

Інструментарій з технік благополуччя, набуття витривалості та надання першої допомоги

Настанови, підтримка та заходи для вдосконалення
ваших навичок, підвищення впевненості та
налагодження зв'язків

**Сила
доброти**

6 «В» витривалості

6 «В» витривалості допоможуть вам і вашій родині підготуватися, щоб бути в змозі відновитися в складній ситуації



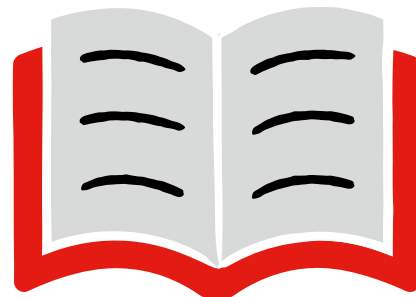
Відповідальність

Візьміть на себе відповідальність за власне психічне здоров'я, благополуччя та витривалість.



Вдумливість

Проаналізуйте, як у вас справи, що відбувається і як ви ставитеся до цього.



Відпочинок

Відпочивайте так, як підходить вам, наприклад, працюйте в саду, читайте книжку та медитуйте.



Взаємовідносини

Розвивайте відносини взаємної підтримки з друзями та родиною по телефону або в Інтернеті. Ви маєте знати, до кого звернутися або поговорити, коли настають складні часи.



Відновлення сил

Здорове харчування, відповідальне ставлення до вживання алкоголю.



Відтворення

Регулярно займайтеся спортом і розважайтеся.



Кола контролю

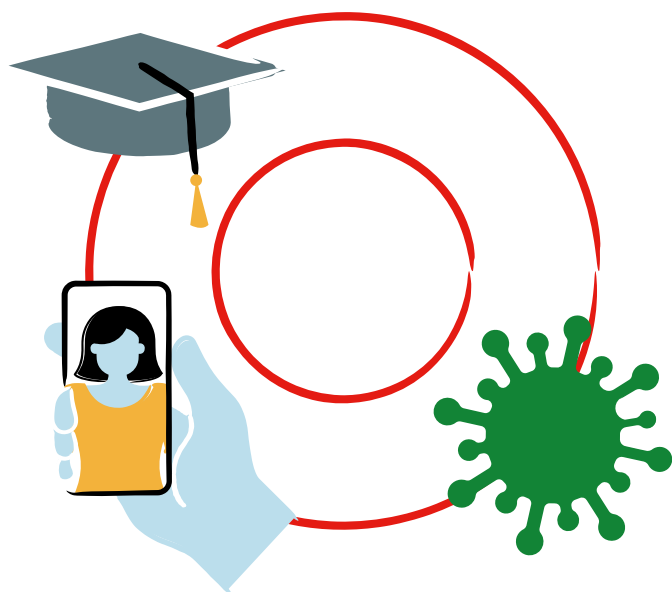
Коли ви хвилюєтеся або непокоїтеся, ви можете відчувати втрату контролю над ситуацією або над тим, як її змінити. Почуття невпевненості може завадити вам зробити речі, які могли б допомогти вам менше хвилюватися.

Практика «Кола контролю» використовується багатьма людьми і є випробуваним способом відчувати, що ви краще контролюєте ситуацію. Це означає, що ви можете зосередитися на тому, що ви можете робити, а не на тому, чого не можете.

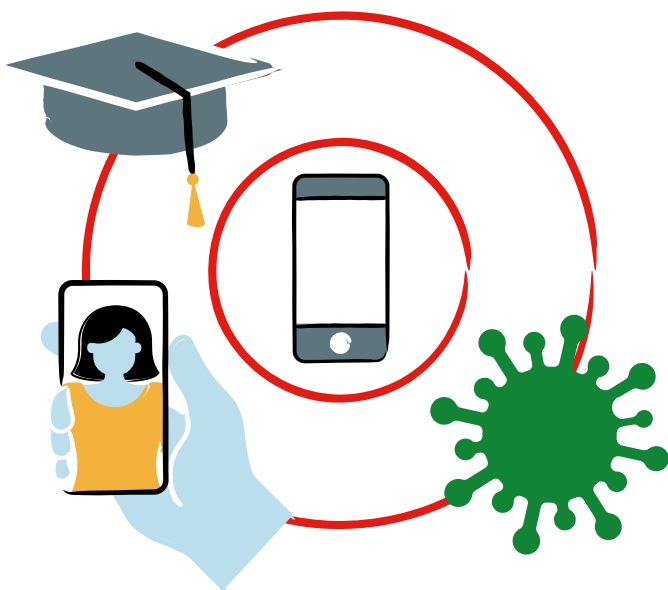
Зараз усе може здаватися трохи невизначеним. Вам стане легше, якщо ви зосередитеся на речах, які можете контролювати.



