

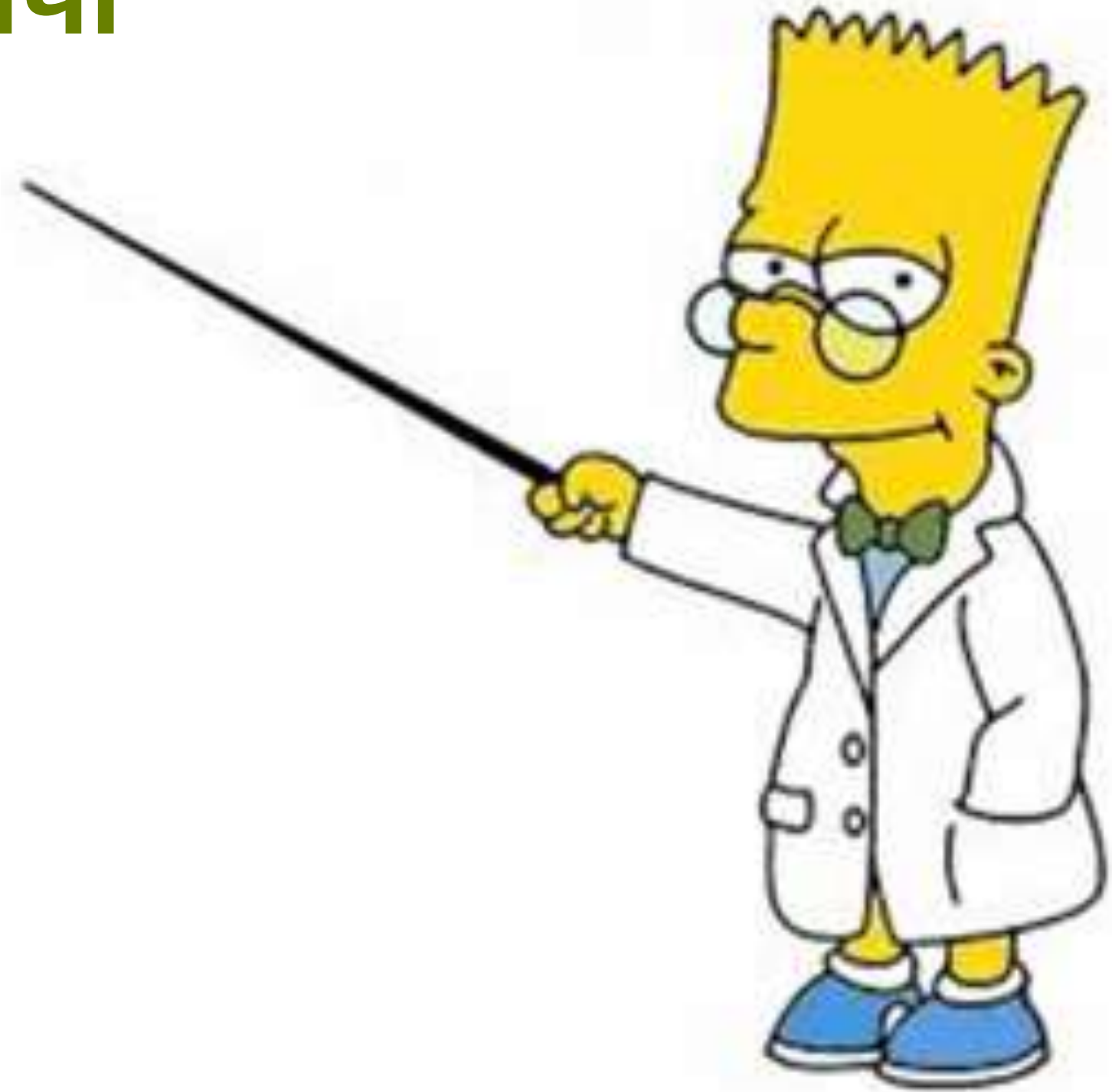
# Професійне вигорання

Спікерка ІННА ПАПАЧ – психологиня



# Правила зустрічі

- Працюємо з 13.00 до 15.00
- Телефони
- Правило піднятої руки
- “Безглуздох” питань не буває
- Сигнал тривоги







