

# FIRST AID ARTS

---

**ПОСІБНИК РЕСПОНДЕРА**

ЗАСОБИ ДЛЯ ПЕРШОЇ МЕНТАЛЬНОЇ  
ТА ЕМОЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ

# ПЕРША ДОПОМОГА ДЛЯ СЕРЦЯ

Перша творча допомога поєднує в собі широкий спектр різних видів мистецтва та фізичних вправ, щоб піклуватися про себе та інших у моменти стресу та дискомфорту.

**Це перша допомога для ментального, емоційного та духовного благополуччя людини.**



Ці засоби допоможуть зміцнити ваші навички для подолання стресу, а також допоможуть запобігти довгостроковому посттравматичному стресу.

Запрошуємо вас спробувати ці прості засоби, які допоможуть вам:

- Визнавати і виражати те, що ви відчуваєте.
- Дізнатися, що дає вам більший комфорт та турботу.
- Навчитися як покращувати своє ментальне та емоційне здоров'я, як у короткій, так і в довгостроковій перспективі.

Зауважайте, які засоби допомагають вам та додавайте нові, – це буде ваша аптечка для серця.

Мистецтво – це ліки. Не треба бути митцем, щоб користуватися першою творчою допомогою. Кожна людина є творчою, а творчість зцілює.

# ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ІНСТРУМЕНТАМИ

## РОЗПІЗНАВАТИ:

1. Дізнатися наукові факти про стрес у розумі і тілі.
2. Визначити, що ви особисто відчуваєте у різних зонах відповіді.
3. Спробувати визначити де ви є на шкалі вікна толерантності впродовж дня. Це допомагає розвивати самоусвідомлення.

## РЕАГУВАТИ:

4. Skorистайтеся картою відповіді у час спокою. Ознайомтеся з різними картками – це допоможе вам ефективніше реагувати у момент стресу чи кризи. Стежте за тим, яка картка відповіді допомагає вам врегулювати себе найкраще. Кожна картка впливатиме на різних людей по-різному. Використовуйте ті, які допомагають вам, або ж змінійте їх, як вам зручно. Якщо це можливо, використовуйте їх регулярно.
5. Коли ви відчуваєте, що переходите до високої зони (боротьба / втеча) або до низької зони (завмирання), спробуйте визначити де ви перебуваєте на шкалі вікна толерантності.
6. Використовуйте картку відповіді, яка допомагає вам змінювати свій стан «догори» або «донизу» у ваше вікно толерантності.
7. Після такої вправи, визначте ще раз, де на шкалі ви перебуваєте. Чи помітили ви якісь зміни?

## ЗВЕРТАТИСЯ:

8. Заповніть картку мережі підтримки, щоб у вас був доступ до важливої контактної інформації під час кризи.
9. Зверніться до одного з контактів у вашій мережі підтримки, якщо вам потрібна додаткова підтримка.



# ІНДИКАТОРИ СТІЙКОСТІ

**Стійкість - це здатність впоратися зі стресом і відновлюватися після негативних або травматичних подій.** Наступні три індикатори стійкості є ключовими для усіх засобів First Aid Arts.



## Врегулювання себе:

Здатність врегульовувати своє тіло, емоції та розум.



## НАВИЧКИ ВЗАЄМИН:

Здатність добре взаємодіяти зі собою та іншими людьми.



## САМОУСВІДОМЛЕННЯ:

Здатність слідкувати за собою і дізнаватися про себе більше.

Стрес може приглушити ці три індикатори. Використання засобів First Aid Arts допоможе вам зміцнити ці здатності. Важливим елементом в перевірці себе та інших є усвідомлення цих індикаторів.



# ЗРОЗУМІТИ МОЗОК



МИСЛЕННЯ

ПОЧУТТЯ

ВИЖИВАННЯ

## **МОЗОК, ЩО ВИЖИВАЄ - реагує на те, що відбувається.**

Мозок, що виживає, розвивається в нашому організмі першим. Він відповідальний за найбільш базові функції виживання, як-от наше серцебиття, дихання та інші автоматичні процеси. Він автоматично бере гору над нами, коли ми відчуваємо небезпеку. Він спричиняє підвищене серцебиття, часте дихання та викидає хімічні речовини, як-от адреналін, щоб дати нам енергію реагувати.