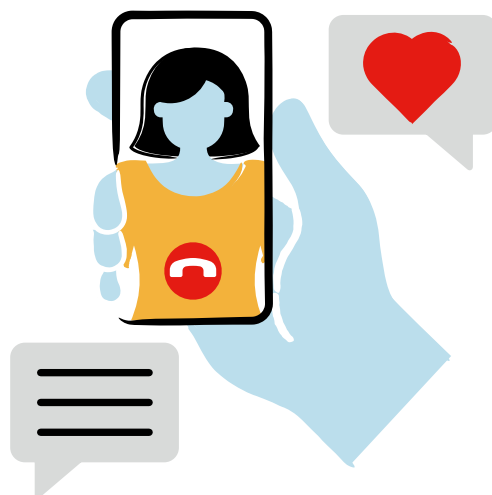
1. Намалуйте два кола на аркуші паперу



2. У зовнішньому колі намалуйте те, що вас непокоїть, але ви не можете це контролювати



3. А в центральному колі намалуйте те, що ви можете контролювати



4. Подумайте про одну річ, яку ви можете зробити, щоб зменшити своє занепокоєння, пов'язане з речами в центральному колі

Благополуччя

Сім легких практик усвідомленості, які неочікувано для вас можуть принести вам задоволення

Практики усвідомленості передбачають бути повністю присутнім «тут і зараз», а також усвідомлення наших думок і почуттів без їх осуду і надмірного захоплення ними.



1. Додатки для медитації

Багато додатків мають напрочуд **«приземлені» сценарії**, які спрямовують вас на те, щоб:

- **Зосередитися** на власному диханні
- **Помічати** відчуття тіла
- **Прийняти**, що ваші думки будуть блукати
- **Визнати свої думки** без осуду

Швидкі варіанти на 3, 5 і 7 хвилин можна втиснути в будь-яку перерву в роботі. Ви можете вибрати сесії для конкретних потреб, наприклад, зменшення тривоги чи депресії або покращення концентрації та сну.

2. Готування їжі

Помічайте запах і текстуру сирих інгредієнтів.

Зосередьтеся на точності повторюваних дій, як-от нарізання та перемішування.

Помічайте **смак і запахи** різних продуктів під час їх приготування.

Залучайте **членів родини** і відновлюйте зв'язок із ними.



3. Танці

Це коли ви просто **танцюєте, ніби ніхто за вами не спостерігає!**

Помічаєте, який у вас **настрій**?

Під яку пісню **ви колись забували про все на світі**, що то був за настрій?

Танцюйте, як вам хочеться, не думаючи про те, чи гарно виходить, якщо дивитися збоку. **Відчувайте ритм!**

Помічайте, як ви сприймаєте **звуки і слова** (якщо це пісня).

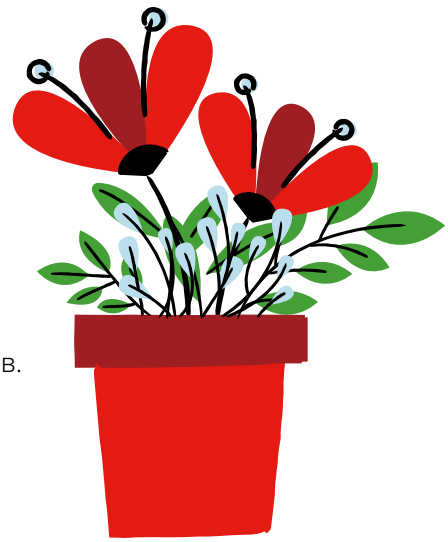
4. Робота в саду

Відчувайте текстуру ґрунту, шорсткість бур'янів або м'якість квітів.

Вдихайте запахи свіжоскошеної трави та нектару.

Спостерігайте за змінами кольорів, текстур і візерунків рослин і квітів.

Прислухайтесь до звуків птахів, газонокосарки та поливу.



5. Йога

Існує безліч **додатків та відео онлайн** для будь-якого рівня здібностей, зосередженості та будь-яких цілей.

- Для відновлення енергії/розслаблюючі
- Для тих, у кого є проблеми з колінами/спиною
- Для активізації сил/гнучкості/рівноваги
- Для дітей

Прислухайтесь до свого тіла. Від чого ви відчуваєте добре, а від чого — ні? Чи стає ваше дихання поверхневим?

Помічайте вплив вашого тіла, коли воно зустрічається з килимком. Легке воно чи важке?

Спостерігайте за тим, як ви сприймаєте різні рухи.

Ви розчаровані, горді, рішучі чи розслаблені?

6. БУДЬ-ЯКІ вправи

Перш ніж розпочати, чітко **усвідомлюйте**, на чому ви хочете зосередитися.

Звертайте увагу на такі відчуття, як-от вітер або сонце на своєму тілі.

Сконцентруйтеся на своїх м'язах. Що ви відчуваєте, коли вони скорочуються? Чи відчуваєте ви виділення молочної кислоти?

Як ви відчуваєтеся після заняття? Що ви відчуваєте: бадьорість та прилив енергії чи розслабленість?



7. Будьте вдячними

Запишіть, за що ви відчуваєте вдячність. Вам не потрібен щоденник — цілком підійдуть і клаптики паперу, складені в коробку.

Підказки — чудовий спосіб розпочати. Ви можете знайти багато чого корисного для натхнення в Інтернеті, що допоможе вам, наприклад:

- Що вас сьогодні розсмішило?
- Що вам найбільше подобається у тому чи іншому члені вашої сім'ї?
- Що вам сьогодні найбільше сподобалося?
- Цього тижня я планую жити, дотримуючись цих трьох цінностей...
- До того, як настане час лягати спати, я хочу пишатися...

Ухвалення рішень із впевненістю

Наведена нижче діаграма показує, як можна впевнено приймати рішення.



Запишіть, як ви скористаєтеся цим алгоритмом наступного разу.