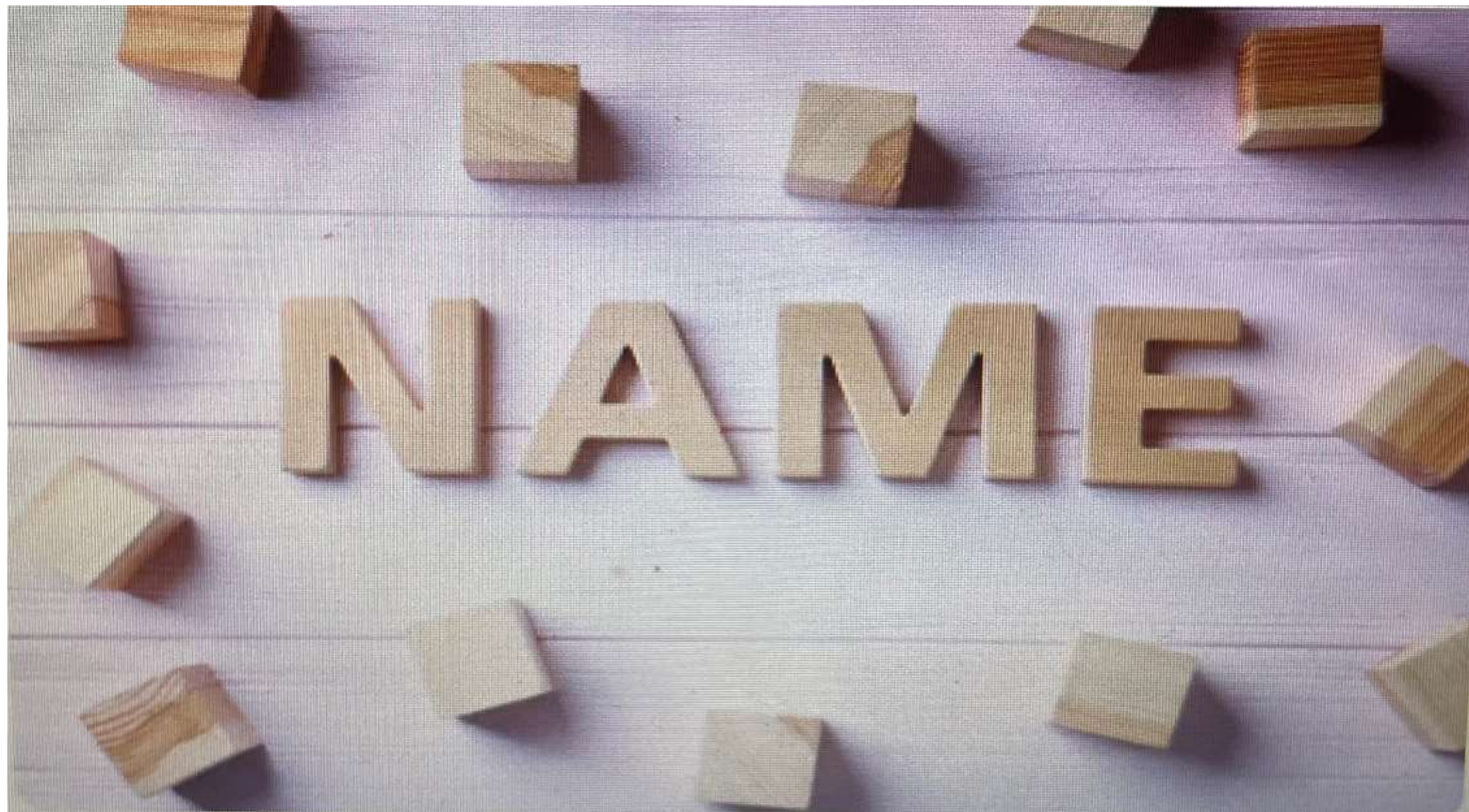
## ІННА ПАПАЧ

- Психологиня
- Арттерапевтка
- Консультантка програми «УП +»
- Фасилітаторка програми «Зцілення душі та тіла»
- Тренерка із надання першої психологічної допомоги
- Куратор Центру ментального здоров'я COMPASS



# Привітання

Ім'я і на першу букву вашого ім'я - ваше качество.



