



ІНСТРУМЕНТИ СТІЙКОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Florida State University



Цей інструментарій для розвитку стійкості студентів присвячений кожному студенту, який стикався з труднощами, а також співробітникам і викладачам, які невтомно працюють, щоб підтримати їх.

Ми щиро вдячні президенту Річарду МакКаллоу, доктору Джиму Кларку, проректору, та доктору Емі Хехт, віцепрезиденту з питань студентських справ, які невпинно працювали заради наших студентів і вірять, що кожен заслуговує на доступ до науково та практично обґрунтованих ресурсів для розвитку стійкості.

*Інститут досліджень травми і стійкості
Авторське право © 2024 Університет штату Флорида.
Усі права захищено.*

ВСТУПНЕ СЛОВО

- 5** Практичний посібник для підвищення стійкості студентів від Інституту Досліджень Травми та Стійкості при Університеті штату Флорида

7 ЧАСТИНА I – ВСТУП ДО ПОНЯТТЯ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

- 9** **Складові стійкості**
- 11** Роздатковий матеріал: компоненти стійкості
- 13** **Ознаки стійкої людини**
- 15** Роздатковий матеріал: характеристики стійкої людини
- 17** **Сильні сторони**
- 19** Роздатковий матеріал: пам'ятайте про свої сильні сторони
- 21** **Афірмації**
- 23** Роздатковий матеріал: щоденні позитивні афірмації
- 25** **Подяка**
- 27** Роздатковий матеріал: вдячність
- 29** **Навички подолання труднощів**
- 31** Роздатковий матеріал: Поради та техніки подолання

33 ЧАСТИНА ДРУГА – ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

- 35** Техніки релаксації
- 37** Роздатковий матеріал: дихання животом
- 39** Роздатковий матеріал: сканування тіла – медитація усвідомленості
- 41** Роздатковий матеріал: заземлення
- 43** Роздатковий матеріал: заземлення через п'ять відчуттів
- 45** Роздатковий матеріал: ведення щоденника

47 ЧАСТИНА III – ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ДЛЯ ЗАОХОЧЕННЯ САМОДОГЛЯДУ ТА РОЗВИТКУ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

- 49** Хімічні речовини вашого мозку, що допомагають боротися зі стресом
- 51** Поради для розвитку корисних звичок сну
- 53** Йога-пози
- 55** Активності для самодопомоги в емоційній сфері
- 57** Активності для самодопомоги у фізичній сфері
- 59** Активності для самодопомоги у духовній сфері

61 СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

що вас надихає?



ЛАСКАВО ПРОСИМО

Цей ресурс є проєктом Центру з дослідження травми та стійкості при Університеті штату Флорида. Він надає практичні поради та вправи для підвищення стійкості та зменшення стресу.

Що таке стійкість?

Стійкість – це здатність долати труднощі, травми та інші джерела стресу. Стійкість часто описують як здатність «відновитися» після пережитих складнощів. Кожна людина стикається зі стресом і труднощами, і кожен може розвинути стійкість, щоб з ними справлятися. Навчаючись, практикуючи та зміцнюючи навички стійкості, кожен може рухатися вперед, відчуваючи себе сильнішим та впевненішим, ніж раніше.

Хто може отримати користь від цього посібника?

Усі студенти можуть отримати користь від вивчення нових навичок подолання труднощів та управління стресом. Деяким студентам, однак, може знадобитися вища ступінь втручання, включаючи психологічне консультування, медичне лікування та курс адаптації від університету. Заохочуйте студентів використовувати ці інструменти та ділитися ними з іншими.

Створено на: www.itrs.csw.fsu.edu

Відвідайте **STRONG.FSU.EDU**

для отримання додаткової інформації та ресурсів.



розмальовування мандал може
допомогти заспокоїти ваш розум і
розкрити вашу творчість.



ЧАСТИНА І

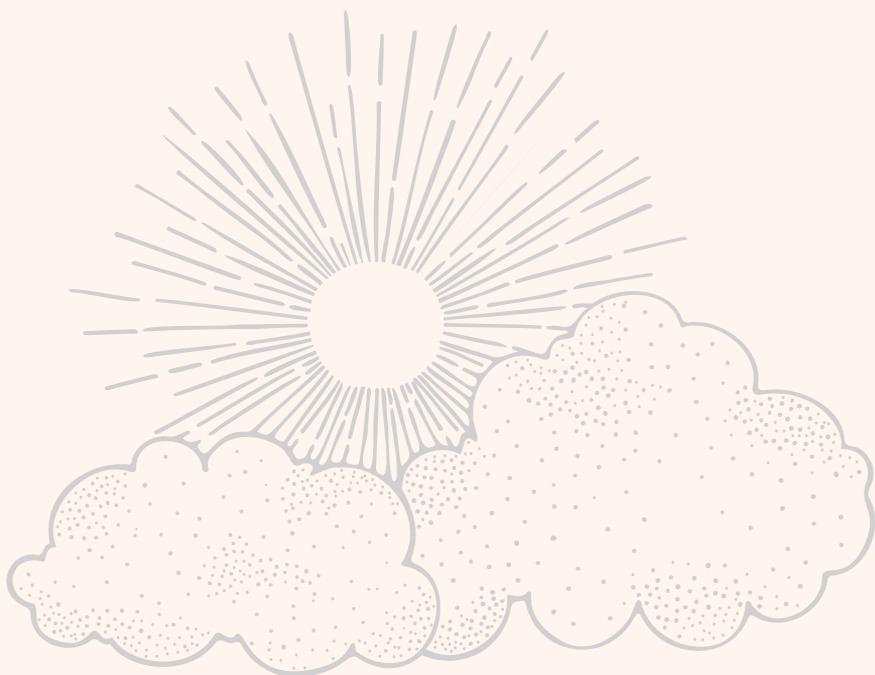
Студентська стійкість

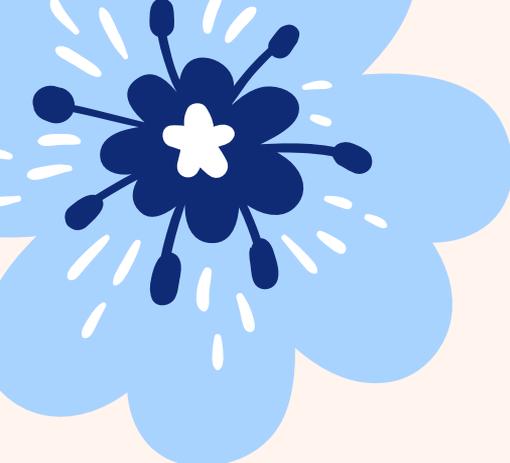
Матеріали в цьому розділі допоможуть студентам визначити навички, які вони вже мають, а також дозволять дослідити сфери, де вони бажають підвищити свою особисту стійкість.



*«Посеред важкої зими я нарешті
зрозумів, що всередині мене живе
непереможне літо».*

— Альбер Камю



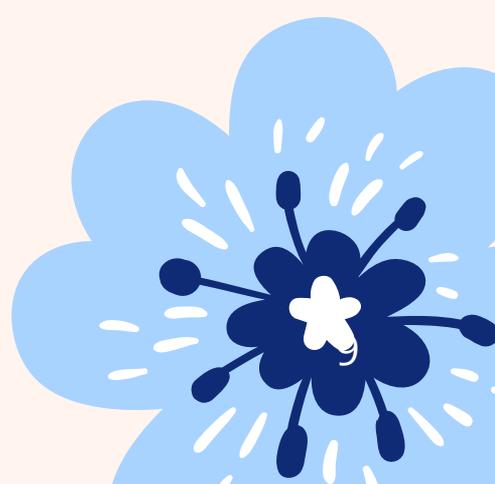
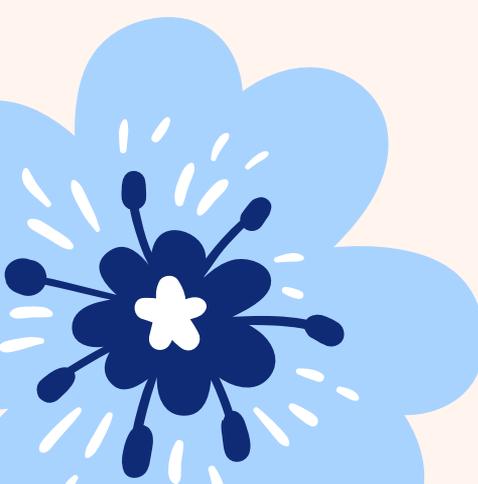


СКЛАДОВІ СТІЙКОСТІ

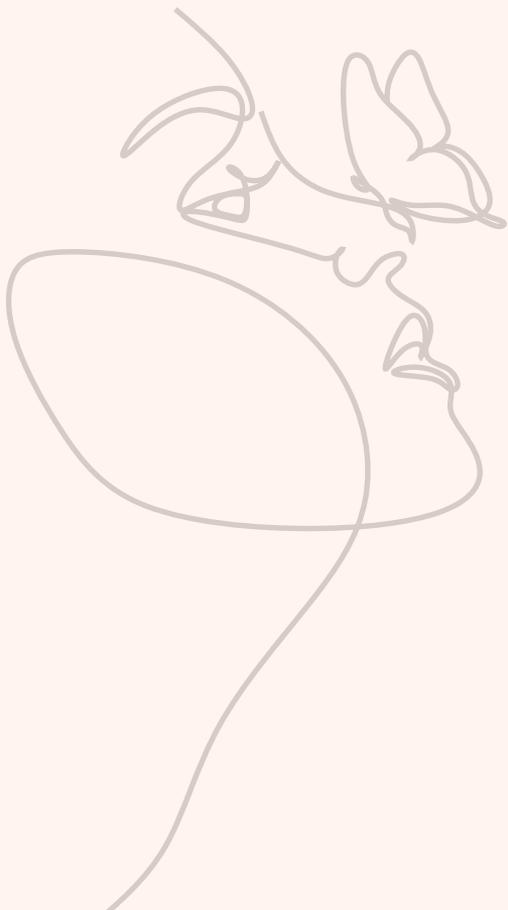
Формування стійкості є ключем до академічного успіху та загального благополуччя.