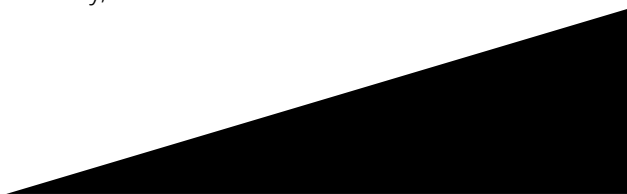
Розв'язання проблем

1 Часом проблеми здаються такими великими, що важко зрозуміти, з чого почати.

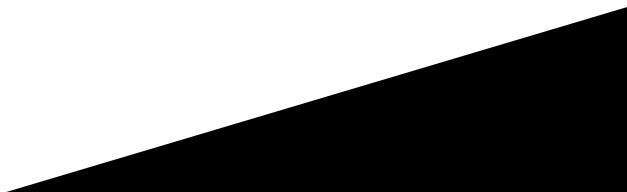


2 Розділіть проблему на менші частини.

Наприклад, похід по магазинах можна розділити на: складання списку, організацію транспорту, підготовку достатньої кількості сумок



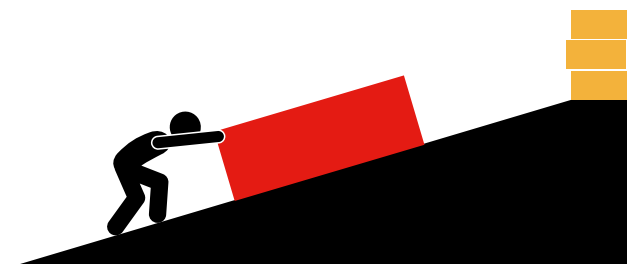
3 Менші завдання вирішуються простіше і швидше.



4 А потім ви зможете легше розв'язати всю проблему.



5 Подумайте про проблему, у вирішенні якої це може допомогти. Як її можна розбити на менші?



Як пережити зміну

1. Проаналізуйте зміну, що сталася нещодавно у вашому житті



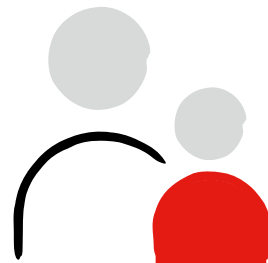
2. Запишіть, які позитивні та негативні емоції були у вас із цього приводу



3. Подумайте, чому ви почувалися саме так

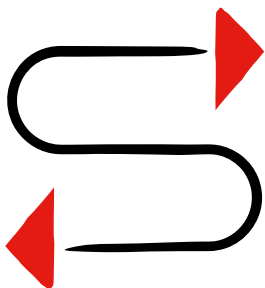


4. Подумайте про всіх людей і наявні у вас ресурси, що можуть допомогти вам пережити зміни

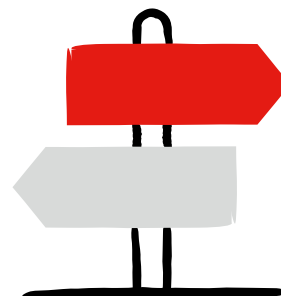


Це може включати друзів, сім'ю, лікарів, Інтернет чи телебачення

5. Як вони допоможуть вам впоратися з подальшими змінами?



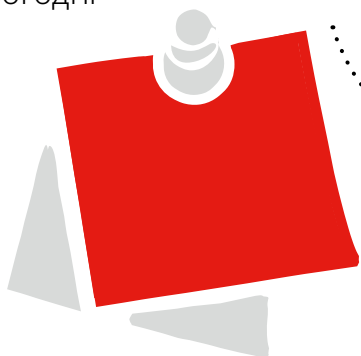
6. Що ви могли б зробити по-іншому в майбутньому?



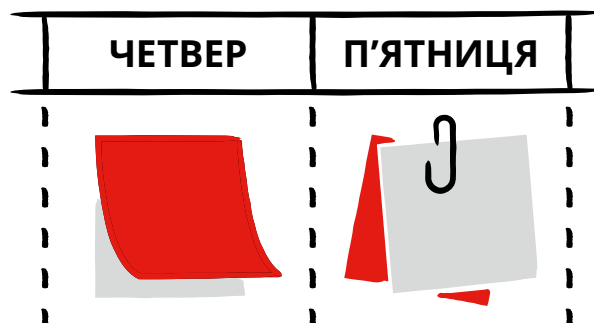
Навички обмірковування

Обмірковування наших успіхів допомагає нам краще впоратися. Ось метод, який допоможе вам у цьому.

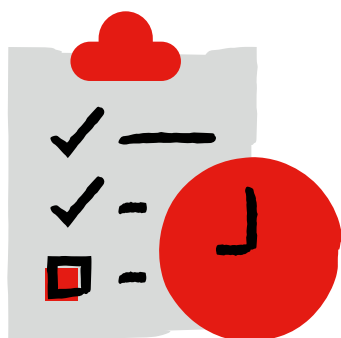
1. Запишіть, чого ви досягли сьогодні



2. А тепер запишіть, чого ви хочете досягти завтра та наступного тижня



3. Перегляньте свої записи вранці, щоб пригадати, чого ви хочете досягти



4. Обміркуйте це знову наприкінці тижня. Чи змінилися ваші плани?



Як цей метод може допомогти вам досягти ваших цілей?