- Що для вас є вигорання?
- Стрес – це добре чи погано?
- Як ви собі допомагаєте?
- Де Ви берете ресурс?

STRESSED

DESSERTS



## Стрес це добре чи погано?

Ханс Сельє, ендокринолог, спочатку визначив стрес у 1936 році як «[фізіологічну] реакцію організму на будь-яку вимогу змін».

Він також визначив, що «евстрес» представляє корисний стрес — психологічний, фізичний (наприклад, фізичні вправи) або біохімічний/гормональний. Цей термін складається з грецького префікса eu-, що означає «добре», і stress, що буквально означає «хороший стрес».



Стрес підвищує активність мигдалеподібного тіла, знижує активність у ділянках лобової частки, пов'язаних із судженнями, співпереживаннями і плануванням.

«Це друг чи ворог...? Приємно чи неприємно?  
Новий .... Чи нормальний?»



Токсичний/хронічний стрес ініціює каскад фізіологічних змін в організмі. Хронічний стрес може активувати зворотний зв'язок реакцій, які з часом стають самозмінними.



# Хронічний стрес

Може значною мірою сприяти кожному серйозному захворюванню та стану, включаючи:

- ✓ хвороби серця,
- ✓ діабет,
- ✓ рак,
- ✓ інфекції,
- ✓ хронічний біль,
- ✓ тривогу та депресію,
- ✓ посттравматичний стресовий розлад,
- ✓ а також ранню смерть.

Медицина розуму та тіла може допомогти!



Image: HenryBLicyia @iinsplash



Я Вам пропоную один із методів зняття стресу – це медитації!



Медитація забезпечує релаксацію в усвідомленні кожної миті, що має вирішальне значення для самоусвідомлення та зменшення стресу. Усвідомлення, яке ви розвиваєте під час медитації, допомагає вам визначити обставини та умови, які викликають у вас стрес, що є першим кроком до того, щоб навчитися управляти стресом.

Медитація – це серце зцілення.

Вона полягає в тому, щоб перебувати в моменті або «тут і зараз».



## Огляд медитації

- ▶ Медитація та медицина: Yoga вони походять від одного санскритського кореня слова, що означає «вимірювати» та «турбуватися»
- ▶ Визначення: розслаблена миттєва усвідомленість
  - ▶ Палець, що вказує на місяць
- ▶ Багато видів медитації: Віг'яна Бхайрава Тантра, 112 видів
- ▶ Основні види:
  - ▶ Концентрація – мантра, молитви, візуалізація М'яке дихання животом є прикладом
  - ▶ Освідомленість – віпассана, самоусвідомлення
  - ▶ Експресивність – танець, скандування, кружляння, прискорене дихання, цигун, йога



## Дихання м'яким животом

Концентрована медитація та перші кроки до розуму початківця



**Дихання контролюється обома системами:**

- Центральна/вегетативна нервова система (без свідомості).
- Довільна нервова система (свідомість).

**Дихання може виконувати ОБИДВІ функції:**

- реагувати на наш емоційний стан (приклад: гіпервентиляція)
- впливають на наш емоційний стан (приклад: уповільнене дихання діафрагмою може викликати реакцію розслаблення)
- \*тобто двонаправлене – (Taylor et. al., 2010\*)

Коли ми дихаємо легко, тіло, розум і дух отримують підтримку в процесах зцілення.



СИСТЕМИ ПРОВАДЗЬКОГО ЗДОРОВ'Я



# Біологічні основи медицини розуму і тіла

Джеймс С. Гордон, доктор медичних наук





# Вегетативна нервова система

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ОГЛЯД



парасимпатична:

Педаль гальма

- Здоровий: підтримує рівновагу, розслаблення
- Екссес: стани нерухомості/колапсу («зависання»)
- Уповільнене дихання/частота
- Окситоцин, ендорфіни
- Теплі руки, теплі ноги



симпатична

Педаль газу

- Здоровий: мобілізує тіло для дії
- Екссес: оборонні стани («боротьба/втеча»)
- Почастішання/частота дихання
- Адреналін, кортизол
- Холодні руки, холодні ноги