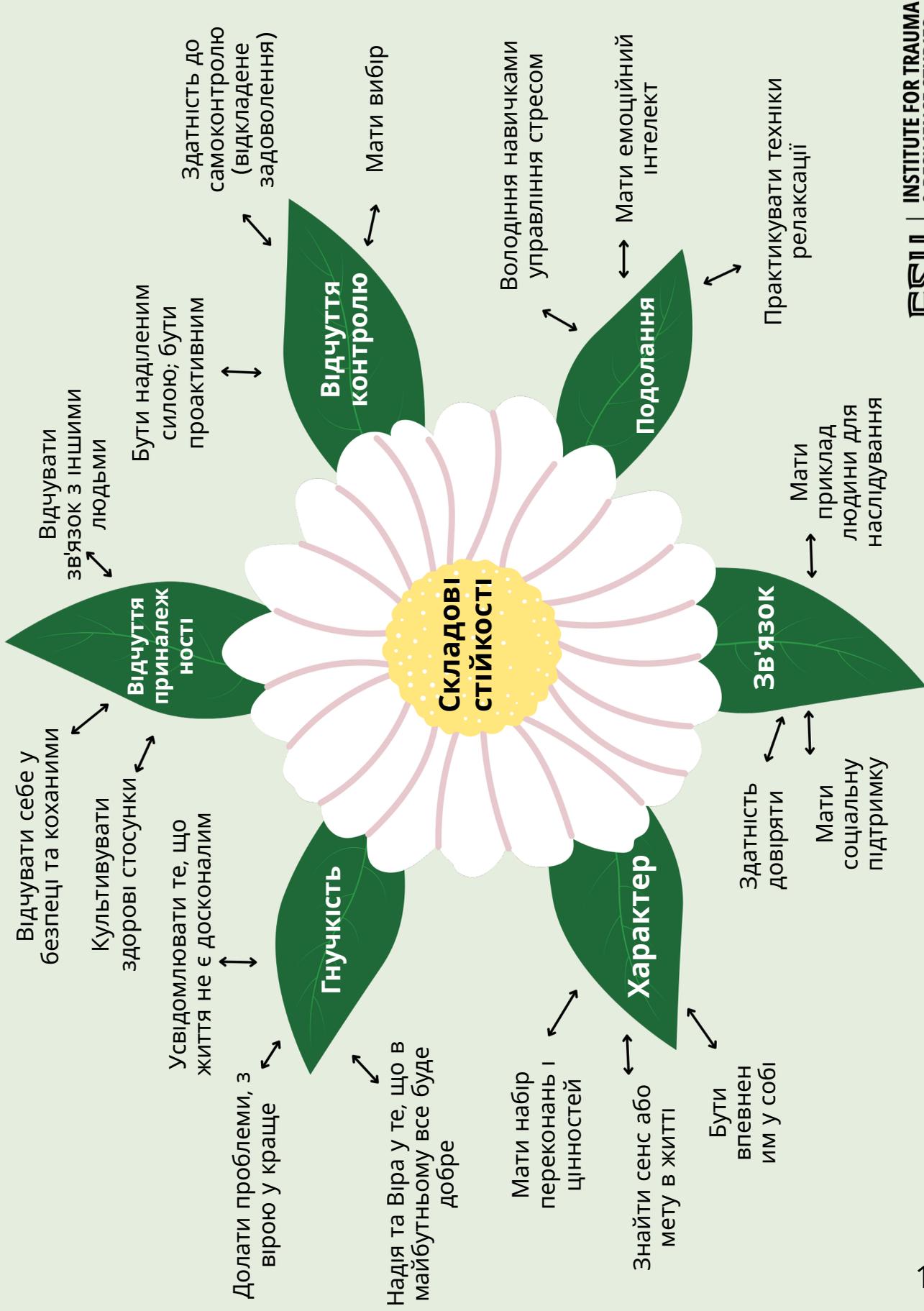
Варто пам'ятати, що кожна людина вже має багато складових стійкості.

Подумайте про складові, які у вас вже є. Потім визначте ті, які можна поліпшити. Стійкість можна розвивати день за днем, потроху.



*«Ми захоплюємося красою метелика, але
рідко приймаємо ті зміни, через які він
пройшов, щоб досягти цієї краси».*
— Майя Енджелоу





(Iacoviello & Charney, 2014; Wu et al., 2013)

перелітьте деякі речі, на які ви чекаєте з нетерпінням:





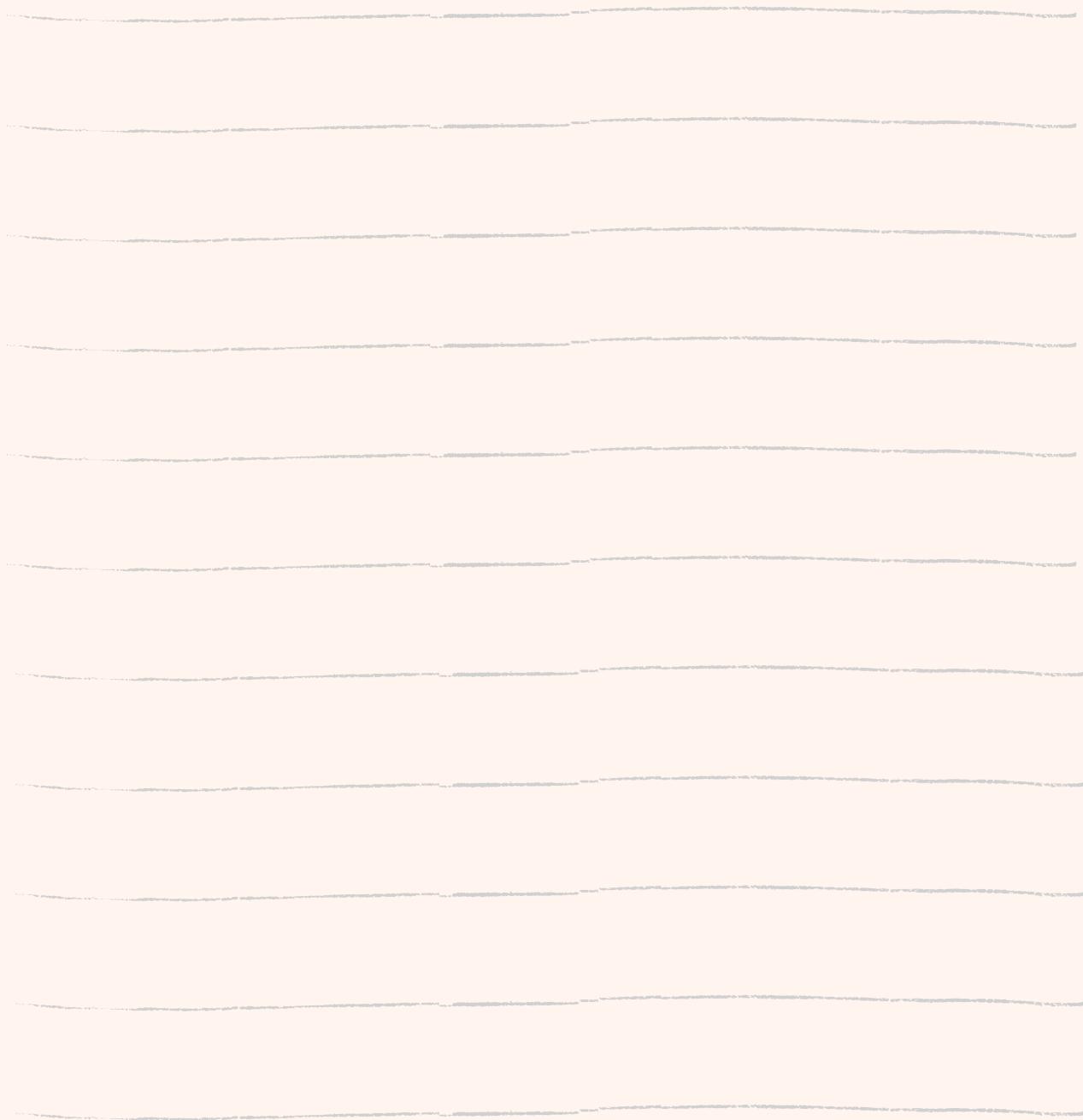
Ознаки стійкої людини

У цьому інформаційному аркуші представлено сім характеристик, пов'язаних із стійкими людьми.

Ви можете поділитися цим аркушем з друзями.

Пам'ятайте: не обов'язково мати ВСІ характеристики, щоб бути стійким.

Homamku



Ознаки стійкої людини

Когнітивна гнучкість

- Усвідомлення негативних думок
- Уникнення перфекціонізму



Активні навички подолання

- Пошук ресурсів
- Застосування здорових реакцій на стрес

Емоційна саморегуляція

- Вміння концентруватися
- Планування заздалегідь



Оптимізм

- Бути сповненим надії на майбутнє
- Мати почуття гумору

Фізичне благополуччя

- Дотримання режиму якісного сну
- Здорові звички харчування та фізичні вправи



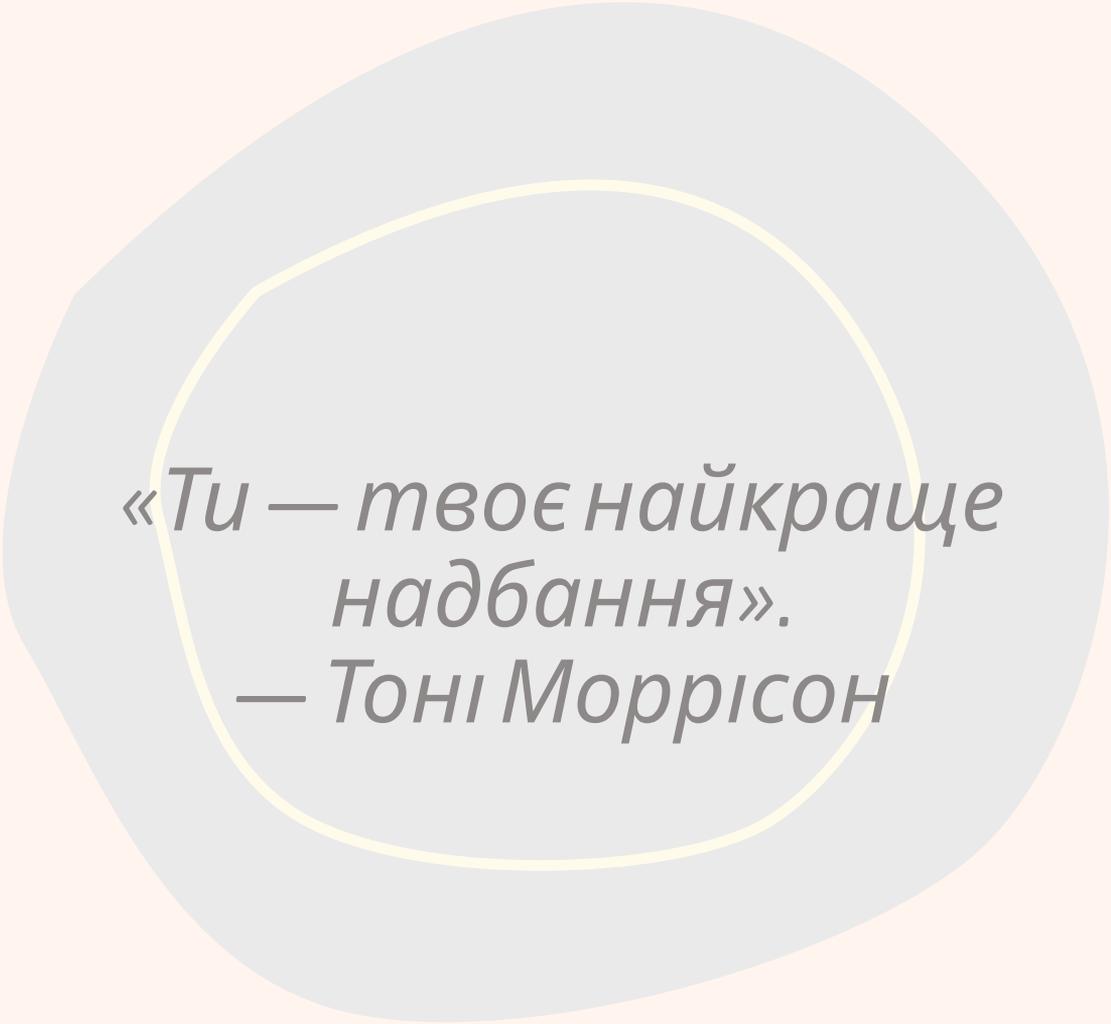
Підтримуючий колектив

- Розвиток просоціальних навичок, які сприяють підтримуючим відносинам
- Участь у позитивних спільнотах

Усвідомленість / духовність

- Наявність позитивних базових цінностей / переконань
- Пошук сенсу та цілі життя





*«Ти — твоє найкраще
надбання».
— Тоні Моррісон*

Сильні сторони

На цій сторінці представлена вправа з визначення своїх сильних сторін, адже кожен має свої сильні сторони і може використовувати їх для розвитку навичок стійкості. Нам потрібно приділити трохи часу, щоб виявити свої сильні сторони.

