

COMMUNITY RESILIENCY MODEL (CRM)®, Part 1

Модель Стійкості Спільноти



www.traumaresourceinstitute.com

**Хто або що підбадьорює вас?
Що або хто допомагає вам пройти через це зараз?**
What or who uplifts you?
What or who is helping you get through right now?



Пригадуємо «Що ще правда?»
Remembering “What else is True?”

Поширені реакції

Common Reactions



Мислення

Параноя
Кошмари
Дисоціація
Забудькуватість
Погані рішення
Спотворені думки
Суїцидальні / Вбивство

Емоційний

Гнів / Страх
Уникнення
Депресія
Горе
Почуття провини
Соромно
Апатія
Тривога

Фізичний

Онiмiння / Втома
Фізичний біль
Прискорений пульс
Проблеми з диханням
Напружені м'язи
Проблеми зі сном
Розлад шлунку
Гіпер-пильність
Тремтіння

Поширені реакції

Thinking

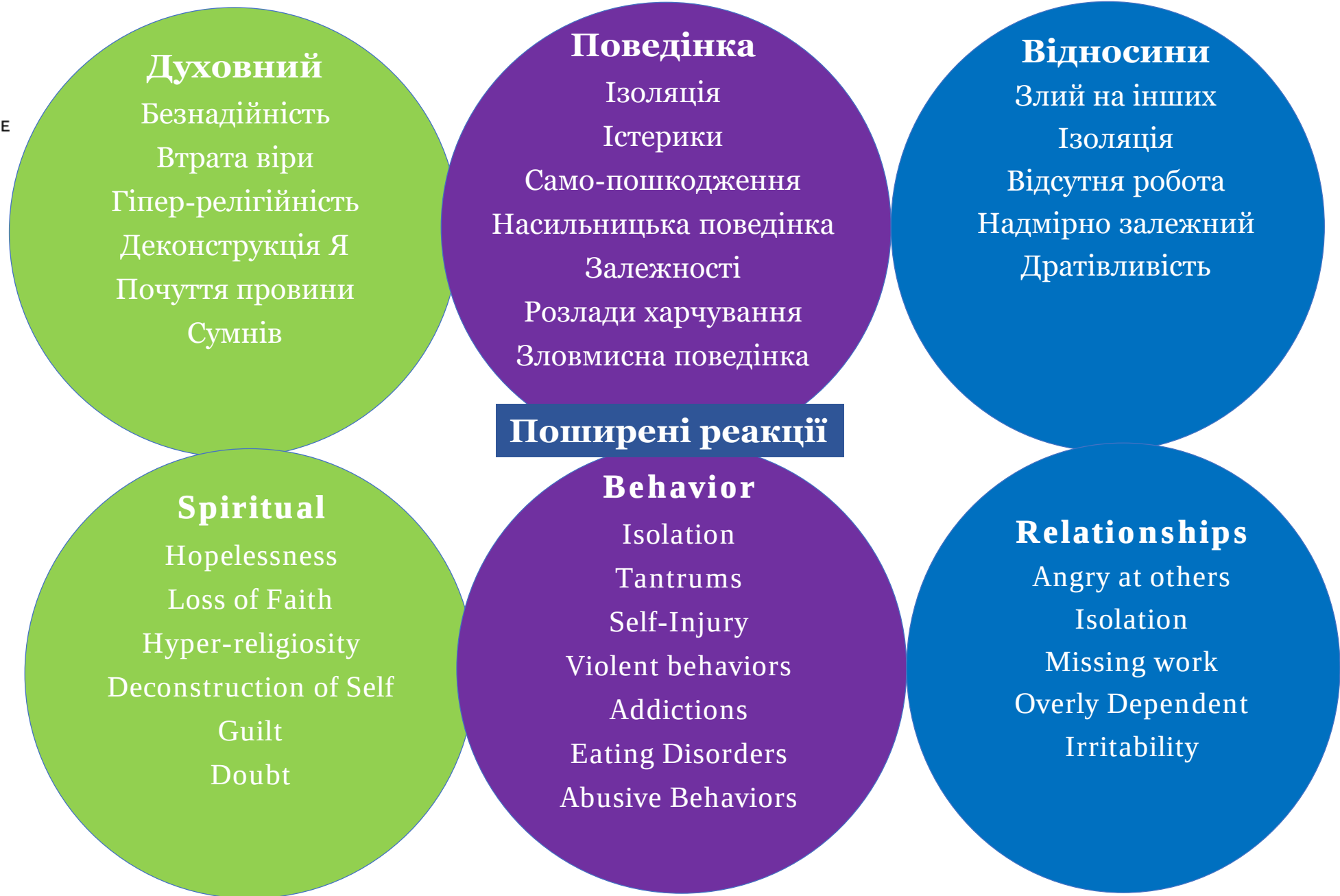
Paranoid
Nightmares
Dissociation
Forgetfulness
Poor Decisions
Distorted Thoughts
Suicidal/Homicidal