# “Бий та біжи”

- ▶ Волтер Кеннон, доктор медичних наук (1926) визнав, що певні негайні фізіологічні зміни відбуваються у відповідь на гострий стрес.
- ▶ Це важлива адаптивна реакція
- ▶ Зустрічається у всіх хребетних
- ▶ Вирішальне значення для виживання
- ▶ Ці зміни узгоджуються з домінуючою активністю **Симпатична нервова система.**







## Бий та біжи

- Волтер Бредфорд Кеннон, доктор медичних наук, 1926 рік
- небезпека або стрес
- збудження і підготовка
- частіше пульсу і прискорене дихання
- м'язова напруга
- холод і пітливість
- знижена активність кишечника, як правило, але посилена в дистальному відділі товстої кишки (діарея)
- розширені зіниці
- підвищена в'язкість крові
- Посередник періорбітальної, лобової кори (лімбічної системи), гіпоталамуса та вегетативної нервової системи
- Це представляє Домінування симпатичної нервової системи



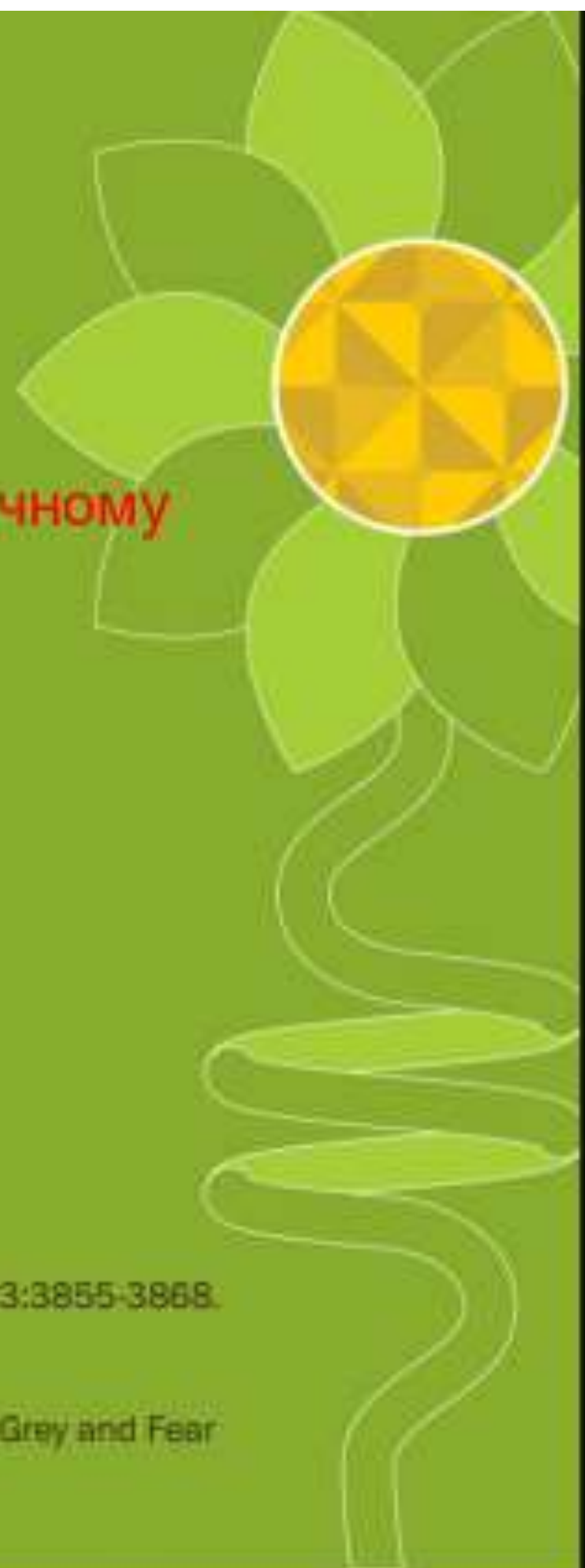
Image Lesya Tyutrina ©Unsplash



# Реакція Завмирання

- ▶ "Олень у світлі фар; миша та кіт; Застрягший у війні
- ▶ У надзвичайно загрозливих ситуаціях реакція може бути **Парасимпатічному домінуванні**.
  - ❖ Найпримітивніша відповідь
  - ❖ Пригнічення рухової функції
  - ❖ Уповільнення пульсу, зниження артеріального тиску та ін.
- ▶ Висока базова тривожність може бути схильною.
- ▶ Може бути постійним у тих, хто страждає на ПТСР.