Визначення та визнання сильних сторін можуть підвищити впевненість у собі та мотивацію, допомагаючи вам долати труднощі. (Алворд та Градос, 2005).

Спробуйте визначити свої сильні сторони самостійно або з близькою людиною. Друзі також можуть отримати користь, почувши ваш погляд на їхні сильні сторони.

ЗАВЖДИ ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО СВОЇ СИЛЬНІ СТОРОНИ



ПРИДІЛІТЬ ХВИЛИНКУ, ЩОБ ЗГАДАТИ, ЩО ВИ СИЛЬНІ.

Інструкція: оберіть ЧОТИРИ ЯКОСТІ з наведених нижче

ДОБРОТА	КРЕАТИВНІСТЬ	САМОКОНТРОЛЬ
ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ	САМОСТІЙНІСТЬ	ГНУЧКІСТЬ
ЛОГІКА	ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ	МУДРІСТЬ
ПОЧУТТЯ ГУМОРУ	ДОПИТЛИВІСТЬ	ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ
ТЕРПЛЯЧІСТЬ	КМІТЛИВІСТЬ	ОПТИМІЗМ
ЛІДЕРСТВО	ПРАКТИЧНІСТЬ	ЧЕСНІСТЬ
СМІЛИВІСТЬ	ЕМПАТІЙНІСТЬ	УЯВА
ЩИРІСТЬ	ДУХОВНІСТЬ	ОРИГІНАЛЬНІСТЬ
НАПОЛЕГЛИВІСТЬ	СПОРТИВНІСТЬ	НАДІЙНІСТЬ

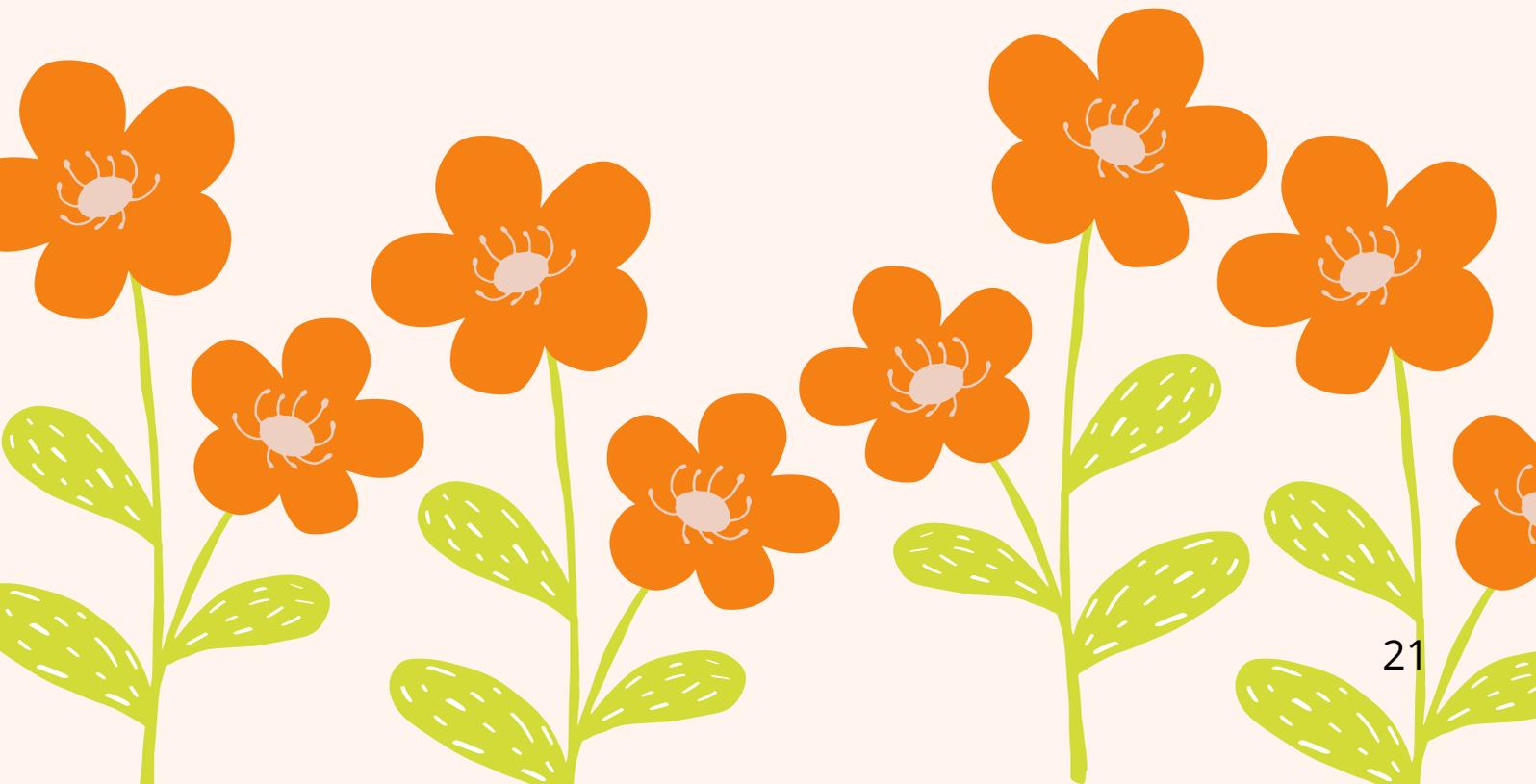
(Alvord & Grados, 2005)



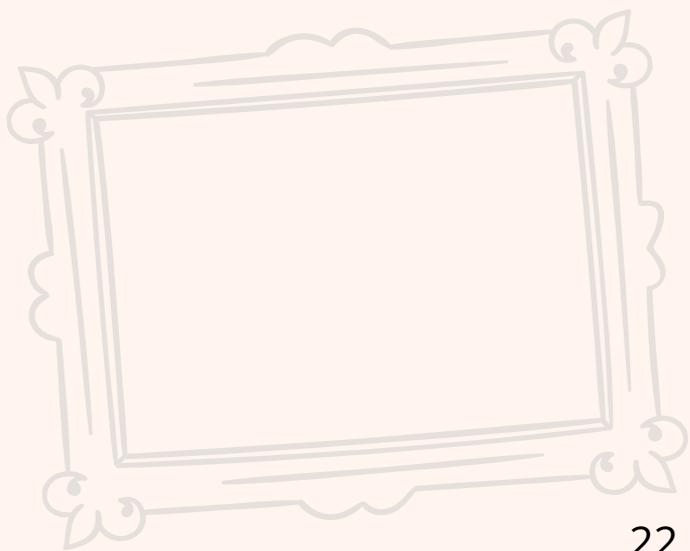
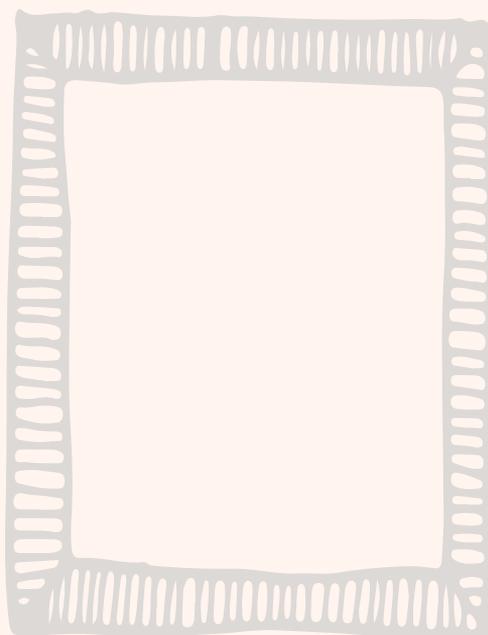
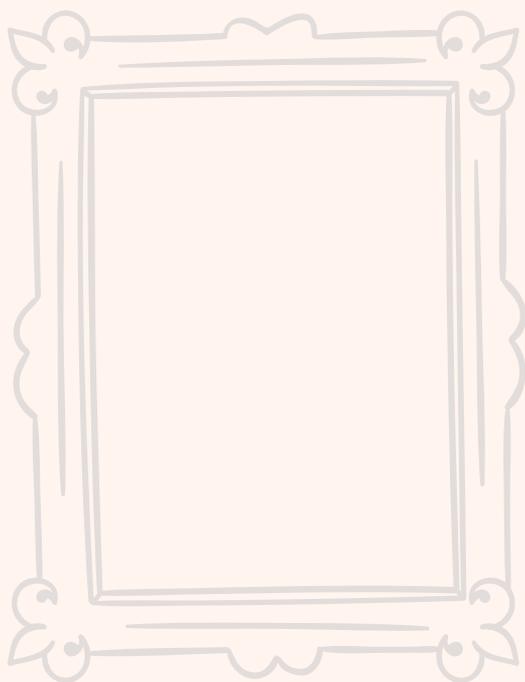
АФІРМАЦІЇ

Афірмації — це позитивні висловлювання, які можуть надати підтримку та мотивацію. Вони допомагають зосередитися на надії та оптимізмі.

Попрактикуйте афірмації на наступній сторінці.



які позитивні афірмації ви
можете сказати собі перед
дзеркалом?



Щоденні позитивні афірмації

ПРИКЛАДИ:

У МЕНЕ ЦЕ ВИЙДЕ!

Я СИЛЬНИЙ(А)!

Я СМІЛИВИЙ(А)!

МОЯ НАПОЛЕГЛИВА ПРАЦЯ ПРИНЕСЕ ВРОЖАЙ!

Я ПРОДОВЖУВАТИМУ ЇТИ ДО МЕТИ!

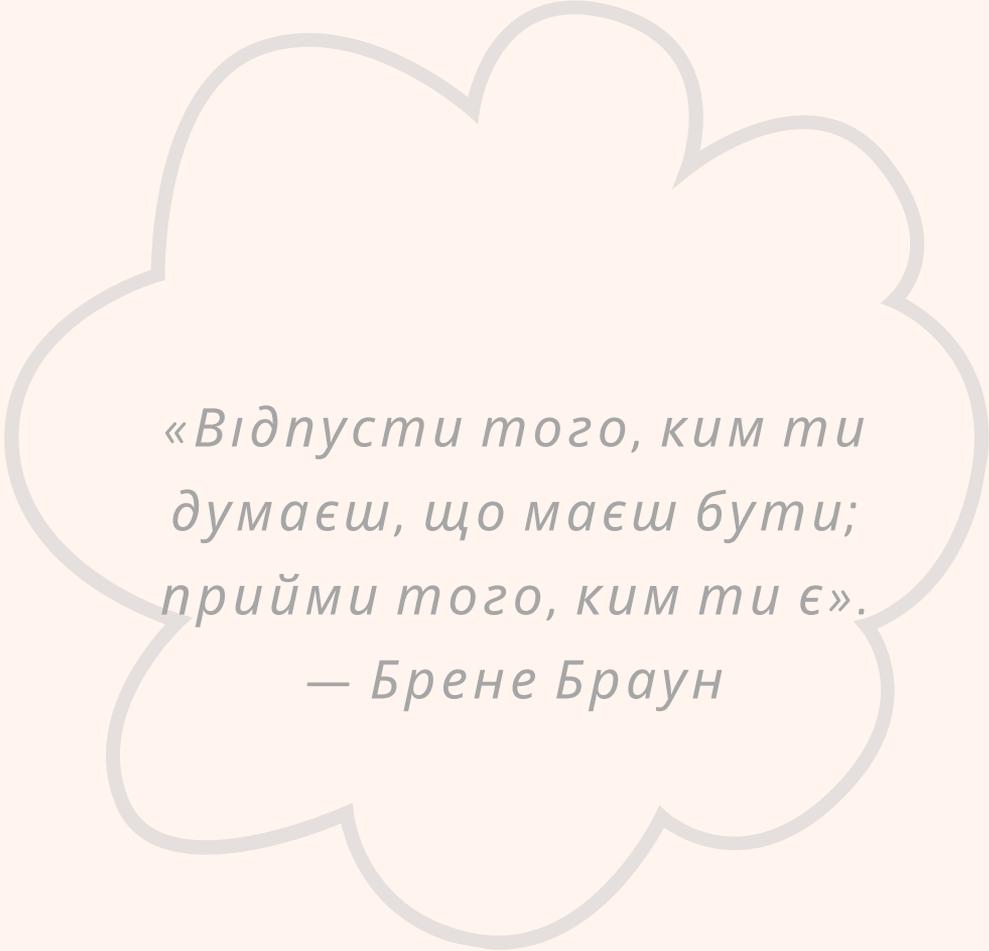
Я СПОВНЕНИЙ(А) ПОТЕНЦІАЛУ!