Emotional

Rage/Fear
Avoidance
Depression
Grief
Guilt
Shame
Apathy
Anxiety

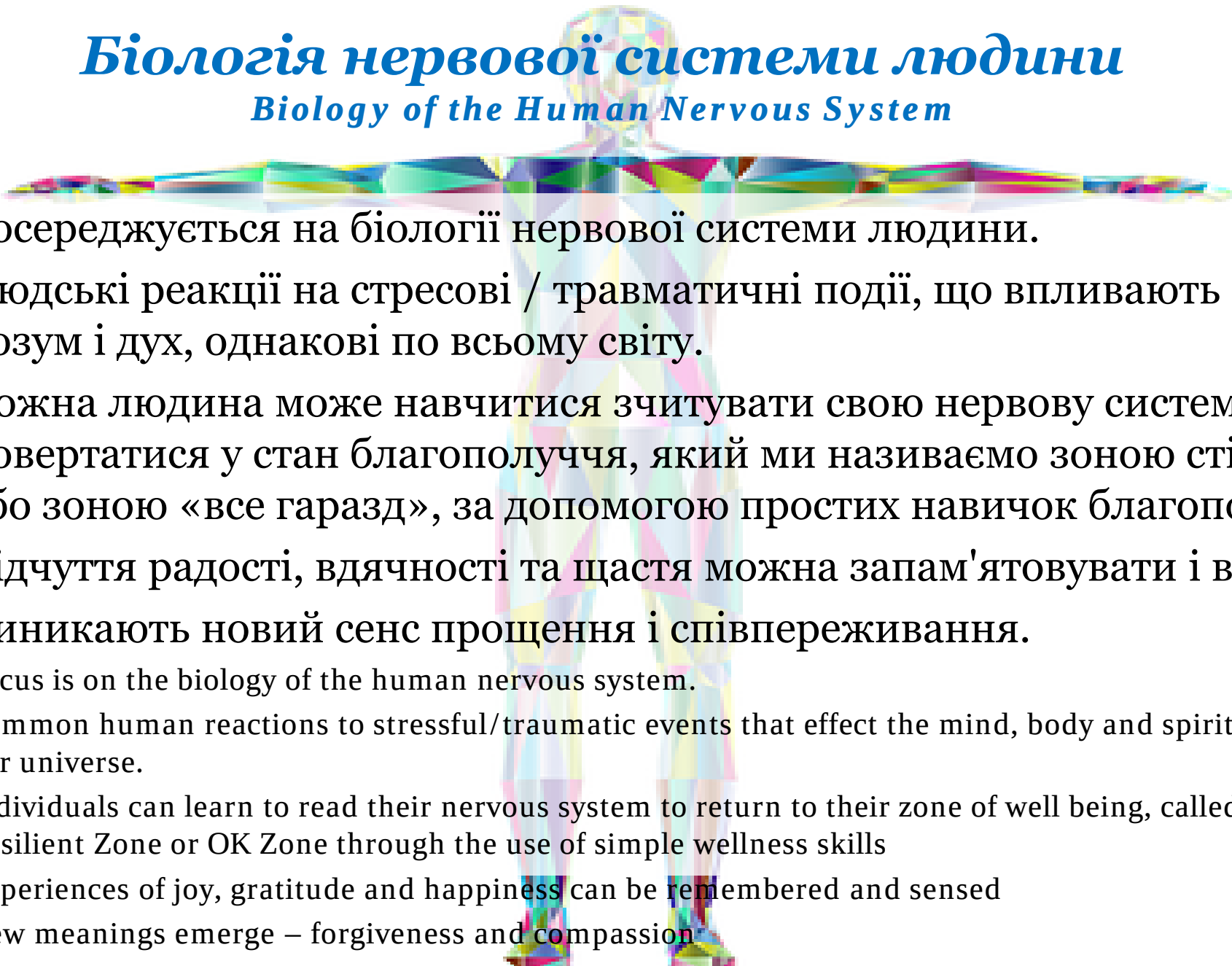
Physical

Numb/Fatigue
Physical Pain
Rapid heart rate
Breathing problems
Tight Muscles
Sleep Problems
Stomach Upset
Hypervigilance
Trembling



Біологія нервової системи людини

Biology of the Human Nervous System

- 
- ❖ Зосереджується на біології нервової системи людини.
 - ❖ Людські реакції на стресові / травматичні події, що впливають на тіло, розум і дух, однакові по всьому світу.
 - ❖ Кожна людина може навчитися зчитувати свою нервову систему, щоб повертатися у стан благополуччя, який ми називаємо зоною стійкості або зоною «все гаразд», за допомогою простих навичок благополуччя.
 - ❖ Відчуття радості, вдячності та щастя можна запам'ятовувати і відчувати.
 - ❖ Виникають новий сенс прощення і співпереживання.
 - ❖ Focus is on the biology of the human nervous system.
 - ❖ Common human reactions to stressful/traumatic events that effect the mind, body and spirit seen across our universe.
 - ❖ Individuals can learn to read their nervous system to return to their zone of well being, called the Resilient Zone or OK Zone through the use of simple wellness skills
 - ❖ Experiences of joy, gratitude and happiness can be remembered and sensed
 - ❖ New meanings emerge – forgiveness and compassion

Пауза стійкості Resiliency Pause