## **МОЗОК, ЩО ВІДЧУВАЄ - говорить нам, що відчувати стосовно того, що відбувається навколо.**

Наш мозок, що відчуває, створює наші емоції і відповідальний за наше відчуття зв'язку та прив'язаності до інших. Це також важливий комунікаційний центри. Мигдалина у нашому мозку, що відчуває, - це неначе детектор диму, який сповіщає наш мозок, що виживає, що потрібно взяти гору, якщо ми отримуємо інформацію про відчуття страху.

## **МОЗОК, ЩО МИСЛИТЬ - допомагає нам зрозуміти, що відбувається.**

Мозок, що мислить, відповідальний за вищі ментальні функції, як-от мовлення, усвідомлення речей і людей, вибір, цілі чи організацію часу і дій.

У часи стресу мозок, що мислить, вимикається, щоб мозок, що виживає, міг зосередитися на негайній фізичній безпеці.



# ЗОНИ РЕАГУВАННЯ

Найефективніше ми реагуємо на стрес, коли врегульовуємо себе у нашому вікні толерантності. Це нормальні реакції на стрес, якщо ви опинились у зоні боротьби, втечі чи завмирання. Як це відчувати, що ви перебуваєте в іншій зоні?




## БОРТЬОБА / ВТЕЧА

- Стрес відправляє мозок і тіло у режим боротьби або втечі.
- Ознаки такого стану: висока неприємна енергія, неможливість думати і чітко висловлюватись, шалені думки, серце, що сильно калатає, відчуття тривоги і страху.



## ВІКНО ТОЛЕРАНТНОСТІ

- 
- Мозок і тіло збалансовані.
  - Ознаки такого стану: заді you are here: задіяна приємна енергія, тіло і розумі збалансовані, вільний доступ до мовлення і навчання, здатність взаємодіяти з іншими, відчуття спокою та зв'язку.



## ЗАВМИРАННЯ

- Стрес відправляє наш мозок і тіло у стан завмирання.
- Ознаки такого стану: низька енергія, неприємні відчуття, неможливість думати і чітко висловлюватись, замикання у собі, емоційне оніміння, роз'єднаність, сум.

# ШКАЛА ВІКНА ТОЛЕРАНТНОСТІ

## ДЕ ВИ ПЕРЕБУВАЄТЕ НА ЦІЙ ШКАЛІ?

Корисно стежити за своїм фізичним та емоційним здоров'ям. Спробуйте визначати, де ви перебуваєте, на цій простій шкалі протягом дня. Що спричиняє ваш перехід між різними зонами? Звертайте увагу на те, що наближає вас до комфорту та відчуття приємності.

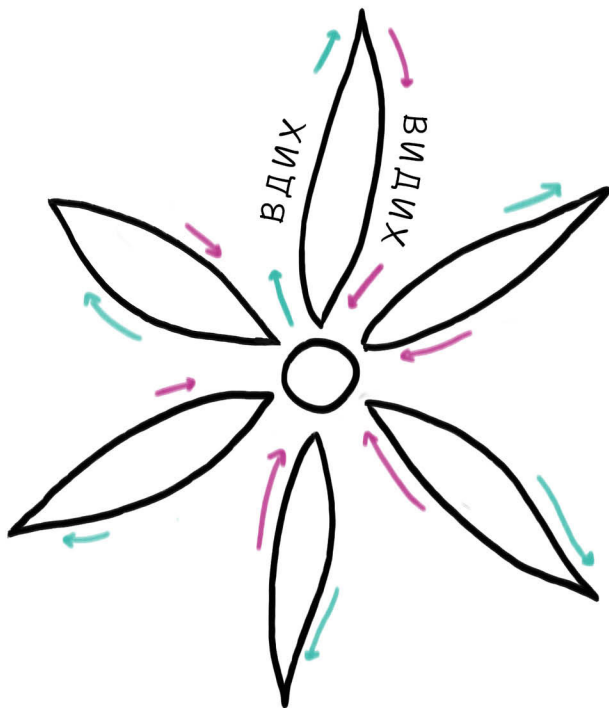


## ВИКОРИСТАЙТЕ КАРТКУ РЕАГУВАННЯ

Звертайте увагу чи котрась із карток допомагає вам наблизитись до зони вікна толерантності. Пам'ятайте, що відповіді працюють по-різному для різних людей, і також можуть впливати на вас по-різному у різний час.