Я ОБРАНИЙ(А)!

У МЕНЕ Є ВСЕ НЕОБХІДНЕ ДЛЯ УСПІХУ!

НАПИШІТЬ ТУТ СВОЇ АФІРМАЦІЇ:

Повторюйте свої афірмації протягом дня



*«Відпусти того, ким ти
думаєш, що маєш бути;
прийми того, ким ти є».*
— Брене Браун

ВДЯЧНІСТЬ

Практика вдячності дозволяє вам усвідомити добрі та позитивні речі у вашому житті. Вона допомагає відчувати більше позитивних емоцій, покращити загальний стан здоров'я, подолати труднощі, побудувати значущі відносини та цінувати пережите як важливий досвід (Alspach, 2009; Harvard Health Publishing, 2021).

Спробуйте вправу на вдячність на наступній сторінці.



пливiть у потоцi...

що приносить вам
задоволення?





Вправа на вдячність

Знайдіть хвилинку, щоб подумати про чотири речі, за які ви вдячні, або чотирьох людей, яким ви сьогодні вдячні. Запишіть їх у полях нижче:

1

2

3

4

разфарбуйте свою
веселку

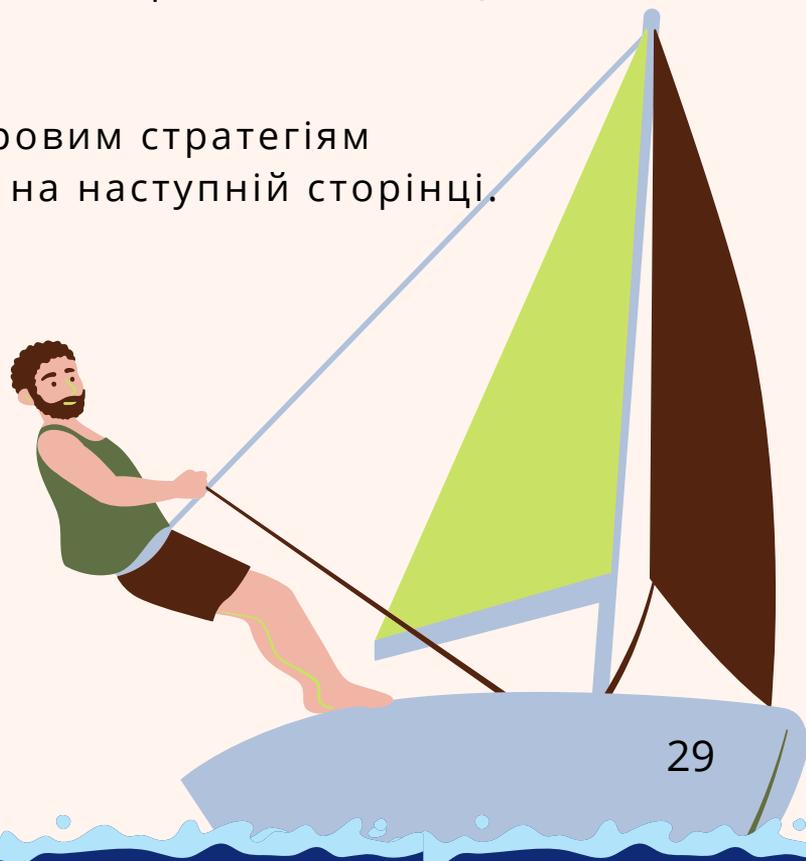




НАВИЧКИ ПОДОЛАННЯ

Навички подолання труднощів є важливими складовими стійкості. Люди, які пережили травму або значний стрес, можуть вдатися до нездорових способів виживання, такі як алкоголь, куріння або зловживання психоактивними речовинами, щоб впоратися з ситуацією.

Важливо навчитися здоровим стратегіям подолання, як показано на наступній сторінці.



місце для вашого малюнку:

ПОРАДИ ТА ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ

FSU

(CDC, 2019)



Дайте собі час на адаптацію.



Уникайте імпульсивних рішень.



Робіть перерви



Спілкуйтеся з іншими



Обмежте безкінечне споживання новин



Звертайтеся за допомогою, коли це необхідно.

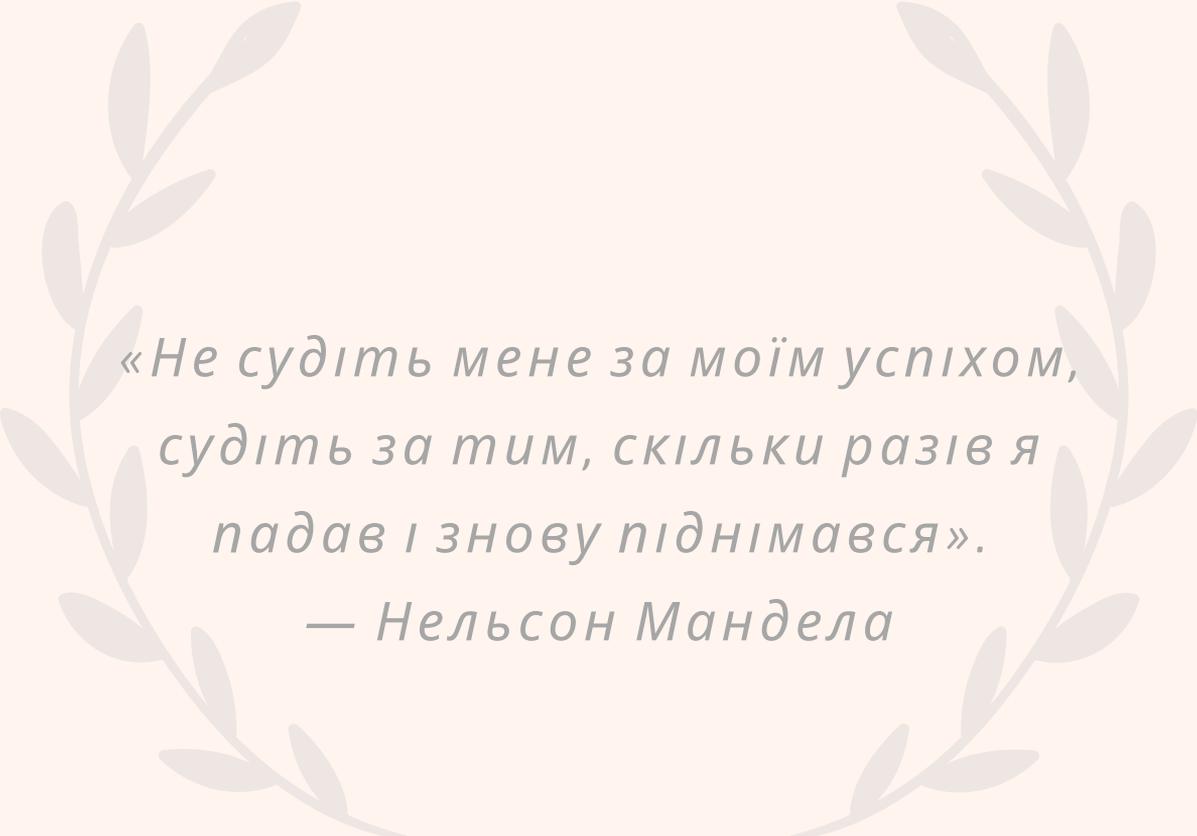
Встановіть або відновіть розпорядок дня



Поділіться своїм досвідом з іншими.



Ведіть здоровий спосіб життя



*«Не судіть мене за моїм успіхом,
судіть за тим, скільки разів я
падав і знову піднімався».
— Нельсон Мандела*

ЧАСТИНА ІІ

Техніки для формування стійкості у студентів

Цей розділ містить кілька доказових технік та вправ, які допоможуть вам розвинути навички стійкості.

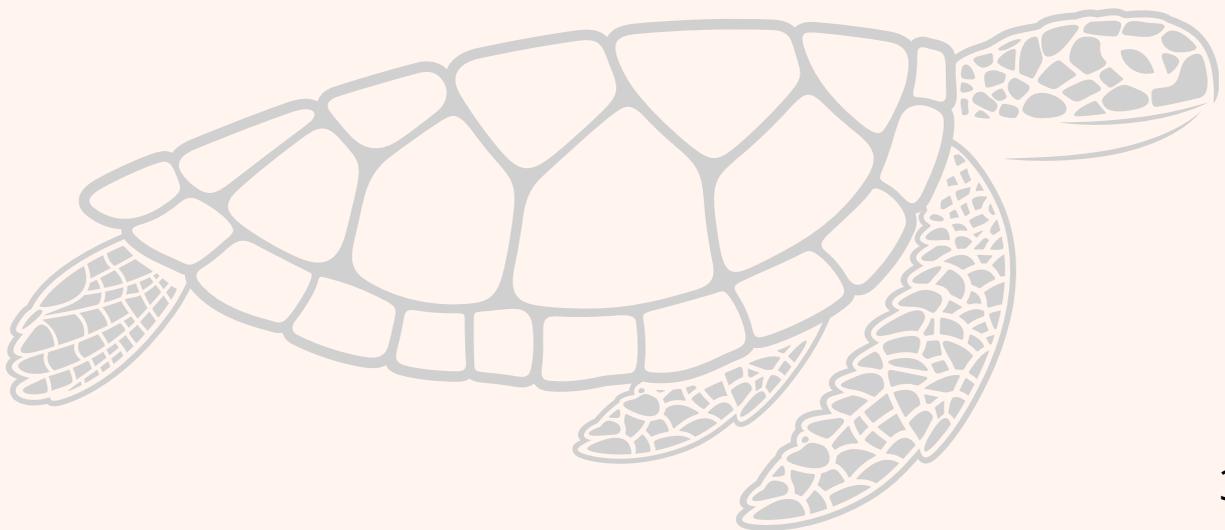
Разом ми
зможемо
це
зробити!

We can
do it
together!



панцир черепахи – це її домівка і захист.

а що змушує вас почуватися у безпеці?



Техніки релаксації

Дослідження демонструють, що здатність людини керувати стресом впливає на її стійкість. Навчання навичкам релаксації може допомогти справлятися зі стресом і мати більше контролю над фізіологічними та психологічними системами, які можуть бути надмірно реактивними до стресу.