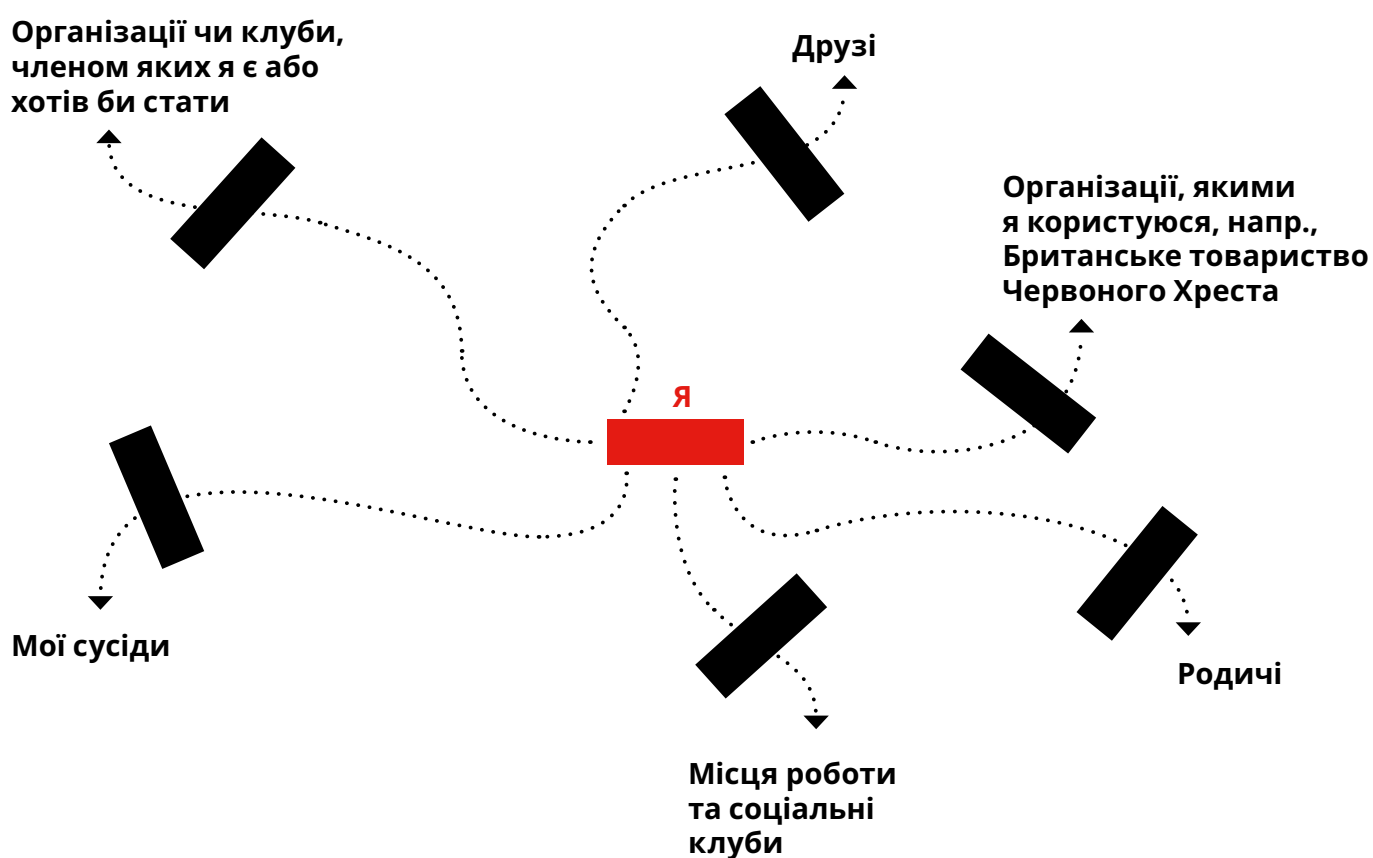
Ви можете використовувати це, щоб вибрати, якими новими навичками вам слід оволодіти, або групи, до яких вам слід приєднатися. Як це допоможе вам знайти їх?

Упевненість

Налагодження зв'язків з іншими

Ми знаємо багатьох людей, які можуть нам допомогти або яким ми можемо допомогти в скрутну хвилину.

Запишіть імена людей, яких ви знаєте. Чим вони займаються?
Як ви можете надалі підтримувати зв'язок з ними?



Подумайте про те, **як ці люди можуть допомогти вам.**
А тепер запишіть, **як ви можете допомогти їм.**

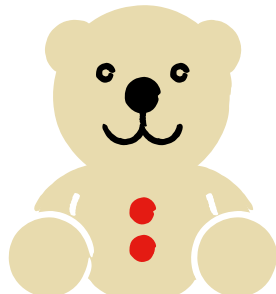
Із ким ще ви хотіли б познайомитися?
Як ваші зв'язки можуть допомогти вам?
Що ви можете зробити, щоб зустрітися з ними?

Інші способи, за допомогою яких ви можете зробити щось для своєї громади

Є багато способів долучитися та показати, що ви можете зробити. Ось кілька прикладів. Однак ви можете спробувати й інші, наприклад, приготувати їжу та поділитися з сусідами або зробити щось на кшталт подушки чи дерев'яної іграшки. Що ви відчуватимете, коли створите щось, а потім поділитесь цим?

Зробіть ведмедика, що заспокоїть після травми

Ведмедики, що заспокоюють після травми, виготовляються волонтерами і роздаються дітям у лікарнях або тим, у кого немає іграшок. Ви можете зв'язатися з Товариством Червоного Хреста, щоб надіслати ведмедика комусь, хто його потребує, а також, щоб дізнатися, як виготовити ведмедика. Ви також можете зробити інші речі, наприклад, шапки.