# ДИХАТИ І МАЛЮВАТИ





# ДИХАТИ І МАЛЮВАТИ

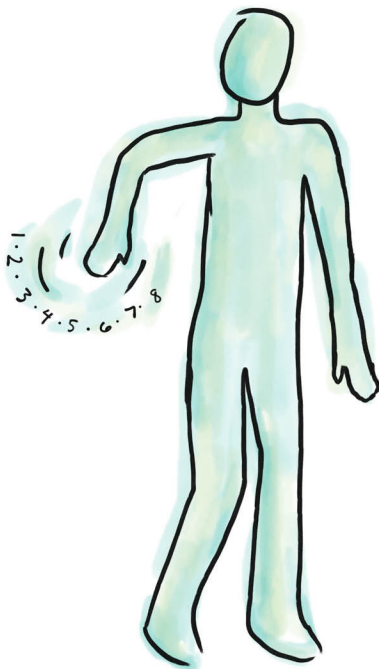
- Малюйте кожний елемент квітки у такт з вашим вдихом і видихом:
  - Вдихніть і видихніть, малюючи коло.
  - Почніть малювати пелюстки квітки навколо коло. Починайте з центру – вдихніть, намалювавши одну половинку пелюстки. Зупиніться.
  - Видихніть, малюючи другу половинку пелюстки від кінчика до центру. Зупиніться.
  - Продовжуйте малювати пелюстки квітки, вдихаючи і видихаючи. Квітку можете намалювати будь-якого розміру. Дозвольте собі малювати вільно і пам'ятайте, що це не має бути шедевр.
  - Додайте ще один шар пелюсток, листя, лози чи паростків, якщо бажаєте. Ви навіть можете намалювати цілий сад квіток дихання. Не хвилюйтеся, якщо ви втратите зосередження на диханні. Ви можете повернутися до дихання, коли згадаєте про нього.

## Чому це допомагає?

Зосередження уваги на дихання допомагає врегулювати тіло та розслабити нервову систему. Поєднання усвідомленого дихання та техніки малювання може поглибити зосередження та



# СТРУСИТИ СТРЕС



# СТРУСИТИ СТРЕС

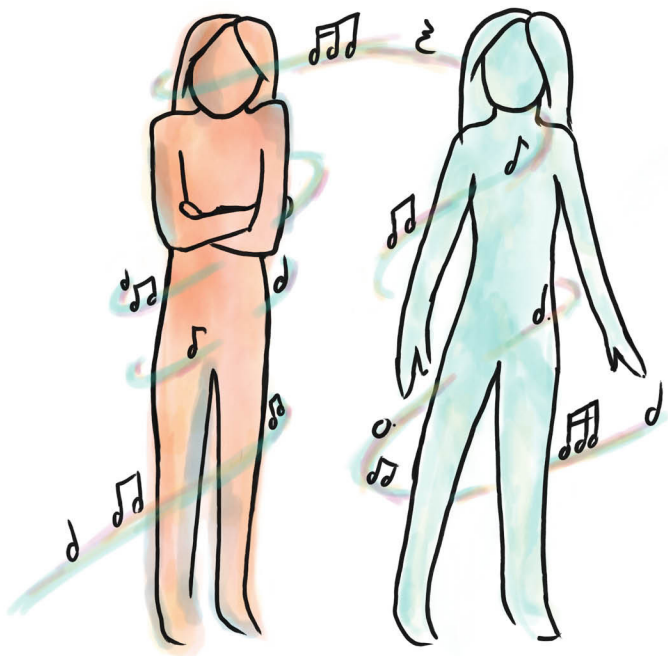
- Порахуйте вголос до 8. На кожну цифру сильно струсіть правою рукою.
- Те саме повторіть з лівою рукою, тоді з правою ногою і лівою ногою.
- Повторіть увесь процес, але тепер рахуйте вголос до 4.
- Повторіть те саме, рахуючи до 2.
- Повторіть те саме, рахуючи до 1.
- Можна робити це що раз повільніше, або щораз швидше, коли рахуєте у зворотному відліку.
- На завершення легенько підстрибніть (вдихніть під час стрибка) та знову струсіть руками, як тільки ногами станете на землю (тоді видихніть). Можна видати якийсь звук полегшення, або сказати собі: «Я в безпеці».

## Чому це допомагає?

Стрес створює шаблони м'язової напруги та активує гормони стресу, які можуть накопичуватися у нашому тілі. Цю напругу і стрес можна вивільнити через інтенсивне струшування. Рахувати вголос під час цього допомагає задіяти нашу виконавчу функцію, що допомагає інтегрувати мозок і тіло.