Пригадуємо «За кого чи що ви вдячні?»
Remembering “*What or Who are you grateful for?*”



TRAUMA RESOURCE
INSTITUTE

Основа стійкості
Зосередження на стійкості

RESILIENCY INFORMED
&
FOCUSED

Пам'ятайте про спільність із людством

Remember our Common Humanity

Ми можемо плекати благополуччя шляхом використання навичок із Моделі Стійкості Спільноти (2-й розділ СЕЕН):

Можна використовувати протягом життя / ефективно у різних культурах / ефективно для людей із різним рівнем письменності

We can cultivate our well being by using skills of the Community Resiliency Model (Chapter 2-SEE Learning): Can be used across the lifespan / Effective across cultures / Effective with different literacy abilities





RAUMA RESOURCE
INSTITUTE

СПІЛЬНІСТЬ ІЗ ЛЮДСТВОМ

Ми всі маємо нервову систему, тіло і розум, створені для благополуччя і зцілення. Коли ми звертаємо увагу на самовідчуття, пов'язані з благополуччям, ми переживаємо стан внутрішньої рівноваги. Що більш зосереджена увага, то вище благополуччя. Надія і співчуття поширюються на інших.

OUR COMMON HUMANITY

We all have a nervous system, a body and a mind, designed for well-being and to heal.

When we pay attention to sensations connected to well-being, we experience a state of inner balance, the more we focus the attention, well-being expands. Hope and compassion expands to others.