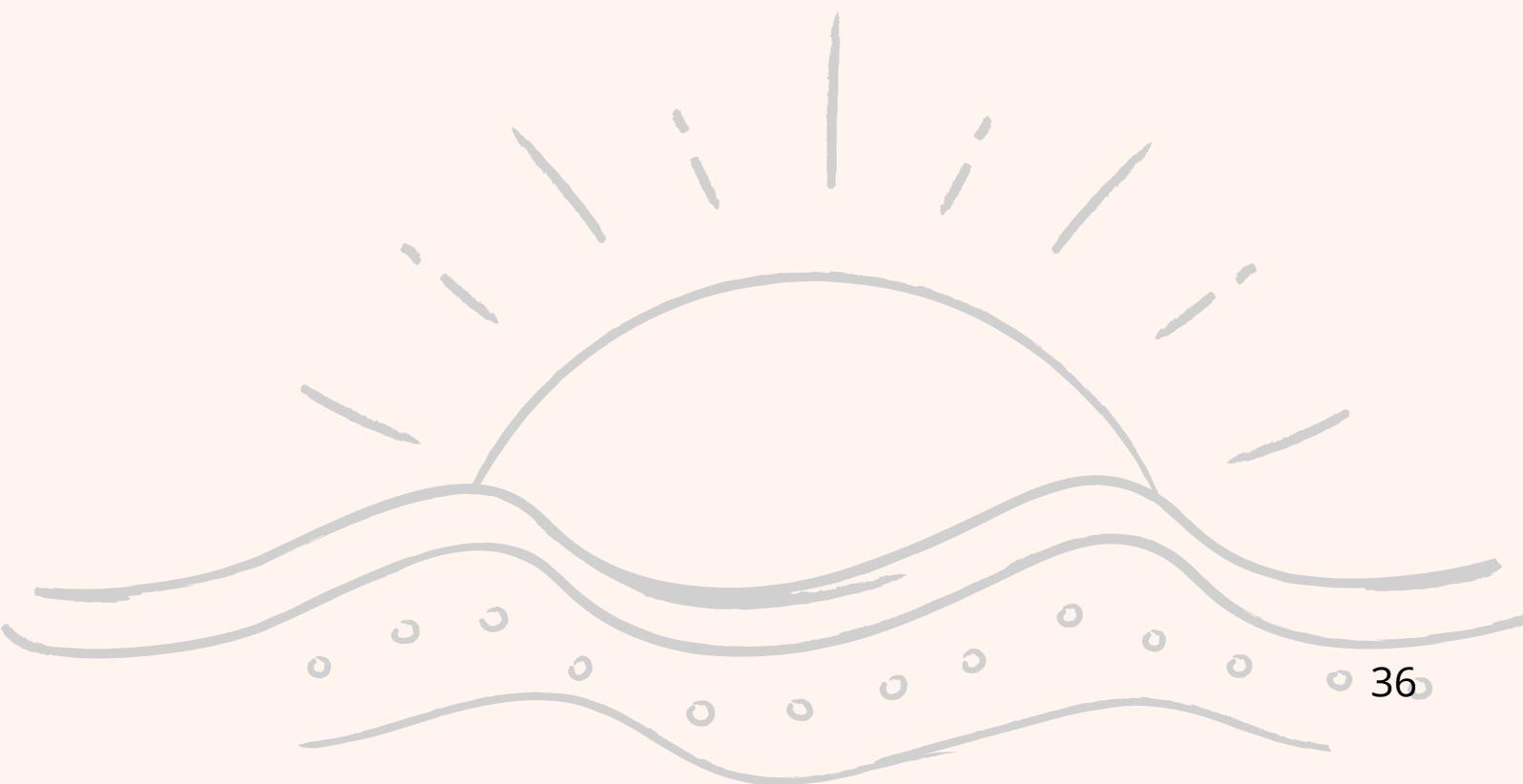
Техніки релаксації, такі як глибоке дихання, та усвідомлені практики, такі як медитація, можуть блокувати вироблення гормонів стресу, що підвищують відчуття тривоги (Liu et al., 2021).

У цьому розділі ви знайдете кілька матеріалів з техніками релаксації. Кожен матеріал містить покрокові інструкції, як їх практикувати:

- Техніки дихання
- Техніки усвідомленості
- Техніки заземлення
- Техніки ведення щоденника

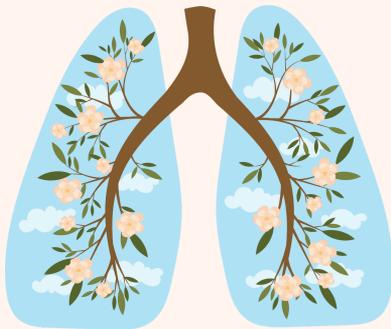
Спробуйте ці техніки та вирішіть, які з них найбільше підходять саме вам.

що допомагає знати ваш
стрес?



ДИХАННЯ ЖИВОТОМ

- 1 Сядьте на стілець або на підлогу у зручній розслабленій позі, поклавши одну руку на груди, а іншу на живіт.



- 2 Вдихніть через ніс, наповнюючи легені. Ви повинні відчувати, як розширюється живіт, а грудна клітка залишається нерухомою.

- 3 Видихніть через рот. Рука на животі повинна повернутися у своє початкове положення.



Це вправа, яку ви можете виконувати, коли відчуваєте тривогу, перевантаженість або негативні емоції.

як ви підживлюєте свій
розум, тіло та душу?
намалюйте або напишіть у
кожному колі.

РОЗУМ



ТІЛО



ДУША



СКАНУВАННЯ ТІЛА

МЕДИТАЦІЯ УСВІДОМЛЕНOSTІ

Сканування тіла знижує стрес, підвищує концентрацію та покращує сон.

1

Зручно влаштуйтеся. Лежачи на спині або сидячи на стільці, поверніть долоні вгору, а ноги розставте трохи по боках.

2

Залишайтеся якомога нерухомішими протягом усієї вправи.

3

Сконцентруйтеся на своєму диханні. Не намагайтеся його змінити, просто усвідомлюйте його.

4

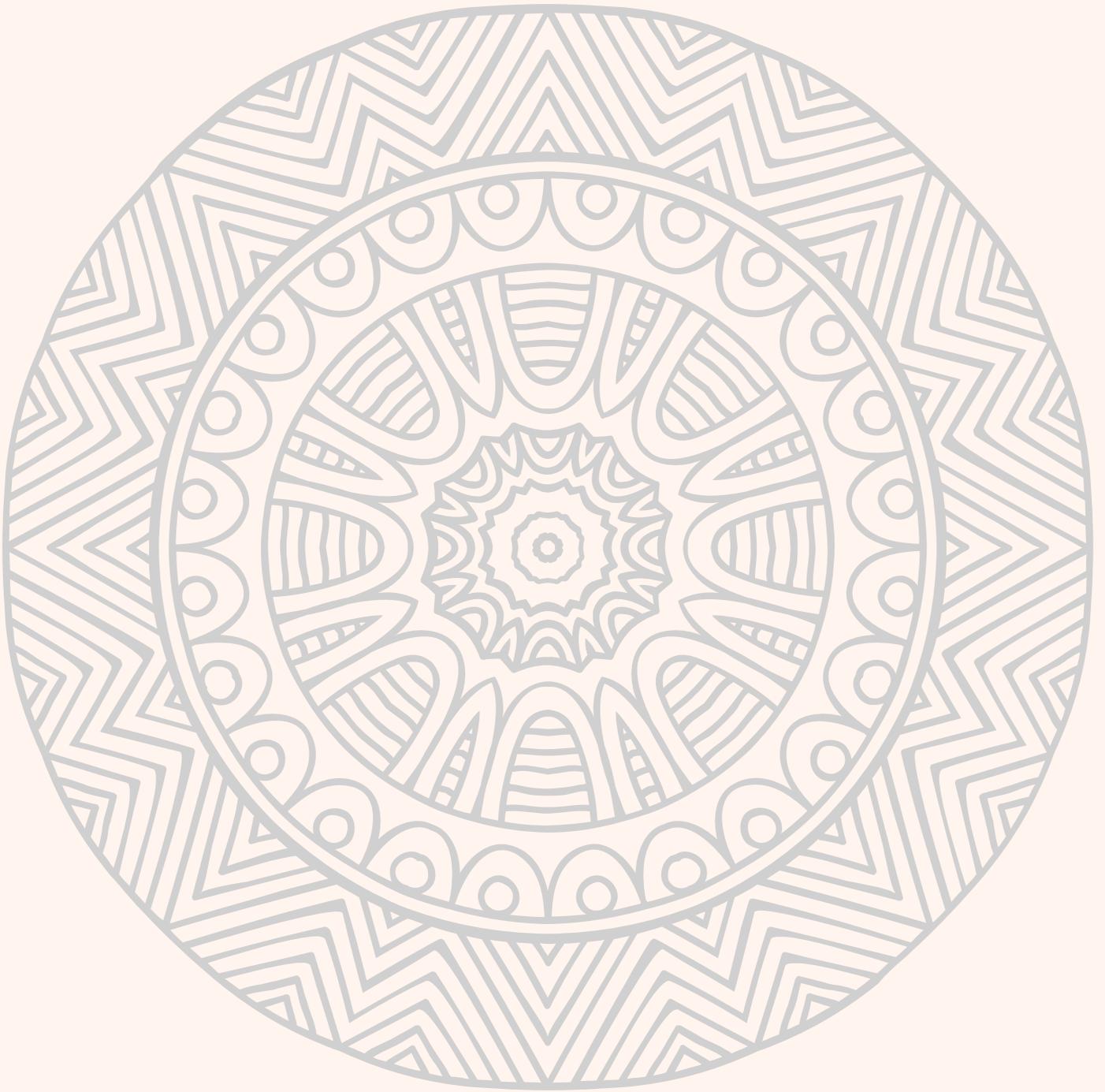
Перенесіть фокус уваги на тіло. Усвідомте, як одяг відчувається на шкірі, як предмет, на якому ви лежите, змінюється разом з вами, зверніть увагу на температуру навколо вас.

5

Починаючи з пальців ніг і рухаючись вгору до голови, запитайте себе про кожну частину тіла:

- Чи є поколювання або біль?
- Чи відчувається важкість або легкість?
- Чи немає відчуттів взагалі, або, навпаки, підвищена чутливість?





Вправи на заземлення

Коли ви відчуваєте тривогу, перевантаженість, паніку або втрату контролю, спробуйте вправу на заземлення. Заземлення полягає у зосередженні на своєму оточенні в теперішній момент, замість того, щоб бути захопленим тривогою.

Фізичне заземлення — це зосередження на відчутних речах, яке допомагає людям пережити моменти стресу.

перелічіть речі, які допомагають вам залишатися
фізично заземленими:

Методи психологічної заземленості допомагають відвести наші думки та увагу від негативних почуттів і повернути їх до теперішнього моменту.

