ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ОДАУ

Стресостійкість в умовах блекаутів: як не вигоріти та зберегти ресурс

Практичний тренінг для здобувачів та викладачів ОДАУ

КОНТЕКСТ · ОДЕСА: ТРИВОГИ, ГРАФІКИ, ДЕФІЦИТ ЧАСУ

Чому ми виснажуємося швидше, ніж раніше?

«Синдром постійної готовності»

Мозок не відпочиває навіть під час сну: тіло чекає на сигнал тривоги.

Ефект накопичення

Дрібні побутові труднощі (зарядка, вода, графік) складаються в один великий тягар.

Неможливість планувати

Коли горизонт — «до вечора», мозку важко відчувати контроль над життям.

Виснаження зараз — нормальна реакція психофізіології на ненормальні обставини.

ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ №1 · БІОХАКІНГ СТРЕСУ

Розвантаження через тіло

1 Струшування

30 секунд · заземлення через тіло

- Станьте, ноги на ширині плечей, коліна м’які
- Інтенсивно струшуйте кисті рук, потім по черзі кожну стопу
- Додайте плечі й усе тіло: ніби скидаєте воду

2 Простукування

1–2 хвилини · метод тапінгу

- Кінчиками пальців легко простукуйте ключиці, потім боки ребер
- Рівний темп: приблизно один дотик на секунду
- На кожному видиху через рот — тихий звук «ааа» або «ффф»

⚠ Це техніка самодопомоги. Якщо з’явилося запаморочення чи дискомфорт, зупиніться. Вона не замінює консультацію психолога.

ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ №2 · МЕНТАЛЬНА ТЕХНІКА

Кола впливу та контролю

У моїй зоні впливу

діємо

Заряджені повербанки

Список офлайн-задач

Мій режим сну

Моя реакція на подію

Вправа на 3 хвилини

1. Випишіть усе, що тривожить сьогодні
2. Розподіліть між двома колами
3. Із зеленого оберіть одну дію на найближчу годину

Сірі пункти лише позначте й відпустіть.

Поза моїм контролем

відпускаємо

Графіки відключень

Час повітряних тривог

Стрічка новин

АДАПТИВНИЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Навчання та робота в умовах блекауту

МЕТОД

25/5

«Спринт 25/5»

Коли є світло: 25 хвилин максимального фокусу без соцмереж, потім 5 хвилин відпочинку — вода, рух, вікно.

СТРАТЕГІЯ

2–3

«Офлайн-буфер»

Заздалегідь підготуйте 2–3 завдання без інтернету й струму: читання, чернетки робіт, планування.

ПРАВИЛО

−20%

Планка нижче на 20%

У блекаут нормально працювати повільніше. Не карайте себе за це.

ЦИФРОВА ТА ФАХОВА ПІДТРИМКА · ІНСТРУМЕНТИ 24/7

Допомога поруч: онлайн і офлайн

TELEGRAM-БОТ

ГО «Комплексна психологічна допомога»

- Короткі вправи для зняття тривоги в один клік
- Працює без постійного зв’язку: завантажте практики наперед

https://app.psychologwithu.com/p/antonina-krytska/

ФАХОВА ДОПОМОГА

Психологічна служба ОДАУ

КОНТАКТИ
[e-mail antoninahanetskaya@gmail.com]

ГРАФІК ПРИЙОМУ
[пн-пт 9:00-17:00]

КОНФІДЕНЦІЙНО
Індивідуальні консультації для студентів і викладачів

ПІДСУМКИ · ТРИ ПРАВИЛА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ

Чек-лист на кожен день

1. **Перевір базові потреби:** вода, їжа, тепло.
2. **Хвали себе** за кожен зроблений крок у складних умовах.
3. **Не залишайся зі стресом наодинці:** звертайся по допомогу.

Світло всередині нас сильніше за будь-які відключення! 🌱