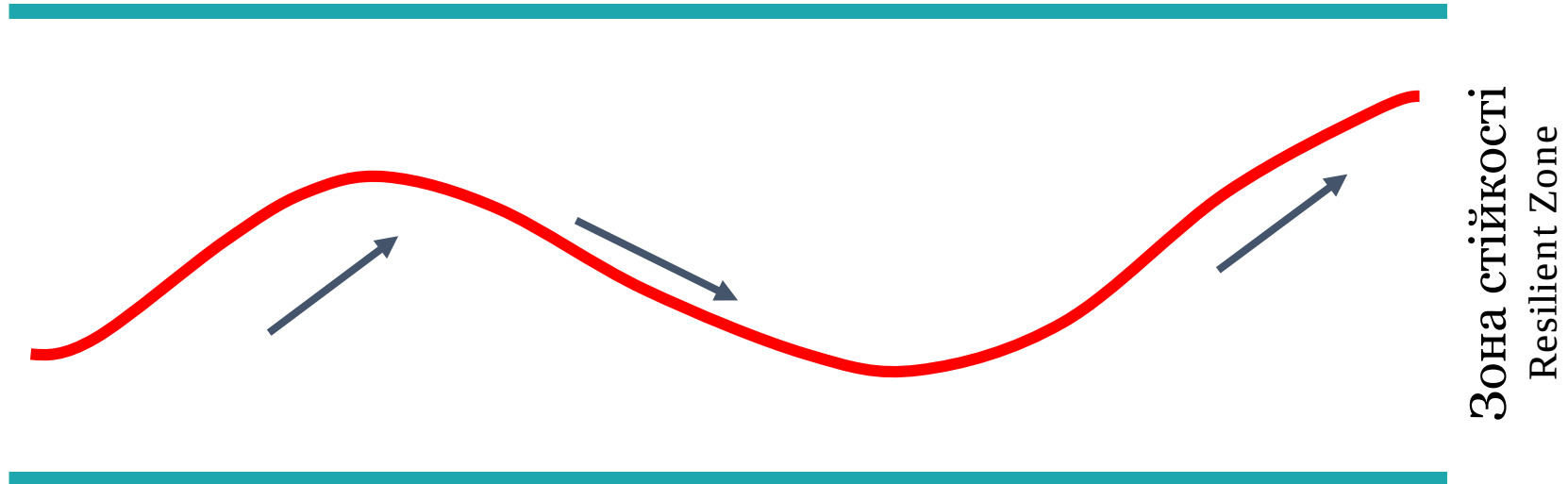


TRAUMA RESOURCE
INSTITUTE

ШУКАЄМО
СПІЛЬНУ МОВУ
Ключова концепція
CULTIVATING A COMMON
LANGUAGE
Key Concept

Зона стійкості – зона «все гаразд»

The Resilient Zone- “OK” Zone



МЕТА: РОЗШИРИТИ СВОЮ ЗОНУ СТІЙКОСТІ
GOAL: TO WIDEN YOUR RESILIENCY ZONE

У житті і в думках постійно щось відбувається, і почуття й реакції рухаються у **зоні стійкості**

Things happen in life and our thoughts, feelings and reactions move around in the OK ZONE

