețe și 9 minute pentru a ne face fericiți.



# STABILIZAȚI-VĂ ECHILIBRUL INTERN



# STABILIZAȚI-VĂ ECHILIBRUL INTERN

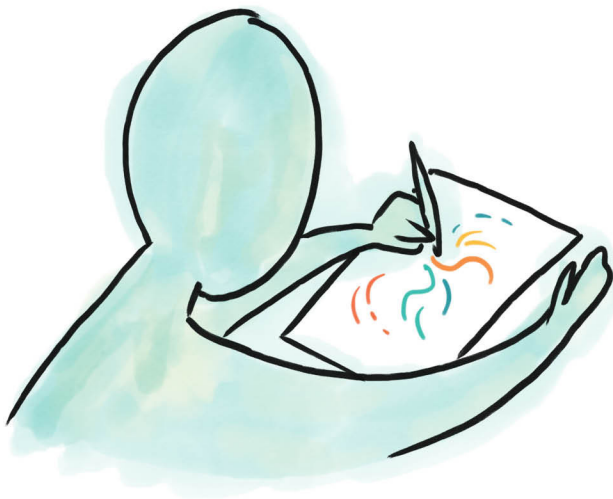
- Așezați-vă sau stați într-o poziție în care vă simțiți confortabil, relaxați-vă cu ochii deschiși sau închiși. Respirați adânc. Sunteți ca un recipient. Corpul vostru este un recipient fizic care uneori are nevoie de echilibrare, cum ar fi când ținem o ceașcă de ceai cald, cu mâini ferme și sigure.
- Puneți mâna stângă pe frunte și mâna dreaptă pe ceafă. Aplicați o presiune ușoară și țineți apăsat timp de cel puțin 1 minut. Acordați atenție zonelor în care mâinile și corpul se întâlnesc. Observați orice senzație fizică.
- Cu mâna stângă încă pe frunte, puneți mâna dreaptă peste inimă. Amintiți-vă să respirați conștient.
- Când sunteți gata, mutați mâna dreaptă pe umărul stâng și înfășurați brațul stâng peste stomac într-o îmbrățișare auto calmantă. Respirați de câteva ori până când observați o schimbare.
- Poate fi util să vă vizualizați fiind îmbrățișați de o persoană de încredere și grijulie din viața voastră. Observați cum este să vă odihniți și să fiți ținuti în brațe.

## De ce ajută acest lucru?

Utilizarea presiunii fizice blânde și a atingerii poate ajuta la oferirea unui sentiment de auto-calmare și a unui sentiment de izolare și siguranță. Acest lucru ajută la reducerea reactivității sistemului nervos la durere și amenințare. Când îmbrățișăm pe cineva, creierul nostru produce o substanță chimică care reduce stresul (cunoscută și sub numele de hormon de îmbrățișare sau oxitocină). Dacă ne îmbrățișăm singuri putem obține același efect!



# COLORAȚI





# COLORAȚI

- Colorați paginile furnizate timp de cel puțin 15 minute, dacă puteți.
- Dacă se poate, ascultați muzică calmantă sau inspirațională sau încercați să colorați în ritmul sunetelor din jurul dumneavoastră
- Acordați atenție propriei respirații în timp ce colorați.