Залучення через природу

Прогулюючись у своєму саду або просто дивлячись у вікно, звертайте увагу на те, що ви бачите. Наприклад, ви можете намалювати рослини або тварин, яких бачили, і спробувати дізнатися їх правильні назви.

Дивлячись на природу, думайте про відчуття, які вона у вас викликає. Що ви помічаєте? Як це може допомогти тим, хто вас оточує, відчувати себе частиною суспільства і як ви можете передати це далі?



Оновлюйте та переробляйте

Перегляньте свої старі речі — чи нема чогось, що вам більше не потрібно і ви могли б пожертвувати на благодійність? Переробка речей — це добра справа, яка може принести вам задоволення. Або ви можете по-новому використати свої речі — це коли ви берете щось старе і перетворюєте на щось нове. Ви можете оволодіти новими навичками і навіть поділитися речами з друзями та членами родини.



Використовуйте решту сторінки, щоб записати інші способи налагодити зв'язки з іншими

Використайте це поле, щоб записати додаткові варіанти або групи у вашому регіоні

Використайте це поле, щоб перерахувати, як ви можете підтримати людей, які живуть поблизу

Використайте це поле, щоб перерахувати місця, де ви могли б бути корисним як волонтер (наприклад, особисто, по телефону або щось зробити)

Використайте це поле, щоб записати, як ви могли б підтримати людей, які живуть далеко

Навички надання першої допомоги

Базові навички порятунку життя будуть потрібні навіть під час спалаху епідемії коронавірусу. Якщо ви вчитеся надавати першу допомогу, то у разі нещасного випадку вдома зможете допомогти своїй родині та потенційно зменшити тиск на нашу перевантажену систему охорони здоров'я.

Допомога при інсульті



Щоб перевірити, чи стався у людини інсульт, виконайте тест **FAST**

Face: (Обличчя): Чи спостерігається слабкість з одного боку обличчя?

Arms: (Руки): Чи може хворий піднести вгору обидві руки?

Speech: (Мовлення): Чи можна легко зрозуміти сказане хворим?

Time: (Час): Зателефонуйте на номер 999.



1. Зателефонуйте на номер 999.



2. Переконайтеся, що хворий сидить у зручній позі, і постійно заспокоюйте його під час очікування на швидку допомогу.

Головна дія:
Зателефонуйте на номер 999

Зберігайте спокій, ви можете допомогти Цій особі невідкладно потрібна допомога.

Допомога при інфаркті



Хворий може мати постійний різкий біль у грудях. Цей біль може поширюватися на руки, шию, щелепу, спину або живіт.



1. Зателефонуйте на номер 999.



2. Переконайтеся, що хворий сидить у зручній позі, і постійно заспокоюйте його під час очікування на швидку допомогу.

Головна дія:
Зателефонуйте на номер 999

Зберігайте спокій, ви можете допомогти

Намагайтеся зберігати спокій, оскільки це спонукатиме хворого також зберігати спокій і може йому допомогти.

Допомога тому, хто **подавився**



Головна дія:
Стукання по
спині

Зберігайте спокій, ви можете допомогти. Ви можете відчувати страх, але дійте швидко.

1. Попросіть його прокашлятися
2. Нахиліть вперед і до п'яти разів постукайте по спині
3. Якщо це не допомогло, до п'яти разів натисніть на живіт: тримайте навколо талії і тягніть всередину і вгору над пупком
4. Якщо це все одно не допомогло, зателефонуйте на номер 999. Повторюйте ці дії до прибуття допомоги

Допомога при **сильній кровотечі**



Головна дія:
Притиснути
рану

Зберігайте спокій, ви можете допомогти. Цій особі невідкладно потрібна допомога.

1. Притисніть рану будь-яким доступним предметом, щоб зупинити або сповільнити кровотечу.
2. Зателефонуйте на номер 999*
3. Продовжуйте притискати рану до того, як надійде допомога

*Якщо ви можете організувати безпечне транспортування до лікарні, і поранений має добрий вигляд, зробіть це, щоб зменшити навантаження на наші служби швидкої допомоги.

Повсякденні речі, які можна використовувати для надання першої допомоги вдома

Існує багато альтернативних способів надання першої допомоги за допомогою повсякденних речей.

Опіки

Охолодіть місце опіку проточною водою...

...або за допомогою будь-якої холодної рідини, як-от сік, пиво або молоко. Мета полягає в тому, щоб якомога швидше охолодити місце опіку, використовуючи будь-яку доступну холодну рідину. Пам'ятайте: щоб досягти результату, охолоджувати треба протягом щонайменше 10 хвилин.



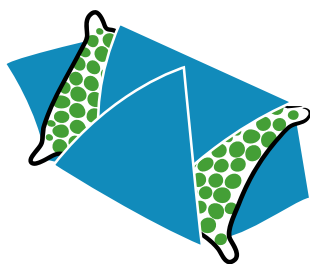
Скористайтеся чистим пластиковим пакетом, харчовою плівкою, пакетом для бутербродів / морозильної камери...

...або аналогічними речами, щоб закрити місце опіку після його охолодження. Такі предмети не приклеються до місця опіку й утворять бар'єр, необхідний для профілактики інфекції. Особливо корисними для закривання ноги чи руки з опіком є пластикові пакети.

Сильна кровотеча

Якщо у вас немає перев'язувального матеріалу, щоб притиснути рану...

...скористайтеся футболкою, рушником або навіть власною рукою травмованого. Усі ці речі можна використати, щоб притиснути рану і зупинити або сповільнити кровотечу.