Mongeau R et al. Neural correlates of competing fear behaviors evoked by an innately aversive stimulus. *J of Neuro.* 2003 May; 23:3855-3868.  
Porges, SW. Social engagement and attachment: A phylogenetic perspective. *Ann NY Acad Sci.* 2003 Dec; 1008:31-47.  
Hagenaars, Muriel A, et al. *Neurosci Biobehav Rev.* 2014 Nov.  
Paci E, Lawrenson C, Pickford J, Drake RAR, Lumb BM, Apps R. "Cerebellar Modulation of Memory Encoding in the Periaqueductal Grey and Fear Behaviour." *eLife* (First published: March 15, 2022).





## «Триєдиний» мозок

- 1 Рептильний мозок**  
Основні та автоматичні фізичні функції – серцебиття, рух, рефлекс, фізичні процеси
- 2 Лімбичний «старий мозок ссавців»**  
Емоції, страх, функціонування імунітету, пам'ять, відповідь на боротьбу чи втечу
- 3 «Новий» мозок ссавців**  
Абстрактне мислення, просунуте навчання, металізнання, інтуїція

- Dr. Paul D. MacLean

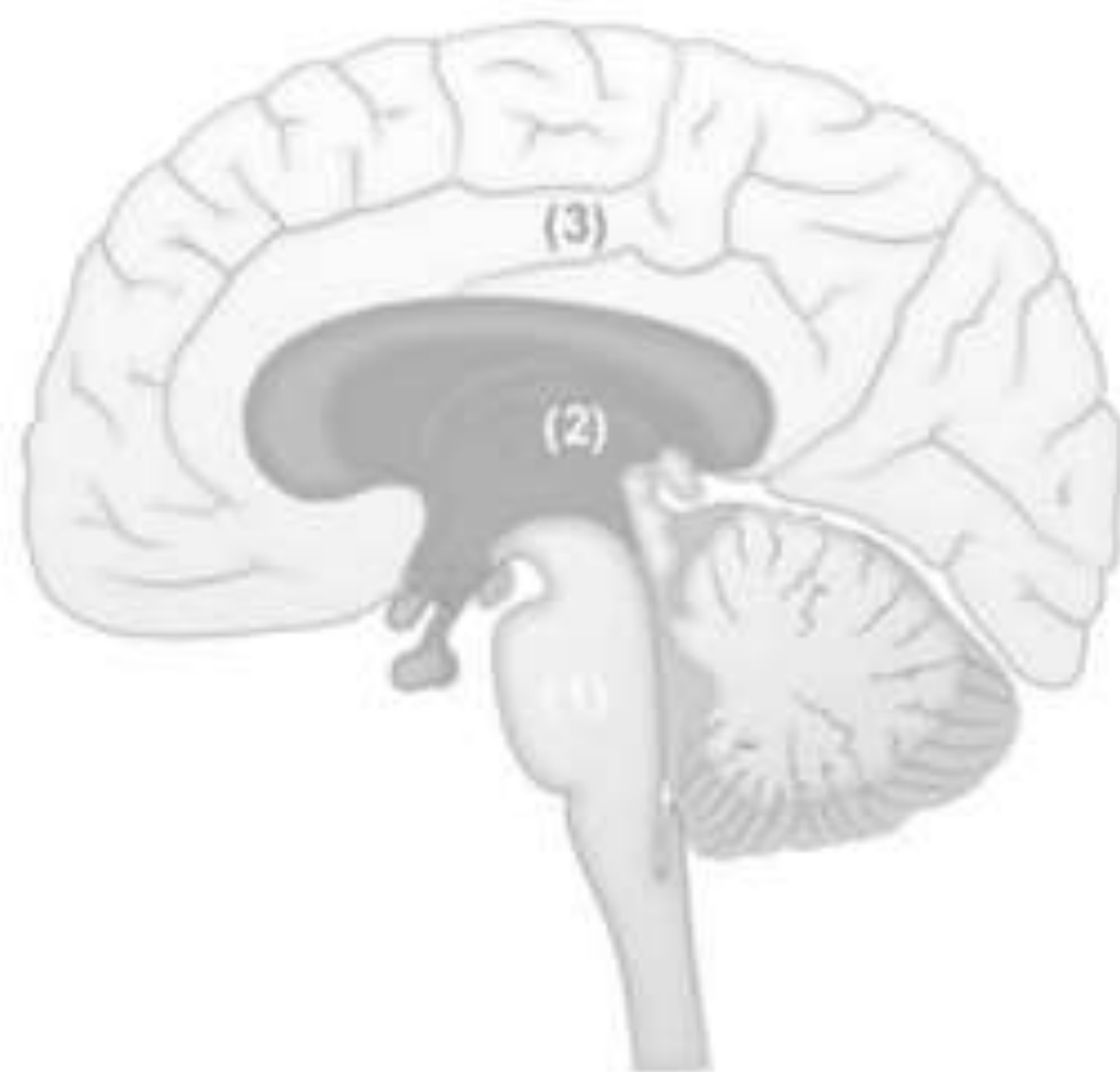


Image Credit:  
Therly Jantzen, "Gauging of the Prostate Cancer Patient as a Whole Person"



Трусіння та  
танці:  
Експресивна  
медитація





**Експресивна медитація** – це найдавніший різновид медитації. Це вид медитації, яким користуються корінні народи по всьому світу протягом тисячоліть. Така медитація передбачає активні техніки, такі як співи, танці, струшування, прискорене дихання та кружляння.

В експресивній медитації людина приходить до спокою та усвідомлення через екстремальну активність.