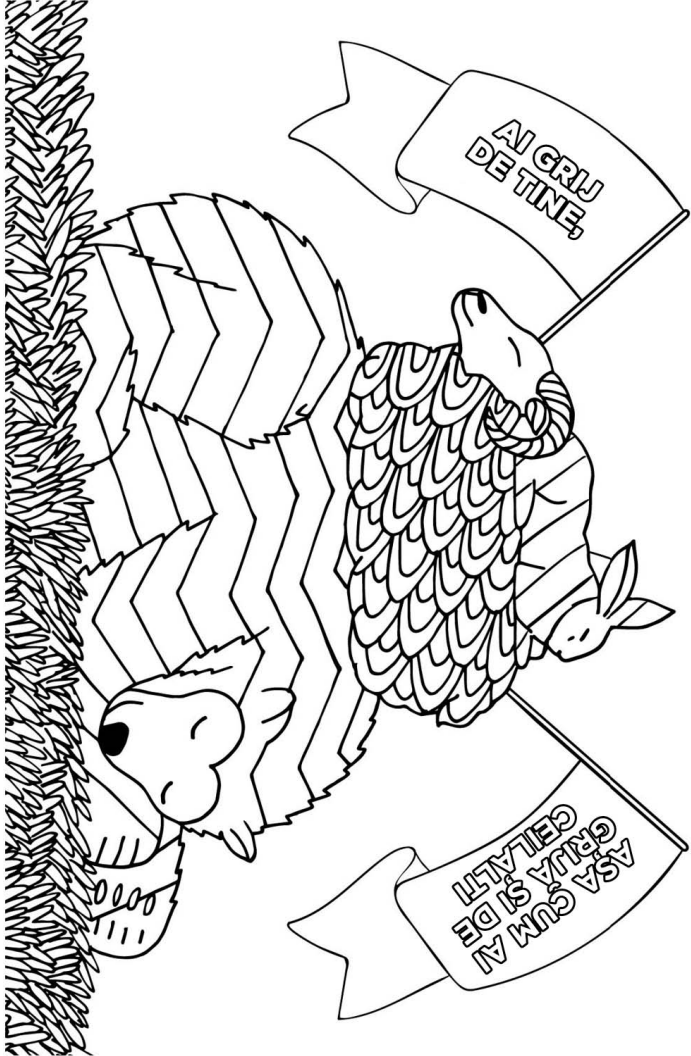
## De ce ajută acest lucru?

Coloratul ne ajută să ne concentrăm atenția asupra a ceea ce este în fața noastră și ne poate calma sistemul nervos prin acțiuni repetitive ritmice care ajută la scăderea anxietății.

Este nevoie de aproximativ 15 minute pentru ca mintea și corpul nostru să se calmeze printr-o acțiune de reglare, cum ar fi coloratul.



"TAKE CARE" BY SCOTT ERICKSON



# CÂNȚAȚI UN CÂNTEC LINIȘTITOR



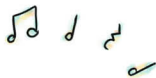
# CÂNȚAȚI UN CÂNTEC LINIȘTITOR

- Cântați sau fredonați un cântec calmant cu respirații lungi și adânci.
- Încercați aceste versuri pe melodia „Twinkle twinkle little star”:

„Sunt aici și sunt puternic.  
Respirați adânc și  
cântați acest cântec  
Mă întăresc în fiecare zi

Totul va fi în regulă.  
Sunt aici și sunt puternic.  
Respirați adânc și  
și cântați acest cântec”

- Ce alte cântece liniștitoare mai știți?
- Dacă este posibil, fredonați și cântați cu ceilalți.



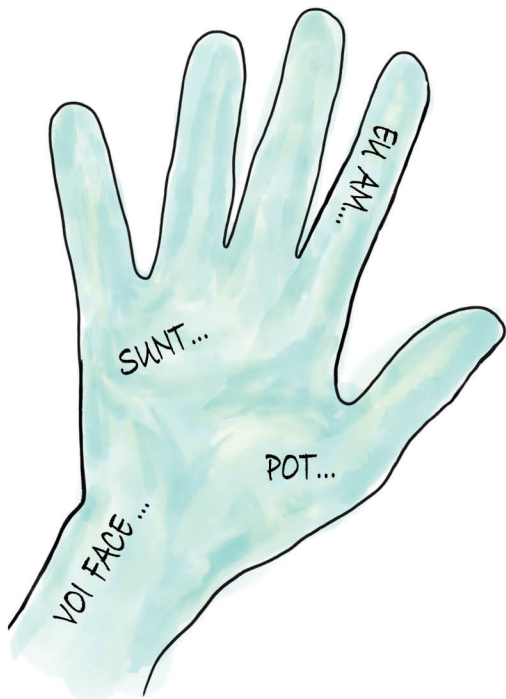
## De ce ajută acest lucru?