Травма голови

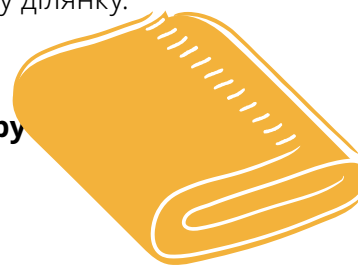
Якщо у вас немає пакета з льодом...

...використовуйте пакет із замороженим горошком, загорнутий у рушник, щоб охолодити уражену ділянку.

Перелом кістки

Якщо ви не знаєте, що використати, щоб забезпечити опору для зламаної кістки...

...використовуйте предмети одягу, ковдру або просто тримайте ушкоджену частину тіла самостійно.



Перша допомога у вас під рукою

Навчайтеся наданню першої допомоги та вдосконалюйте свої навички за допомогою додатку Британського товариства Червоного Хреста та додатку «Baby and Child First Aid» (Перша допомога немовлятам і дітям).

Ці важливі інструменти містять безліч корисних відео, анімаційних роликів та порад, а також тести для перевірки ваших знань з надання першої допомоги.

Завантажте додатки:



Розфарбовки

Багато людей люблять розфарбовувати, бо це заняття заспокоює. Ним можна займатися самостійно або з друзями та членами сім'ї. Ось два малюнки, присвячені історії Червоного Хреста, які ви можете розфарбувати.

Як ви гадаєте, коли були створені обидва постери і чому? Запишіть свої думки про те, як зображене тут пов'язане і з ситуаціями в сучасному світі, і що ви думаєте про це. Як розфарбовування малюнків допомагає вам відчувати зв'язок з подіями в минулому і сьогодні?

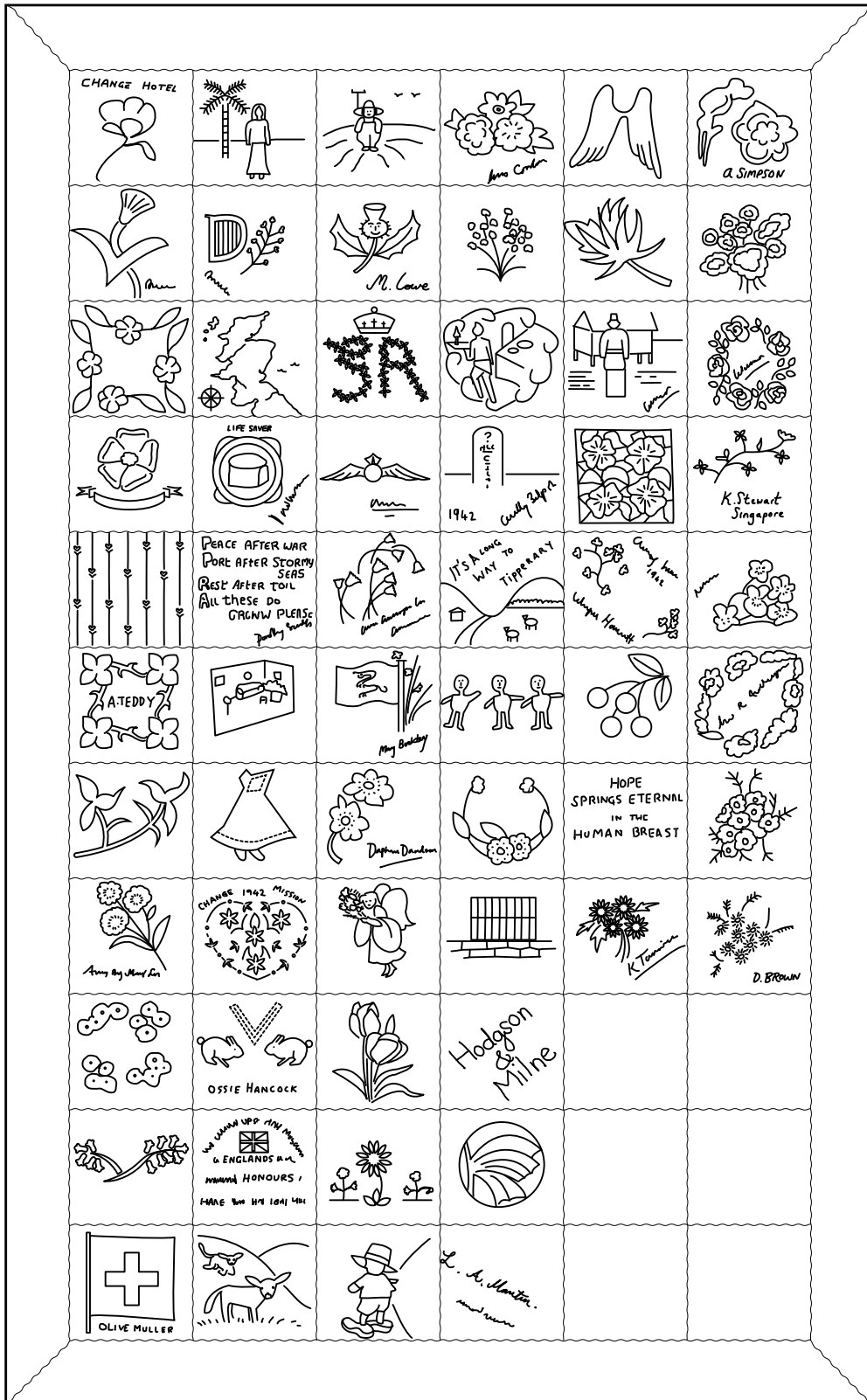


Запишіть свої думки тут...