Ця медитація складається з чотирьох частин:

- ❖ Усвідомлення свого тіла
- ❖ Струшування
- ❖ Зупинка і перебування нерухомо протягом хвилини або двох, щоб знову усвідомити своє тіло
- ❖ Потім вільні рухи (будь-яким способом, який здається правильним) під музику

Під час цієї медитації тримайте очі заплющеними, щоб ви могли зосередитися на собі та своєму досвіді, а не на інших людях. Просто проживіть це!



# Вибір правильної медитації для себе

## Пам'ятайте:

- ▶ Ми всі унікальні і постійно змінюємося
- ▶ Виберіть практику, яка вам подобається
- ▶ Робіть це щодня протягом певного періоду часу, який буде відрізнятися від людини до людини та від практики до практики
- ▶ В ідеалі знайдіть певне місце та час, де і коли ви це робите



Image: RhondaK @Unsplash



# Медитація усвідомлення або уважності.

Ходьба може бути медитацією.

Йдучи повільно, будьте уважними, зосередьтеся на усвідомленні своїх думок, почуттів і відчуттів, коли вони виникають.

Коли вам зустрічаються краєвиди, запахи та емоції, називайте їх про себе.

Спостерігайте за тим, що вас оточує.

Зверніть увагу на те, що відчуває ваше тіло.

Розслабтеся і поверніться до свого дихання.