складіть список речей, які допомагають вам
залишатися ментально зрівноваженими:

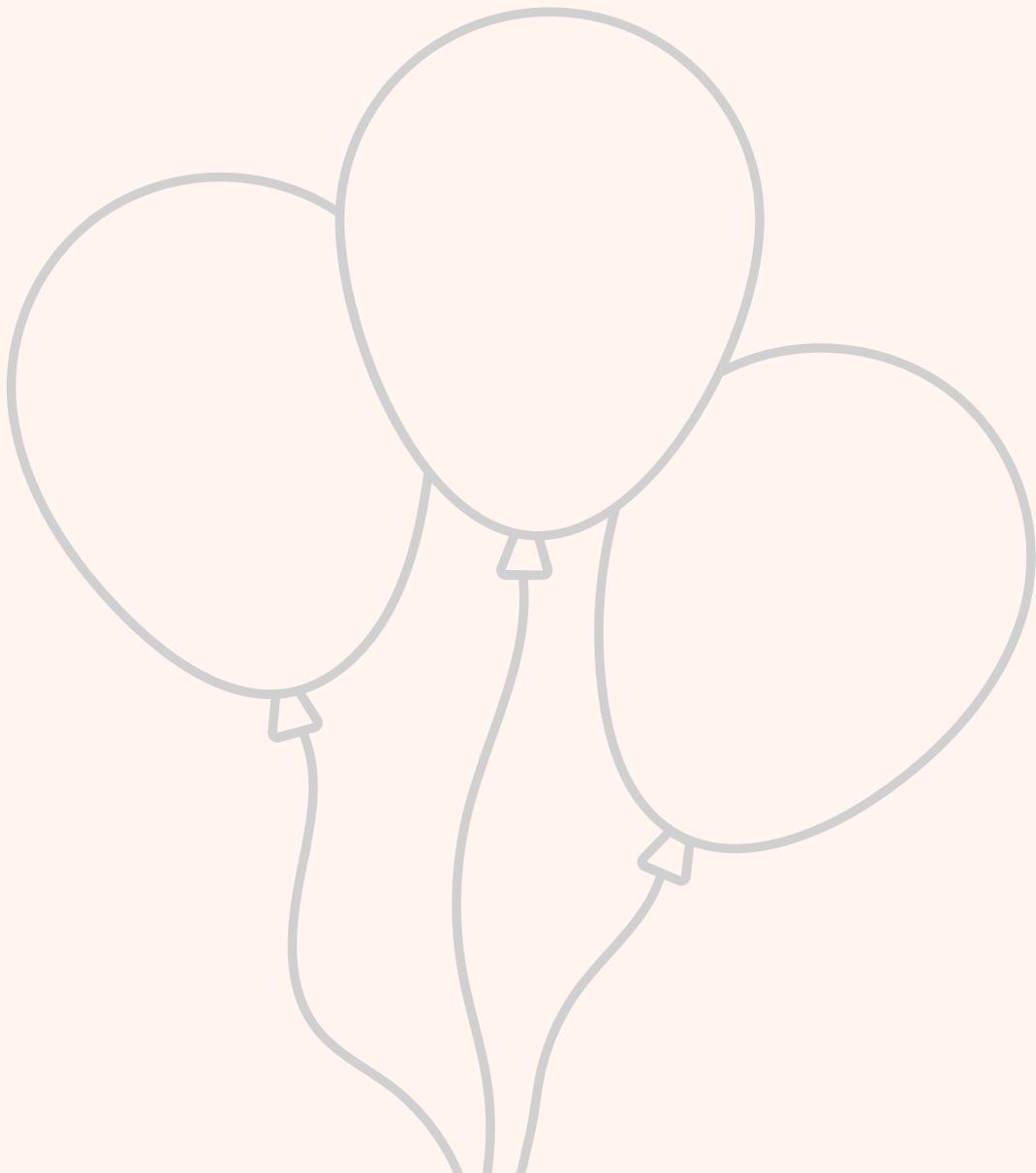
Ці техніки можна використовувати, щоб заспокоїти себе в моменти стресу.

перерахуйте речі, які допомагають вам
заспокоїтись:

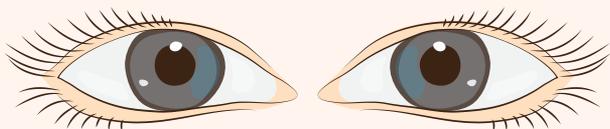


що викликає у вас стрес?

напишіть це на кульках і
відпустіть їх у небо.

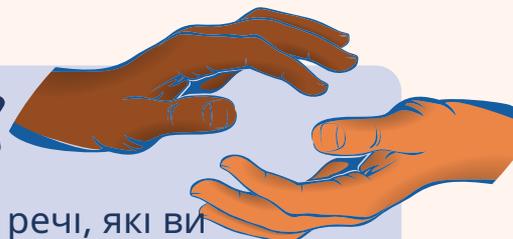


Вправи на заземлення за допомогою п'яти відчуттів



ЗІР

Огляньте свою домівку і назвіть п'ять речей, які ви раніше не помічали. Наприклад, тріщину в стіні чи тінь.



ДОТИК

Назвіть чотири речі, які ви можете відчувати. Наприклад, відчуття одягу на вашій шкірі або відчуття землі під вашими ногами.

СЛУХ

Назвіть три звуки, які ви зазвичай не помічаєте, як фоновий шум. Це можуть бути, наприклад, гудіння холодильника або спів пташок за вікном.



(BAILEY, 2021)

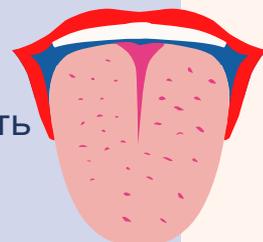
ЗАПАХ

Назвіть дві речі, які ви можете відчувати на запах. Зверніть увагу на запахи, які зазвичай ігноруйте, незалежно від того, приємні вони чи ні. Це може бути аромат кави або щойно запаленої свічки.



СМАК

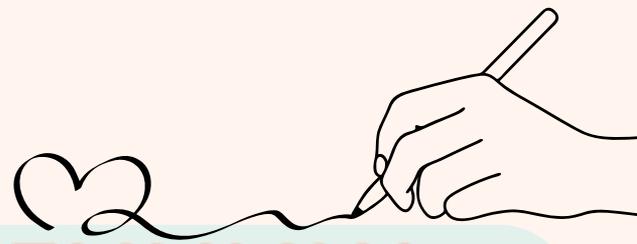
Назвіть одну річ, яку ви можете куштувати. Візьміть шматочок або ковток і подумайте про смак.



ЗОСЕРЕДЬТЕСЬ НА "ТУТ І ЗАРАЗ".

слухаючи свою улюблену музику,
вільно малюйте чи робіть
ескізи, що вам підказує серце .





ВЕДЕННЯ ЩОДЕННИКА

Спробуйте писати трохи кожного дня. Робіть це простою мовою. Носіть з собою ручку, папір або невеликий блокнот. Записуйте чи малюйте те, що здається правильним у цей момент. Зробіть свій щоденник особистим; правила визначаєте лише ви.

ОСЬ КІЛЬКА ПІДКАЗОК, ЯКІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ВАМ У ВАШІЙ ПОДРОЖІ:

- *Що ви дізналися про себе цього тижня?*
- *Які п'ять речей ви хочете покращити у своєму житті протягом наступного року? Як ви можете цього досягти?*
- *Детально опишіть свій ідеальний день.*
- *Складіть список з десяти речей, які роблять вас щасливими.*
- *Напишіть лист любові до себе.*



*«Якщо ви не бачите чіткого
шляху до того, чого
прагнете, вам доведеться
створювати його
самотійно».*

— Мінді Калінг

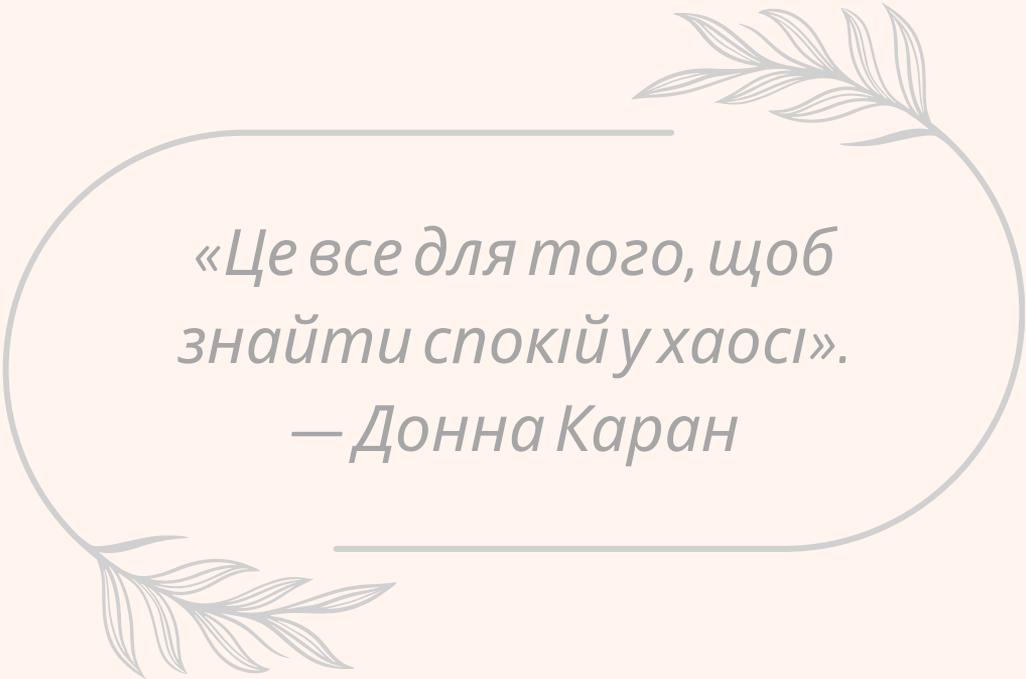


ЧАСТИНА ІІІ

ВІЗУАЛІЗАЦІЯ для заохочення самодогляду та РОЗВИТКУ СТІЙКОСТІ студентів

Цей розділ містить кілька візуальних схем, які можуть нагадати вам про важливість турботи про себе у стресові часи.





*«Це все для того, щоб
знайти спокій у хаосі».
— Донна Каран*

“ЩАСЛИВІ” ХІМІЧНІ РЕЧОВИНИ ВАШОГО МОЗКУ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ БОРОТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ

ГОРМОН ЛЮБОВІ (ОКСИТОЦИН)

- Обійми з коханою людиною
- Компліменти
- Пестоці з дитиною або домашнім улюбленцем



ХІМІЧНА РЕЧОВИНА ВИНАГОРОДИ (ДОФАМІН)

- Святкування маленьких перемог
- Завершення завдання
- Турбота про себе



СТАБІЛІЗАТОР НАСТРОЮ (СЕРОТОНІН)

- Насолодження природою
- Медитація
- Вживання чорного шоколаду



ЗНЕБОЛЮЮЧИЙ (ЕНДОРФІН)