Cântatul și fredonatul ne pot calma sistemul nervos și ne încurajează să respirăm. Cântatul poate reduce nivelurile de cortizol legate de stres și eliberează substanțe chimice precum dopamina și serotonina, care ajută la reglarea stării noastre de spirit și ne conectează la sentimente de recompensă și plăcere.

*Cântec găsit în Baggerly, Jennifer N. 2006. Preparing play therapists for disaster response: Principles and practices. International Journal of Play Therapy 15:59-81.*



# MÂNA CU RESURSE



# MÂNA CU RESURSE

- Puneți o mână pe o bucată de hârtie. Desenați, scrieți, faceți un colaj sau pictați ca răspuns la următoarele solicitări.
  - EU AM: Completați cu numele, numerele de telefon, simbolurile, imaginile sau cuvintele oamenilor, locurilor, animalelor și lucrurilor pe care le puteți chema sau pe care vă puteți baza pentru ajutor sau care vă ajută să vă simțiți în siguranță și conectat. Printre acestea se pot număra numărul de urgență 112 sau liniile de criză internaționale.
  - EU SUNT: Umpleți partea de sus a palmei cu lucruri de care sunteți mândri. Acestea pot fi valori, puncte forte, trăsături de personalitate, convingeri, zone de creștere, resurse culturale sau spirituale.
  - EU POT: Umpleți partea de jos a palmei cu lucruri pe care le puteți face, inclusiv abilități, calități sau lucruri pe care le învățați. Exemplele includ sarcinile zilnice, cum ar fi ridicarea din pat dimineața, exprimarea emoțiilor în mod corespunzător, solicitarea de ajutor, exercițiile fizice.
  - VOI FACE: Umpleți încheietura mâinii cu lucruri pe care le faceți pentru a vă simți mângâiați și pentru a avea grijă de voi.
- Decorați pagina. O puteți consulta ori de câte ori aveți nevoie de un memento al resurselor pe care le aveți la dispoziție.

## De ce ajută acest lucru?

Crearea unei reprezentări vizuale a resurselor disponibile reprezintă un instrument tangibil pentru autoreglare. Procesul de creare angajează calitățile kinestezice-senzoriale ale creării unei opere de artă, care pot calma sistemul nervos și ajuta la reglarea funcțiilor cerebrale mai scăzute, cum ar fi ritmul cardiac și respirația.

*Adaptat după lucrarea Dr. Vivian Nix-Early, „Mâna rezilienței”, dezvoltată pentru BuildaBridge International*



# REȚEA DE SUPORT

Completați această listă de contacte cu numere de telefon/  
adrese de e-mail de accesat în momente de nevoie:

**Persoană de contact în caz de urgență:**

**Resurse medicale:**

**Prieten(i) de încredere:**

**Persoane de contact în situații ne-urgente:**

**Școală în apropiere:**

**Lider religios sau spiritual/Mentor:**

**Centrul de Sănătate Mintală al Comunității:**

**Terapeut sau psiholog:**

**Altele:**



# AFLAȚI MAI MULTE

## SUPPORT

- Resurse suplimentare pentru utilizarea acestui set de instrumente sunt disponibile la [firstaidarts.org/toolkit-support](https://firstaidarts.org/toolkit-support)

## INSTRUIRE

- Pentru a învăța singuri cum să folosiți arta ca antidot pentru traume, deveniți un Respondent First Aid Arts.  
[Visit firstaidarts.org/events](https://www.firstaidarts.org/events)

## VIZITAȚI MAGAZINUL NOSTRU

- Comandați pachetul nostru complet de cartonașe de răspuns (16 activități bazate pe artă), instrumente pentru creativitate și reglare și articole distractive în magazinul nostru la [www.firstaidarts.org/shop](https://www.firstaidarts.org/shop)



KIT ART FIELD: Conceput astfel încât să puteți fi creativi oriunde v-ați afla. Dotat cu blocuri de schite, acuarele, pensule și creioane și multe altele.