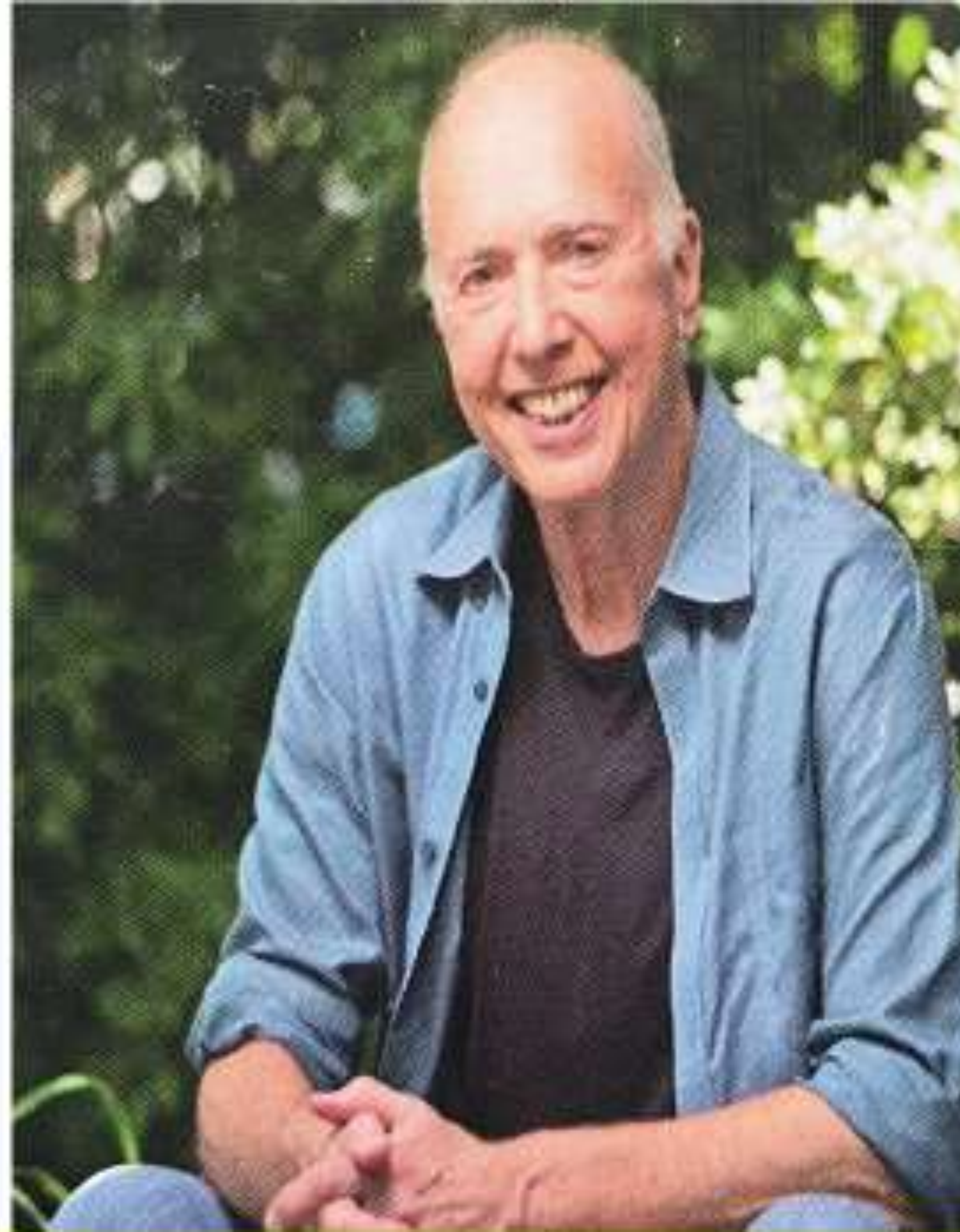
Програма Центру  
психосоматичної  
медицини  
«Зцілення душі та  
тіла»





# Засновник та директор Центру психосоматичної медицини Професор Джеймс С. Гордон.

Навчальна програма Центру психосоматичної медицини «Зцілення душі й тіла» стало можливим завдяки підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID). Зміст є відповідальністю Центру психосоматичної медицини «Зцілення душі й тіла» і не обов'язково відображає точку зору USAID або уряду США.









## Для чого ми тут зібралися?)

- Я Вас запрошую пройти цю програму та нести її у своє коло спілкування
- Ця програма складається з 5 сесій
- 1 раз на тиждень ми збираємося в одну і ту ж годину
- Тривалість однієї сесії - 2 години - з 12.00 до 14.00
- Я вас долучу до групи в телеграм-каналі і там ми будемо ділитися домашнім завданням та відчуттям



## Підсумки зустрічі сьогодні:

- Що корисного «заберете» сьогодні з собою?
- Які враження після зустрічі сьогодні лишите тренеру?



# Загальне фото







Дякуємо за увагу !  
Бажаємо міцного  
здоров'я!