- Допомога іншим
- Фізичні вправи
- Сміх



«Сон — найкраща медитація».
— Далай-лама



ПОРАДИ ДЛЯ КОРИСНИХ ЗВИЧОК СНУ

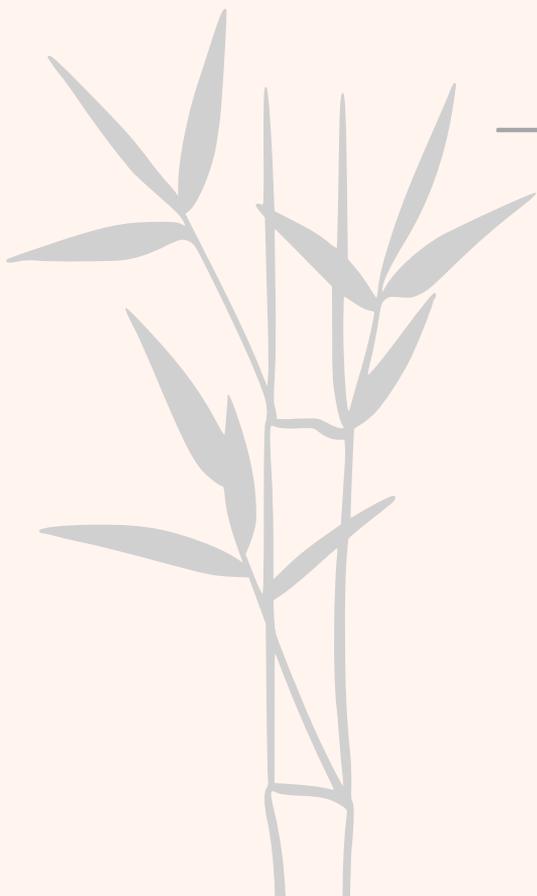
- ★ Дотримуйтесь стабільного режиму дня. Намагайтеся лягати спати в один і той самий час кожного вечора та прокидатися приблизно в один і той самий час щоранку, включаючи вихідні.
- ★ Наскільки це можливо, облаштуйте спальні місця тихими, темними та з комфортною температурою.
- ★ Спробуйте вимикати електроніку перед сном. Переверніть телефон екраном вниз і відкладіть його подалі від ліжка. Уникайте використання електроніки принаймні за **30** хвилин до сну.
- ★ Уникайте вживання великих порцій їжі, алкоголю або кофеїну перед сном.
- ★ Займайтеся фізичною активністю протягом дня, щоб знизити рівень енергії.
- ★ Якщо не можете заснути, встаньте з ліжка і займіться тихою діяльністю без сильного освітлення (наприклад, полийте рослини, приберіть кімнату, зробіть розслаблюючі розтяжки).
- ★ Намагайтеся не використовувати ліжко для навчання або роботи. Залишайте спальню спокійним місцем для сну.

(Hershner & Shaikh, 2020)



*«Людська здатність
витримувати труднощі
схожа на бамбук —
набагато гнучкіша, ніж
здається на перший
погляд».*

— Джоді Піколт



ЙОГА-ПОЗИ

ЯК ПОЄДНАТИ ТІЛО І РОЗУМ



ПОЗА ДЕРЕВА

Станьте на одну ногу, тримаючи іншу ногу біля ікри або вище коліна (але не на коліні) під прямим кутом. Спробуйте зосередитися на одній точці перед собою, утримуючи рівновагу протягом однієї хвилини.



СОБАКА МОРДОЮ ВНИЗ

Почніть з положення на колінах на вашому килимку, руки під плечима, пальці широко розставлені. Підкрутіть пальці ніг під себе і підніміть тіло з килимка, щоб тільки руки і стопи торкалися його. Натисніть руками на килимок. Повільно рухайте грудну клітку в напрямку стегон, а п'яти м'яко тягніть до підлоги.



ПОЗА ШАВАСАНА

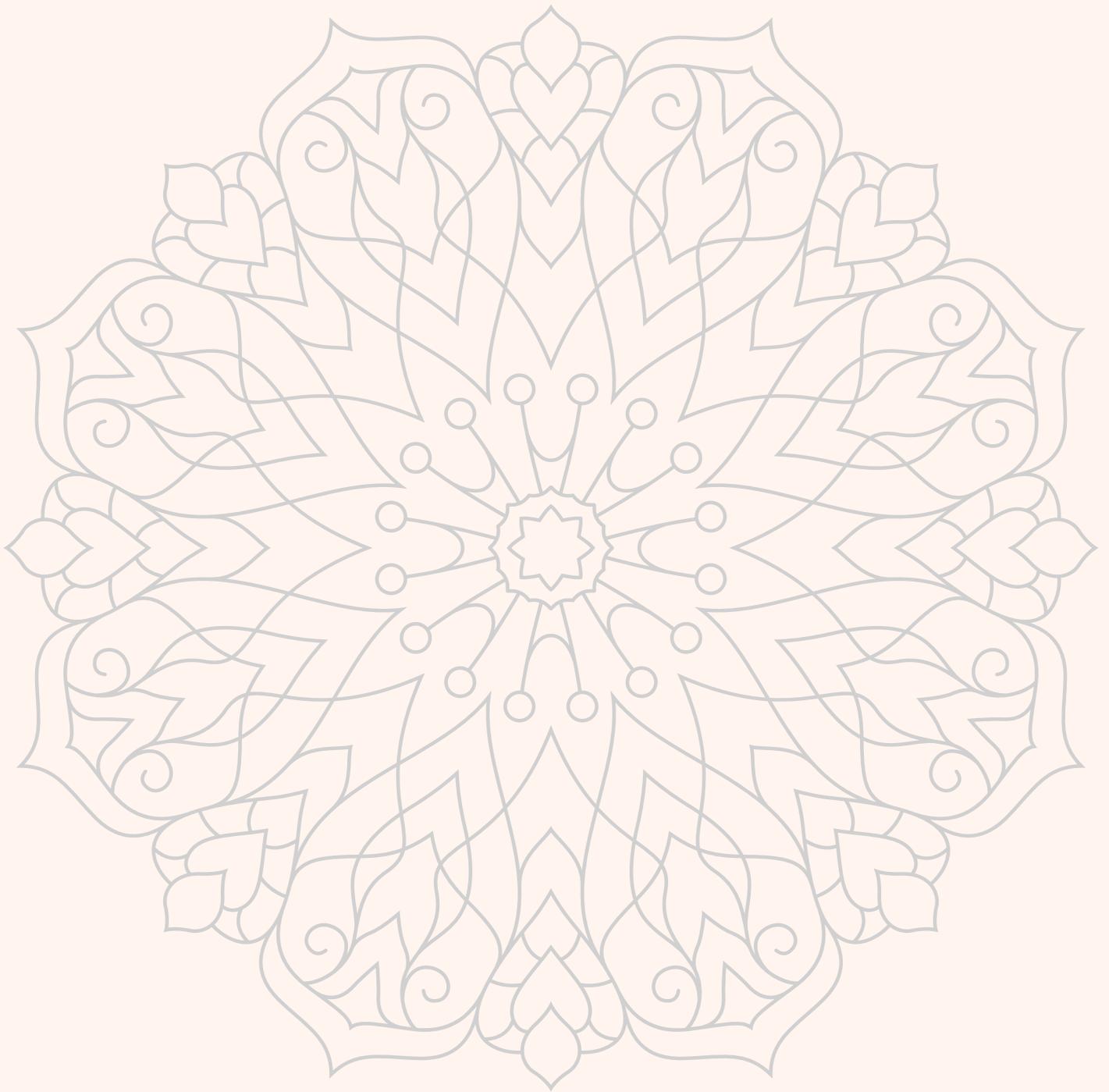
Ляжте, м'яко розтягнувши кінцівки у різні боки від тіла, спрямуйте долоні вгору. Спробуйте вивільнити розум, глибоко дихаючи. Ви можете залишатися в цій позі від **5** до **15** хвилин.



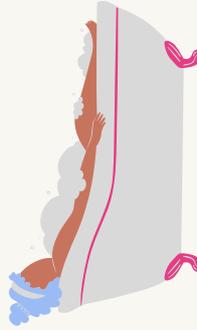
БІЧНЕ РОЗТЯГУВАННЯ

У зручному положенні підніміть одну руку вгору і перекиньте її через тіло на протилежний бік. Затримайтеся і зробіть п'ять глибоких вдихів. Розслабтеся і повторіть на іншому боці.

ДЛЯ ОТРИМАННЯ ДОДАТКОВИХ ПЕРЕВАГ ВІД ЇОГИ ТА БЕЗКОШТОВНИХ РЕСУРСІВ, ВІДВІДАЙТЕ «ЙОГА З АДРІЕН»:



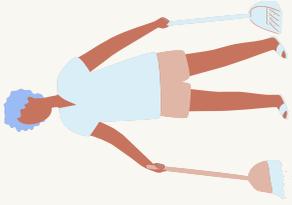
Активності для самопомоги в емоційній сфері



**ПРИЙМІТЬ
ВАННУ**



**ПОЧИТАЙТЕ
КНИГУ**



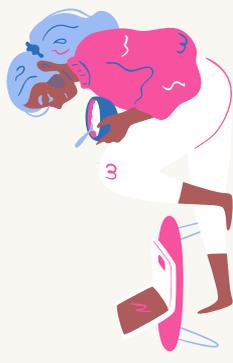
**ОРГАНІЗУЙТЕ
СВІЙ
ПРОСТІР**



**СПІЛКУЙТЕСЯ З
ДРУЗЬМИ ЧИ
РОДИНОЮ**



**СХОДІТЬ ДО
ПСИХОЛОГА**



**ПОДИВІТЬСЯ СВІЙ
УЛЮБЛЕНИЙ ФІЛЬМ
АБО ШОУ**



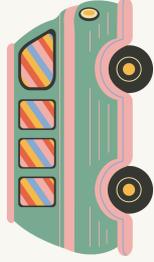
**КАЖІТЬ
«НІ»**



**ЗАПИСУЙТЕ
СВОЇ
ПОЧУТТЯ В
ЩОДЕННИК**



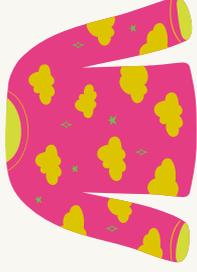
**ВЛАШТУЙТЕ
ТАНЦЮВАЛЬНУ
ВЕЧІРКУ!**



**ВИРУШІТЬ В
ОДНОДЕННУ
ПОДОРОЖ**



МЕДИТУЙТЕ



**НОСІТЬ ОДЯГ,
ЯКИЙ ВАМ
ПОДОБАЄТЬСЯ**



**ДБАЙТЕ ПРО
СВІЙ
ПРОСТІР**



**СЛУХАЙТЕ
МУЗИКУ**



**ГРАЙТЕ
УЛЮБЛЕНУ
МУЗИКУ**



**ЇЖТЕ ЗДОРОВУ
ЇЖУ**



**ДОЗВОЛЬТЕ СОБІ
ПОПЛАКАТИ**



**СЛІТЬ
ДОСТАТНЬО**



«Наполегливість не завжди гучна. Іноді наполегливість — це тихий голос наприкінці дня, який каже: „Я спробую знову завтра“».

