

МОДЕЛЬ СТІЙКОСТІ СПІЛЬНОТИ (МСС)®



TRAUMA RESOURCE
INSTITUTE

Модель стійкості спільноти — це набір біологічно-зумовлених навичок життєдіяльності, спрямований на перезавантаження та стабілізацію нервової системи.

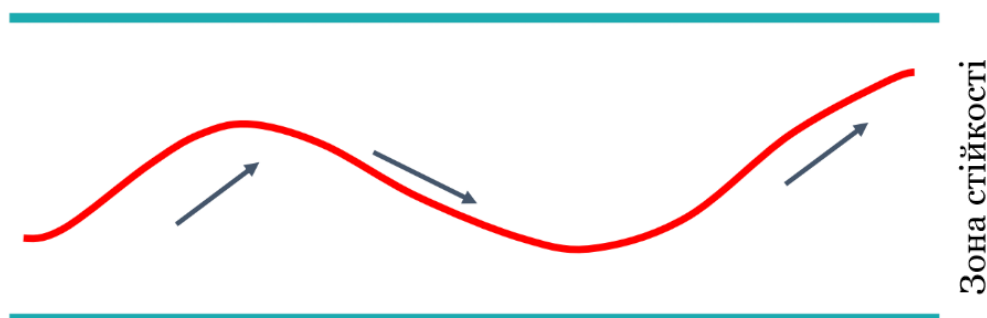


ЛЮДИ МАЮТЬ ЗАГАЛЬНІ, БІОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ НА СТРЕСОВІ І ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

Ми можемо навчатися зчитувати свою нервову систему і повертати її до природного балансу, через практичне використання навичок цієї моделі.

Зона Стійкості:

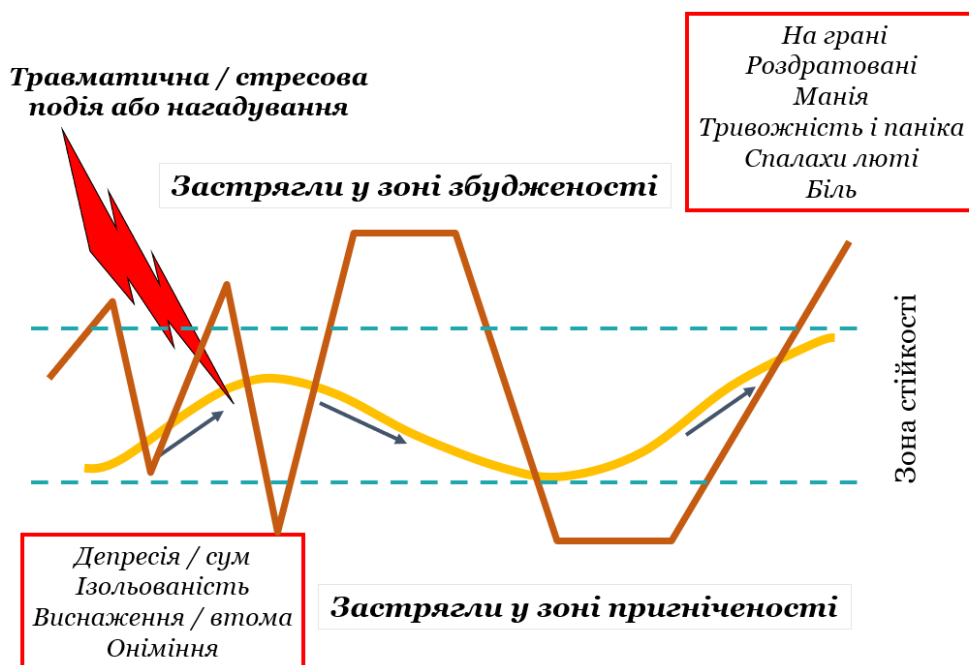
Ваша «зона стійкості» є станом благополуччя, в якому ви можете справлятися з щоденними стресорами життя.



Зона Збудженості та

Зона Пригніченості:

Життєві події можуть виштовхнути вас із зони стійкості, і ви можете застрягти у зоні збудженості або зоні пригніченості.



Дізнатися більше: traumaresourceinstitute.com

НАВИЧКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Радимо практикувати щоденно, а також, коли вас виштовхнули за межі Зони Стійкості.



ЗЧИТУВАННЯ (зчитуємо нервову систему)

Зчитування — це звертання уваги на відчуття тіла в теперішньому моменті.

- Чи ви помічаєте те, що відбувається всередині?
- Відчуття всередині вас приємні, нейтральні, чи неприємні?
- Зверніть увагу на відчуття, які є приємними або нейтральними.



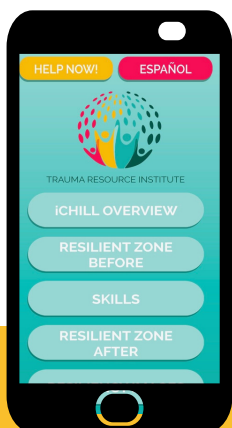
РЕСУРСНІСТЬ

Ресурс — це будь-які людина, місце, річ, або спогад (справжні або уявні), які дають вам комфорт, радість, мир, або щастя.

- Хто або що підбадьорює вас?
- Хто або що дає вам силу?
- Що або хто допомагає вам пройти через важкі часи?

ЗАЗЕМЛЕННЯ

- Прямий контакт тіла або частини тіла з чимось, що дає опору і підтримку в даний момент.
- Ви можете заземлюватися, сидячи в кріслі, спираючись на стіну, лежачи, під час ходьби, або тримаючись на воді.



iCHILL APP

- Завантажте додаток iChill, щоб практикувати ці навички і навчатися нових навичок. Він безкоштовний і доступний англійською та іспанською мовою (скоро українською) на телефонах андроїд, iphone, або на сайті ichillapp.com.

ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ: TRAUMARESOURCEINSTITUTE.COM

СТРАТЕГІЇ МИТТЄВОЇ ДОПОМОГИ



Якщо відчуєте забагато внутрішнього стресу, ви можете спробувати ці стратегії, щоб повернутися до своєї Зони Стійкості. Деякі стратегії будуть працювати для вас краще, ніж інші. Використуйте ті, які працюють для вас найкраще.



- | | | |
|---|---|---|
|  Випийте слянку води. |  Зверніть увагу на температуру приміщення. |  Зверніть увагу на звуки в просторі. |
|  Порахуйте назад від 20 до 1 поки ходите по кімнаті. |  Торкніться поверхні природних об'єктів. |  Притисніться руками або спиною до стіни. |
|  Назвіть шість кольорів, які ви бачите. |  Якщо ви перебуваєте в будинку, зверніть увагу на меблі і торкніться поверхні. |  Зробіть кілька кроків, звертаючи увагу на рухи рук і ніг, а також на те, як ваші ступні торкаються землі. |
|  Уважно роздивіться предмети навколо. | | |

СЛІДКУЙТЕ З НАМИ НА СОЦМЕРЕЖАХ