# МУЗИКА, ЩО ЗМІНЮЄ НАС



# МУЗИКА, ЩО ЗМІНЮЄ НАС

- Подумайте собі про пісню, яка може кардинально змінити ваш настрій на краще.
- Можете співати / мугикати цю пісню або уявити, що ви слухаєте цю пісню. Зверніть увагу, як ви почуваетесь.
- Запишіть або намалюйте слово, фразу, символ чи зображення, яке представляє суть цієї пісні.

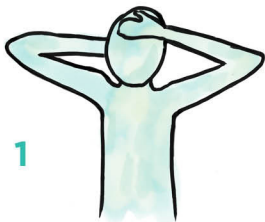
## Чому це допомагає?

Музика – це потужний засіб, який може змінювати нашу нервову систему та наш настрій, щоб наша енергія була такою, яка нам потрібна, або якою ми хочемо, щоб вона була. Спів або мугикання також заспокоює нервову систему і стимулює нас дихати. Пісня, яка нам асоціюється із задоволенням і радістю та яка допомагає згадати щасливі дні, може бути якорем, який допоможе врегулювати та заспокоїти нас.

Дослідження показують, що потрібно 13 хвилин слухати музику, щоб позбутися суму і 9 хвилин, щоб відчути себе щасливим.



# СТАБІЛІЗУЙТЕ СВОЮ ПОСУДИНУ



# СТАБІЛІЗУЙТЕ СВОЮ ПОСУДИНУ

- Сядьте або станьте у зручну позу, розслабтеся, можете заплющити очі. Зробіть глибокий ковток чистого повітря. Ви є посудиною. Ваше тіло – це фізичний контейнер, який інколи потребує врівноваження, як-от коли акуратно і тримаємо чашку з чаєм міцними руками.
- Покладіть ліву руку собі на чоло, а праву на потилицю. Легенько надавіть і потримайте так 1 хвилину. Думайте про ті ділянки тіла, де руки торкаються голови. Звертайте увагу на будь-які фізичні відчуття.
- Ліву руку все ще тримайте на чолі, а праву покладіть на серце. Пам'ятайте активно дихати.
- Коли ви готові, покладіть праву руку на ліве плече, а правою обхопіть живіт у заспокійливих самообіймах. Зробіть кілька вдихів, поки не помітите зміни.
- Може бути корисно уявити, що вас обіймає людина, яка піклується про вас і якій ви довіряєте. Звертайте увагу на те, що таке просто відпочити і перебувати в обіймах.

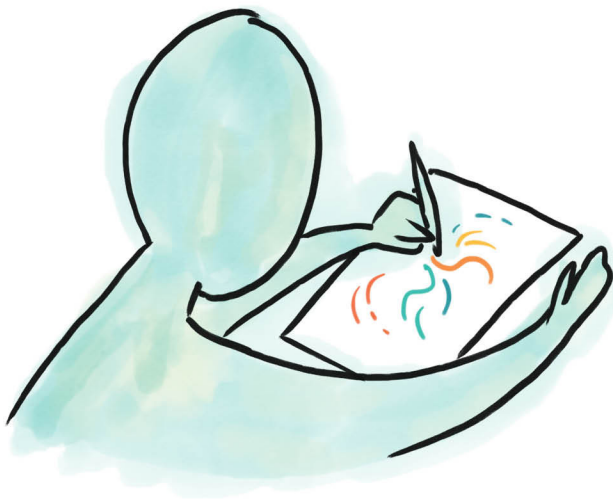
## Чому це допомагає?

За допомогою ніжного фізичного тиску та дотику можна отримати самозаспокоєння та відчуття самовладання і безпеки. Це допомагає зменшити реакційність нервової системи на біль і загрозу. Коли ми обіймаємо когось, наш мозок вивільняє хімічну речовину, яка знижує стрес (її ще називають гормоном обіймів або окситоцин). Обійми себе самого можуть мати такий самий ефект!

джерело: Пітер Левін «Два кроки»



# РОЗМАЛЮЙТЕ ЩОСЬ





# РОЗМАЛЮЙТЕ ЩОСЬ

- Розмалюйте сторінки, що вам дали, принаймні 15 хвилин, якщо можете.
- Якщо це можливо, слухайте спокійну музику, або ж намагаєтеся розмальовувати в ритм звуків, які ви чуєте навколо.
- Звертайте увагу на власне дихання під час розмальовування.