Творче завдання — ковдра Чангі

Це — ковдра Чангі, зроблена жінками, яких тримали в полоні під час Другої світової війни. Кожна жінка виготовила квадрат, в якому містилося послання до її чоловіка.

Розфарбуйте цю ковдру — деякі квадрати залишені порожніми, щоб ви додали свої послання про те, що є важливим для вас.



Поміркуйте:

Як ця ковдра допомогла жінкам у часи стресу? Що допомагає вам під час стресу?

Як ви можете залучити інших до цієї діяльності? У чому переваги від спільної роботи?

Коронавірус: як застосувати підхід C.A.L.M.E.R для зменшення стресу та занепокоєння

Це напружений і невизначений час для всіх нас, але є прості способи, як подбати про своє психічне здоров'я.

Підхід C.A.L.M.E.R. це корисний акронім, розроблений фахівцями з психосоціології та психічного здоров'я Британського товариства Червоного Хреста. Його використання дозволить вам легко запам'ятати кілька корисних кроків, які ви можете зробити, коли ви чи хтось із ваших знайомих відчуває тривогу чи безпорадність щодо ситуації, яка склалася.

CALMER

означає:

Consider (аналізуйте): потенційний ризик для вас самих та особливих потреб і бажань інших людей

Acknowledge (визнавайте): що люди мають різний досвід і знання; поважайте різноманітність

Listen (слухайте): слухайте зі співчуттям

Manage (управляйте): ситуацією через підтримку гідності, поваги та захисту особистого простору

Enable (уможливіть): прийняття рішень, надаючи відповідну інформацію та полегшуючи вибір

Resource (надавайте ресурси): через акцентування на подальшій підтримці та врахуванні власних потреб

Подумайте про щось, що ви збираєтеся невдовзі зробити. Як ви можете скористатися підходом C.A.L.M.E.R., щоб упевнитися, що все у вас вийде добре? Запишіть це і подивіться ще раз, щоб постійно нагадувати собі, як це допоможе вам ефективно керувати ситуацією.