# DAȚI MAI DEPARTE

## DONAȚI

- Când donați, oferiți instrumente First Aid Arts și instruire persoanelor care lucrează în prima linie a crizei și a traumelor din întreaga lume. [Visit firstaidarts.org/give](https://www.firstaidarts.org/give)
- Esența misiunii noastre este de a face ca resursele noastre să fie accesibile celor mai puțin deserviți și celor mai nevoiași. În ultimii zece ani, am instruit peste **peste 800 de persoane în peste 50 de țări!**



DR Congo, 2015



Seattle, WA, 2017



Iordania, 2019

## ÎMPĂRTĂȘIȚI

- Acest Minitoolkit a fost util? Distribuți linkul prietenilor, familiei și colegilor dumneavoastră: [www.firstaidarts.org](https://www.firstaidarts.org)
- Conectați-vă cu alte persoane online împărtășind modul în care aceste instrumente First Aid Arts au fost utile pentru voi și comunitatea voastră [@FirstAidArts](https://twitter.com/FirstAidArts).
- Folosiți hashtag-urile [#firstaidartstoolkit](https://twitter.com/firstaidartstoolkit) & [#lovecreatively](https://twitter.com/lovecreatively)
- Când răspândiți vestea, oferiți mai multor oameni acces la instrumente simple accesibile pentru sănătatea mintală și emoțională.

*First Aid Arts este o organizație non-profit 501(c)(3), EIN# 37-1559826. Toate cadourile sunt deductibile fiscal.*



## FIRST AID ARTS MINI TOOLKIT

Vă rugăm să rețineți: Acest Toolkit First Aid Arts este doar pentru uz personal. Nu utilizați pentru revânzare/profit sau în orice mod comercial.

**Pentru mai multe informații despre instrumentele și instruirea First Aid Arts sau dacă aveți întrebări sau povești despre utilizarea Mini kit-ului nostru de instrumente, vă rugăm să ne contactați!**

**Web:** [www.firstaidarts.org](http://www.firstaidarts.org) • **Email:** [info@firstaidarts](mailto:info@firstaidarts) • **Social:** [@firstaidarts](https://www.instagram.com/firstaidarts)

*First Aid Arts nu își asumă nicio răspundere pentru daunele rezultate din utilizarea acestor informații. Toate informațiile furnizate în acest kit sunt doar în scopuri educaționale și informaționale și nu sunt destinate să ofere consiliere privind traumele, terapie, terapie prin arte expresive/creative sau alte servicii de sănătate mintal. Vă rugăm să evaluați dacă aveți nevoie de informații suplimentare sau de instruire și, dacă este cazul, să solicitați îndrumarea unui profesionist competent.*

### References:

FEREASTRA DE TOLERANȚĂ: Siegel, Daniel J. (1999). Mentea în curs de dezvoltare: Modul în care relațiile și creierul interacționează pentru a forma cine suntem. New York: Guilford Press

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). Trauma și corpul: O abordare senzorio-motorie a psihoterapiei. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

CÂNȚAȚI UN CÂNTEC LINIȘTITOR: Adaptat după cântecul găsit în Baggerly, Jennifer N. (2006). Pregătirea terapeuților prin joc pentru răspunsul la dezastră: Principii și practici. International Journal of Play Therapy 15:59-81.

MÂNA RESURSELOR: Adaptat după „Mâna rezilienței” dezvoltată de Dr. Vivian Nix-Early pentru activitatea BuildaBridge cu copiii și tinerii și „Mâna de siguranță” din Malchiodi, c.a., Editor. Intervenții creative cu copiii traumatizați. The Guilford Press, 2008. cap. 12

Referințe suplimentare pot fi găsite pe site-ul nostru: [www.firstaidarts.org](http://www.firstaidarts.org)



---

VOI FACEȚI LUMEA MAI

**FRUMOASĂ**