## Чому це допомагає?

Розмальовування допомагає нам зосередити свою увагу на тому, що перед нами і це заспокоює нашу нервову систему через однакові ритмічні дії, що допомагає зменшити тривогу.

Потрібно приблизно 15 хвилин, щоб наш мозок та тіло заспокоїлися через таку регулятивну діяльність, як розмальовування.



# ЗАСПІВАЙТЕ ЗАСПОКІЙЛИВУ ПІСНЮ



# ЗАСПІВАЙТЕ ЗАСПОКІЙЛИВУ ПІСНЮ

- Заспівайте або промугикайте спокійну пісню, глибоко дихаючи.
- Спробуйте такі слова з пісні: «Все буде добре»:  
«І все буде добре  
Для кожного з нас.  
І все буде добре,  
Настане наш час».
- Які ще заспокійливі пісні ви знаєте?
- Якщо можливо, співайте або мугикайте разом з усіма.

## Чому це допомагає?

Спів та мугикання заспокоюють нервову систему та стимулюють нас дихати. Спів зменшує рівень кортизолу, що викликає стрес, а також вивільняє дофамін та серотонін, які допомагають врегулювати наш настрій та дають нам відчуття винагороди і задоволення.



# РУКА РЕСУРСІВ



# РУКА РЕСУРСІВ

- Відмалюйте свою руку на аркуші паперу. Малюйте, пишiть, розмальовуйте за допомогою такої підказок.
  - Я МАЮ: на пальцях напишіть імена, номер телефонів, символи чи слова людей, місць, тварин та речей, на які ви можете покластися у підтримці, кому ви можете зателефонувати задля безпеки. Це може бути екстрений номер 112 чи інші номери.
  - Я Є: у верхній частині долоні напишіть те, чим ви гордитесь у собі. Це можуть бути цінності, сильні сторони, риси характеру, вірування, сфери зростання, культурні чи духовні ресурси.
  - Я МОЖУ: у нижній частині долоні напишіть те, що ви вмiєте робити, а саме: навички, вміння чи щось, що ви вивчаєте. Це може бути щось таке, як: встати вранці з ліжка, правильно висловити емоції, попросити допомогу, зробити зарядку.
  - Я БУДУ: на зап'ясті напишіть те, що ви робите, щоб піклуватися про себе.
- Прикрасіть цю сторінку. Можете звертатися до неї будь-коли, коли вам потрібне нагадування про ресурси, які доступні для вас.

## Чому це допомагає?

Створення візуального символу наявних ресурсів дає нам відчутний засіб для врегулювання себе. Процес створення включає кінестетико-сенсорні якості створення мистецтва, що можуть заспокоювати нервову систему і допомогти врегулювати нижні функції мозку, як от серцебиття і дихання.

*Адаптовано з практики доктора Вівіан Нікс-Ерлі «Рука стійкості», розробленої для BuildaBridge International*



## МЕРЕЖА ПІДТРИМКИ

Заповніть цей список контактів, вказавши телефонні номери / ел. пошту, щоб мати доступ до них у час потреби:

**У випадку надзвичайної ситуації:**

**Медичний працівник:**

**Довірений друг(зі):**

**У випадку не надзвичайної ситуації:**

**Найближча школа:**

**Релігійний чи духовний лідер / наставник:**

**Центр психічного здоров'я:**

**Терапевт або психолог:**

**Інші:**



# ДІЗНАЙТЕСЬ БІЛЬШЕ ПРО...

## ПІДТРИМКУ

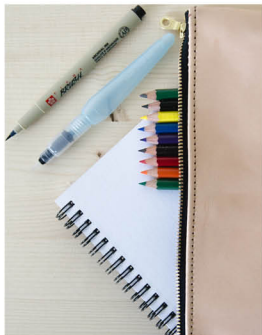
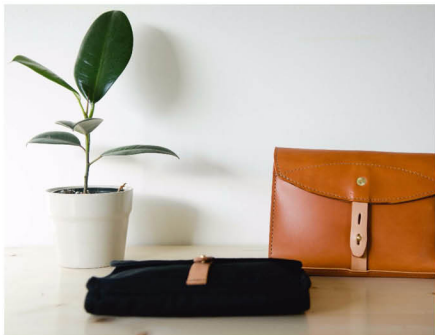
- Додаткові ресурси доступні за посиланням:  
[firstaidarts.org/toolkit-support](http://firstaidarts.org/toolkit-support)