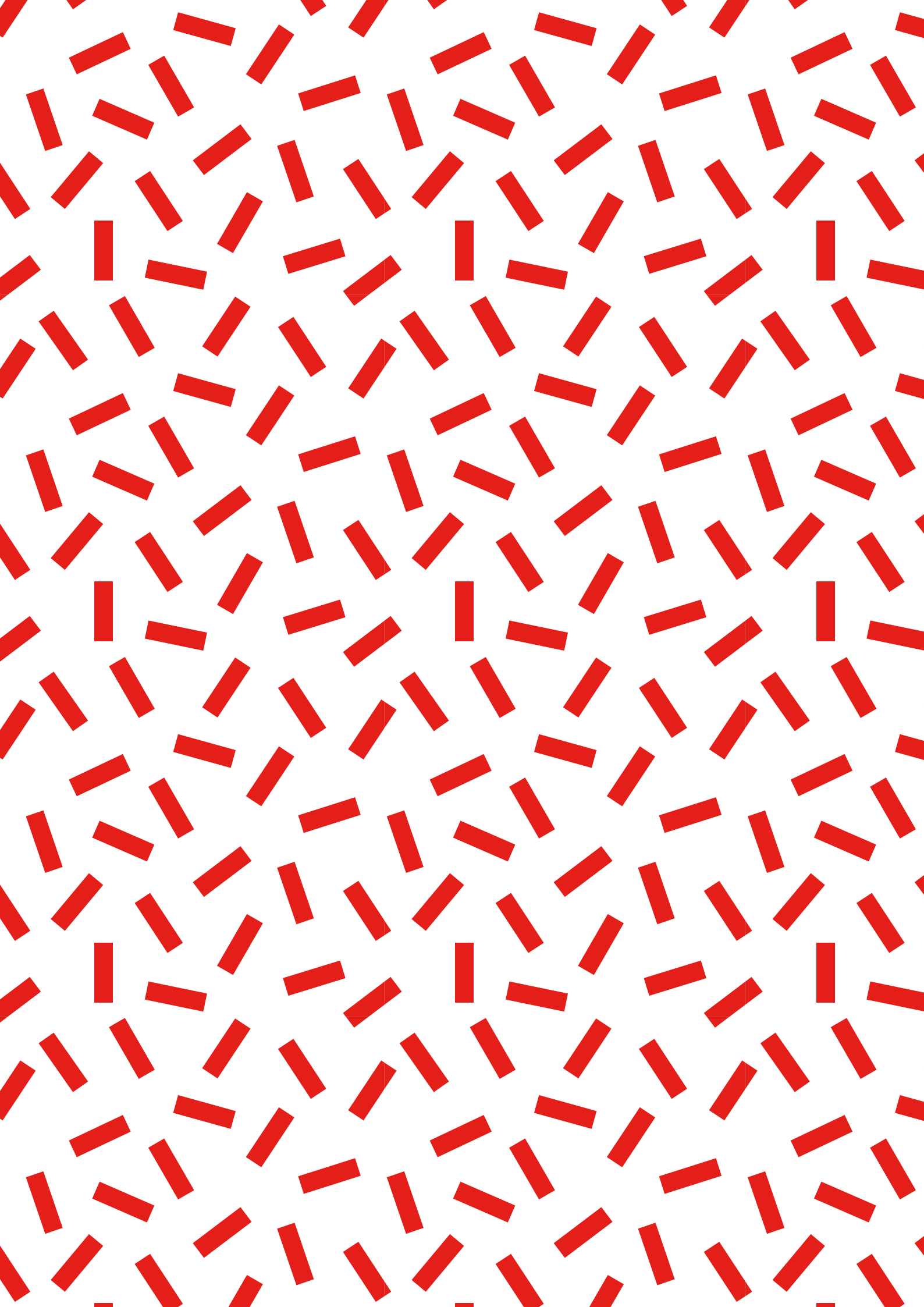
Пошук слів

Усі слова у наведеній нижче головоломці стосуються пунктів цього практикуму або того, як Британське товариство Червоного Хреста допомагає у Великій Британії. Спробуйте відшукати їх у головоломці — а також знайти, де ви можете дізнатися про це більше в цьому практикумі або зателефонувавши до Британського товариства Червоного Хреста.

- Birds** (Пташки)
- Changi** (Чангі)
- Connect** (Долучатися)
- First Aid** (Перша допомога)
- Floods** (Повені)
- Food** (Їжа)
- Mobility** (Мобільність)
- Red Cross** (Червоний Хрест)
- Resilience** (Відновлення)
- Support** (Підтримка)
- Training** (Навчання)

F	T	S	S	U	P	P	O	R	T	G
I	E	N	U	I	O	N	T	L	D	N
R	E	D	C	R	O	S	S	Y	G	I
S	M	R	T	E	D	T	T	C	N	E
T	D	O	Z	D	I	I	G	O	I	B
A	O	R	B	L	L	U	M	N	N	L
I	O	C	I	I	W	Q	H	N	I	L
D	F	B	B	B	L	H	G	E	A	E
F	L	O	O	D	S	O	X	C	R	W
A	M	I	G	N	A	H	C	T	T	P
E	C	N	E	I	L	I	S	E	R	R

Коли ви закінчите пошук слів, запишіть три слова зі списку, які вам найбільше імпонують, а потім запишіть п'ять способів, за допомогою яких ви можете дізнатися більше про них або спробувати їх застосувати. А наприкінці тижня перегляньте свої записи, щоб побачити, чого ви досягли.



До кого звертатися

Щоб отримати пораду щодо підтримки від Британського товариства Червоного Хреста, зокрема у вашому регіоні, телефонуйте на безкоштовну лінію підтримки.

Або просто зателефонуйте, щоб поговорити

Працює з 10:00 до 18:00 щодня —
безкоштовно і конфіденційно

**Поспілкуйтеся сьогодні з
доброзичливим волонтером**

**Ось деякі сфери, в яких ми
можемо допомогти**

- **Самотність**
- **Підтримка вдома**
- **Фінансові проблеми**
- **Оренда інвалідного візка**

Щоб дізнатися більше про різноманітні практики, які допоможуть зміцнити впевненість, опанувати навички розв'язання проблем та покращити ваше благополуччя, відвідайте: [redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support)

Пропонуємо безкоштовні цифрові, телефонні та очні семінари з питань благополуччя, які нададуть вам можливість поспілкуватися з іншими та навчитися новим навичкам, пишіть нам на адресу: redcrosseducation@redcross.org.uk або телефонуйте, щоб отримати додаткову інформацію:

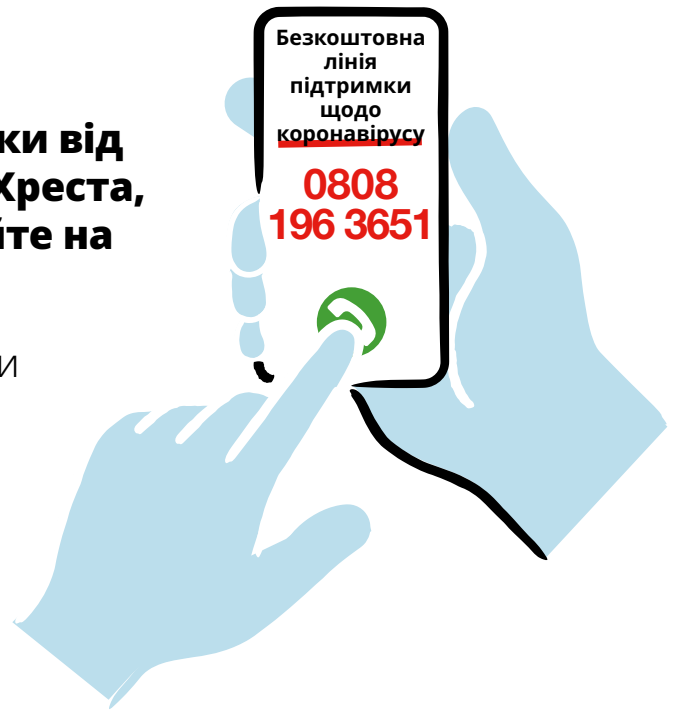
0344 412 2734

Ви також можете розпитати цих працівників про безкоштовні очні заняття Британського товариства Червоного Хреста з питань надання першої допомоги.

З приводу участі в **навчальних курсах Товариства Червоного Хреста** — телефонуйте на номер 0344 871 800

З питань щоденних медичних проблем телефонуйте в **NHS (Національна служба охорони здоров'я) за номером 111**

У невідкладних випадках **телефонуйте** на номер **999**



**Сила
доброти**