— Мері Енн Радмахер



Активності для самопомоги у фізичній сфері

(Purdy, 2017)

ЗАЙМАЙТЕСЯ СПОРТОМ

ПОДИВІТЬСЯ СВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ ФІЛЬМ АБО ШОУ

РОБІТЬ РОЗТЯЖКУ

СПІВАЙТЕ ЛІСНІ

ГРАЙТЕ НА МУЗИЧНИХ ІНСТРУМЕНТАХ

ХАРЧУЙТЕСЯ ПРАВИЛЬНО

СТАНЬТЕ ЧАСТИНОЮ ГРУПИ ЗА ІНТЕРЕСАМИ

ГУЛЯЙТЕ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ

ОРГАНІЗУЙТЕ СВІЙ ПРОСТІР

НОСІТЬ ОДЯГ, ЯКИЙ ВАМ ПОДОБАЄТЬСЯ

ЗАПИШИТЬСЯ НА ТАНЦІ

ХОДІТЬ

РЕГУЛЯРНО ХАРЧУЙТЕСЯ

ПРИЙМІТЬ ВАННУ

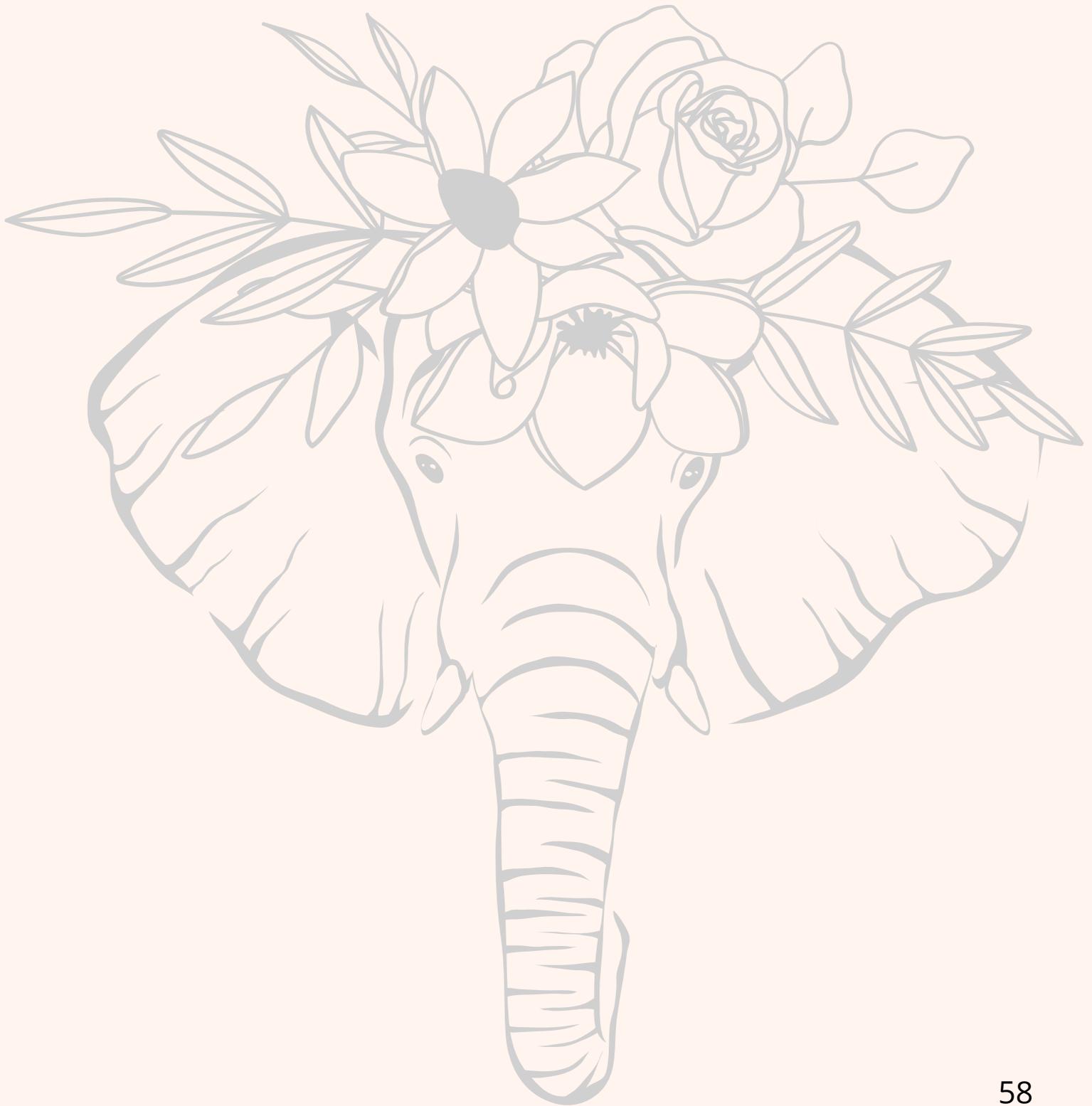
РОБІТЬ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

ВИРУШІТЬ У ОДНОДЕННУ ПОДОРОЖ

get enough sleep

ВИВЧИТЬ ЩОСЬ НОВЕ





Активності для самопомоги у духовній сфері

(Purdy, 2017)



НАПИШІТЬ СПИСОК
МРІЙ
ТА ЦІЛЕЙ

СВЯТКУЙТЕ
ДОСЯГНЕННЯ

ЗНАЙДІТЬ СПОКІЇ У
НЕВІДОМОМУ.

ШУКАЙТЕ
МОМЕНТИ
ЗАХОПЛЕННЯ

ПРОВОДЬТЕ ЧАС НА
ПРИРОДІ

МЕДИТУЙТЕ,
МОЛІТЬСЯ АБО
ПРАКТИКУЙТЕ
УСВІДОМЛЕНІСТЬ

ЗАПИШІТЬ СВОЇ
ЦІННОСТІ ТА МОРАЛЬНІ
ПРИНЦИПИ.

ЧИТАЙТЕ СВОЇ
СВЯЩЕННИЙ ТЕКСТ

ПРОСТІТЬ СОБІ
СВОЇ ПОМИЛКИ.

ЗАПИСУЙТЕ
АФІРМАЦІЇ

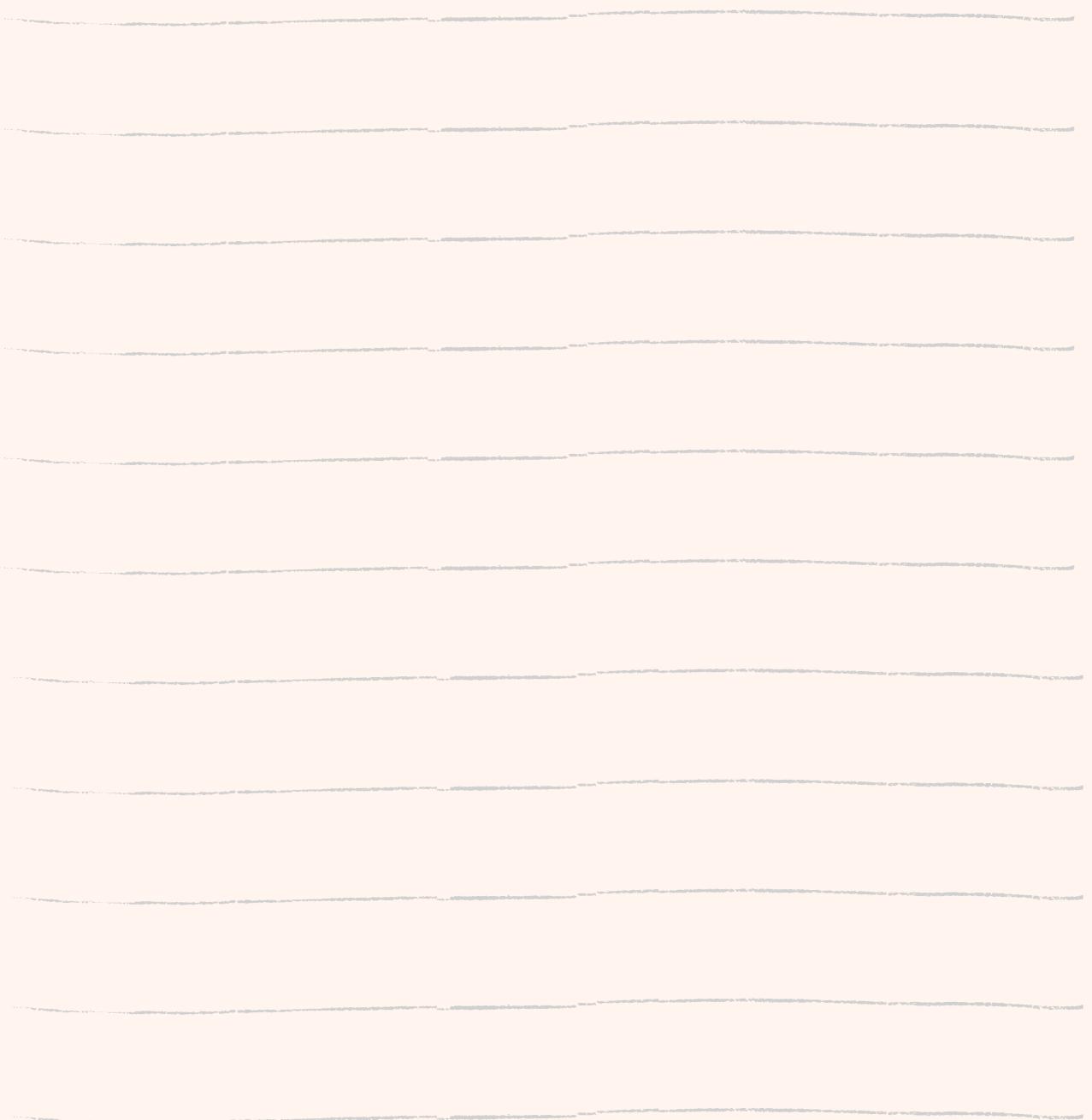
РОБІТЬ РОЗТЯЖКУ
І РУХИ ТІЛОМ

БУДЬТЕ
ВІДКРИТИМИ І
НАТХНЕНИМИ

ЗНАЙДІТЬ
ДУХОВНИЙ ЗВ'ЯЗОК
АБО СПІЛЬНОТУ

ЗМІНІТЬ СВОЇ
ПОГЛЯДИ

Homamku



СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ



Розроблено:
The Institute for Trauma and Resilience Studies

Контакти:
ITRS-ADMIN@CSW.FSU.EDU

Складові стійкості

Iacoviello, B. M., & Charney, D. S. (2014). Psychosocial facets of resilience: Implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 5. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.23970>

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathe, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>

The Characteristics of a Resilient Person

Iacoviello, B. M., & Charney, D. S. (2014). Psychosocial facets of resilience: Implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 5. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.23970>

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathe, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>

Always Remember Your Strengths

Alvord, M. K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238-245. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.238>

Daily Positive Affirmations

Cohen, G. L., Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65, 333-71. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137>

Coping Tips and Techniques:

Centers for Disease Control and Prevention. (2019, September 13). *Coping with a disaster or traumatic event*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

Belly Breathing Grounding Technique

Harvard Health Publishing. (2016, March 10). *Learning diaphragmatic breathing*. Harvard Medical School. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/learning-diaphragmatic-breathing>

The Body Scan - A Mindfulness Meditation

Nulicek K., Rohovit, J., Freedland, T., Wright-Martin, J. (2020). Mindfulness for Child Welfare Workers, Practice Tip No. 2 (Spring, 2020): Center for Advanced Studies in Child Welfare, University of Minnesota.

Grounding Exercises

Chevalier, G. (2015). The effect of grounding the human body on mood. *Psychological Reports*, 116(2), 534-542. <https://doi.org/10.2466/06.PR0.116k21w5>

The Five Senses Grounding Exercise

Bailey, R. (2021, July 31). *Overview of the five senses*. ThoughtCo. <https://www.thoughtco.com/five-senses-and-how-they-work-3888470>

Journaling

Baikie, K., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 338-346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>

Your Brain's Happy Chemicals Help Fight Stress

Breuning, L. G. (2016). *Habits of a Happy Brain: Retrain Your Brain to Boost Your Serotonin, Dopamine, Oxytocin, & Endorphin Levels*. Avon MA, USA: Adams Media.

Tips for Good Sleep Habits

Hershner, S., & Shaikh, I. (2020). *Healthy sleep habits*. American Academy of Sleep Medicine: Sleep Education. <https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits/>

Self-Care Activities

Purdy, T. (2017, August 21). *Self-care assessment worksheet*. Brown University. <https://www.brown.edu/campus-life/health/services/promotion/sites/healthpromo/files/self%20care%20assessment%20and%20planning.pdf>