## НАВЧАННЯ

- Навчитися як використовувати мистецтво як протиотруту до травм та як стати респондером First Aid Arts. **Відвідайте**  
[firstaidarts.org/events](http://firstaidarts.org/events)

## НАШ МАГАЗИН

- Замовте наш повний надрукований набір карток відповідей (16 мистецьких вправ), засоби для творчості та врегулювання себе, а також інші цікаві товари у нашому магазині:  
[www.firstaidarts.org/shop](http://www.firstaidarts.org/shop)



*МИСТЕЦЬКИЙ ПОЛЬОВИЙ НАБІР: щоб ви були творчими, де б ви не були.  
У комплект входить альбом для ескізів, акварельний пензлик, олівці та ін.*



# ПОЖЕРТВА

## БУДЬТЕ ЩЕДРИМИ

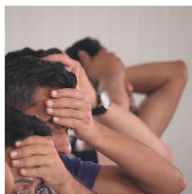
- Коли ви виявляєте щедрість, то надаєте вчення і засоби First Aid Arts людям, які працюють на передовій кризи і травми по всьому світу. **Відвідайте: [firstaidarts.org/give](https://firstaidarts.org/give)**
- Ми прагнемо зробити наші ресурси доступними для тих, кому служать найменше, і хто потребує найбільше. За останні десять років ми провели тренінг для понад **800 людей з 50 країн!**



Демократична  
Республіка Конго, 2015



Сіетл, штат  
Вашингтон, 2017



Йорданія, 2019

## ПОДІЛІТЬСЯ

- Чи був корисним вам цей посібник? Поділіться цим посиланням з друзями, сім'єю та колегами: **[firstaidarts.org/minitoolkit](https://firstaidarts.org/minitoolkit)**
- Поділіться з іншими як ці засоби First Aid Arts були корисними для вас і для вашої спільноти **@FirstAidArts**.
- Використовуйте хештеги **#firstaidartstoolkit** & **#lovecreatively**
- Коли ви розповідаєте людям, то даєте можливість отримати прості засоби для ментального і емоційного здоров'я.

*First Aid Arts є некомерційною організацією 501(c)(3), EIN# 37-1559826.  
Усі подарунки не оподатковуються.*





## ПОСІБНИК ПЕРШОЇ ТВОРЧОЇ ДОПОМОГИ

Березень 2022 • ©2024 First Aid Arts - UKR • Усі права збережено  
Сіетл, штат Вашингтон, США

Зверніть увагу: цей посібник призначений лише для особистого користування.  
Заборонено використовувати у комерційних цілях.

Для детальнішої інформації про засоби і навчання First Aid Arts, або ж якщо у вас є запитання чи історії, якими би ви хотіли поділитися, напишіть нам!

Вебсайт: [www.firstaidarts.org](http://www.firstaidarts.org) • емейл: [info@firstaidarts](mailto:info@firstaidarts) • Соцмережі: @firstaidarts

*Перша творча допомога не несе відповідальності за шкоду, спричинену використанням цієї інформації. Вся інформація, надана в цьому комплекті, призначена лише для освітніх та інформаційних цілей і не призначена для надання консультацій з травми, терапії, експресивної / творчої терапії чи інших послуг з психічного здоров'я. Будь ласка, оцініть, чи потрібна вам додаткова інформація або навчання, і, якщо це необхідно, зверніться за рекомендацією компетентного фахівця.*

### Використана література:

*WINDOW OF TOLERANCE: Siegel, Daniel J. (1999). The Developing Mind: How Relationships and Brain Interact to Shape Who We Are. New York: Guilford Press*  
*Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy. New York: W. W. Norton & Company, Inc.*

*SING A CALMING SONG: Adapted from the song found in Baggerly, Jennifer N. (2006). Preparing play therapists for disaster response: Principles and practices. International Journal of Play Therapy 15:59–81.*

*RESOURCE HAND: Adapted from 'The Resilience Hand' developed by Dr. Vivian Nix-Early for BuildaBridge's work with children & youth and the 'Safety Hand' in Malchiodi, C.A., Editor. Creative Interventions with Traumatized Children. The Guilford Press, 2008. chap 12*



---

ВИ РОБИТЕ СВІТ  
**КРАСИВІШИМ**