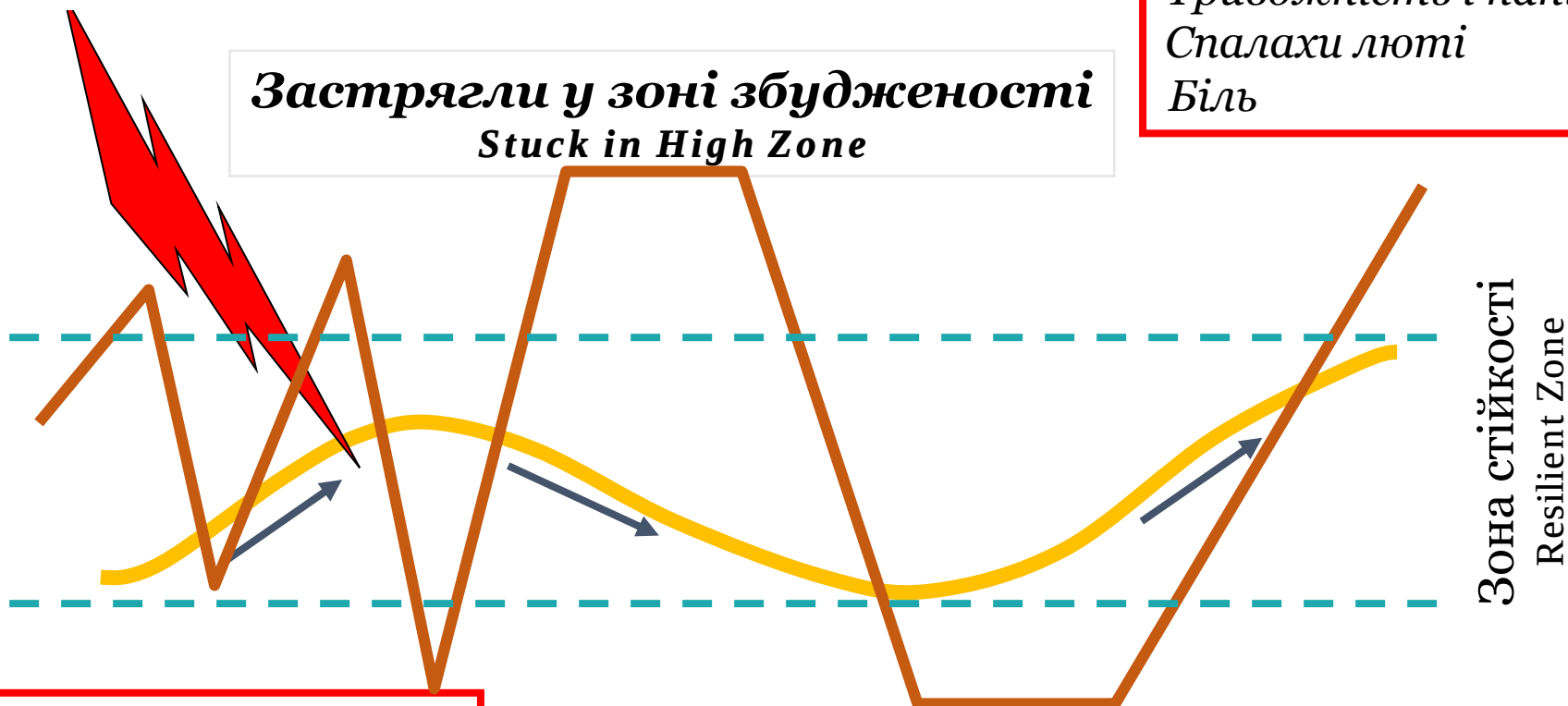


Травматична / стресова подія або нагадування

*Traumatic/Stressful Event
or Stressful/Traumatic Reminders*

Застрагли у зоні збудженості
Stuck in High Zone

На грані	Edgy
Роздратовані	Irritable
Манія	Mania
Тривожність і паніка	Anxiety & Panic
Спалахи люті	Angry outbursts
Біль	Pain



Депресія / сум	Depression/Sadness
Ізолюваність	Isolated
Виснаження / втома	Exhaustion/Fatigue
Онїміння	Numbness

Застрагли у зоні пригніченості
Stuck in Low Zone

*Застрагли
у зоні
збудженості*



*Stuck in
High Zone*



Застрагли у зоні збудженості
відповіді можуть включати:

- спалахи гніву
- паніка і фобії
- Дратівливість
- Гіперактивність
- частий плач
- Кошмари
- нічні жахи
- регресивна поведінка
- збільшення чіпляючої поведінки
- біль

Stuck in High Zone responses can
include:

angry outbursts
panic and phobias
irritability
hyperactivity
frequent crying
nightmares
night terrors
regressive behaviors
increase in clinging behavior
pain

Застрагли у зоні пригніченості



Застрагли у зоні пригніченості
відповіді можуть включати:

- Мріяти
- нездатність заводити друзів
- неуважність і забудькуватість
- сором'язливість
- втомився
- сумний / депресивний
- обмежені емоційні прояви
- очі можуть розширитися
- Бліда шкіра
- скаржитися на холод

Stuck in the Low Zone

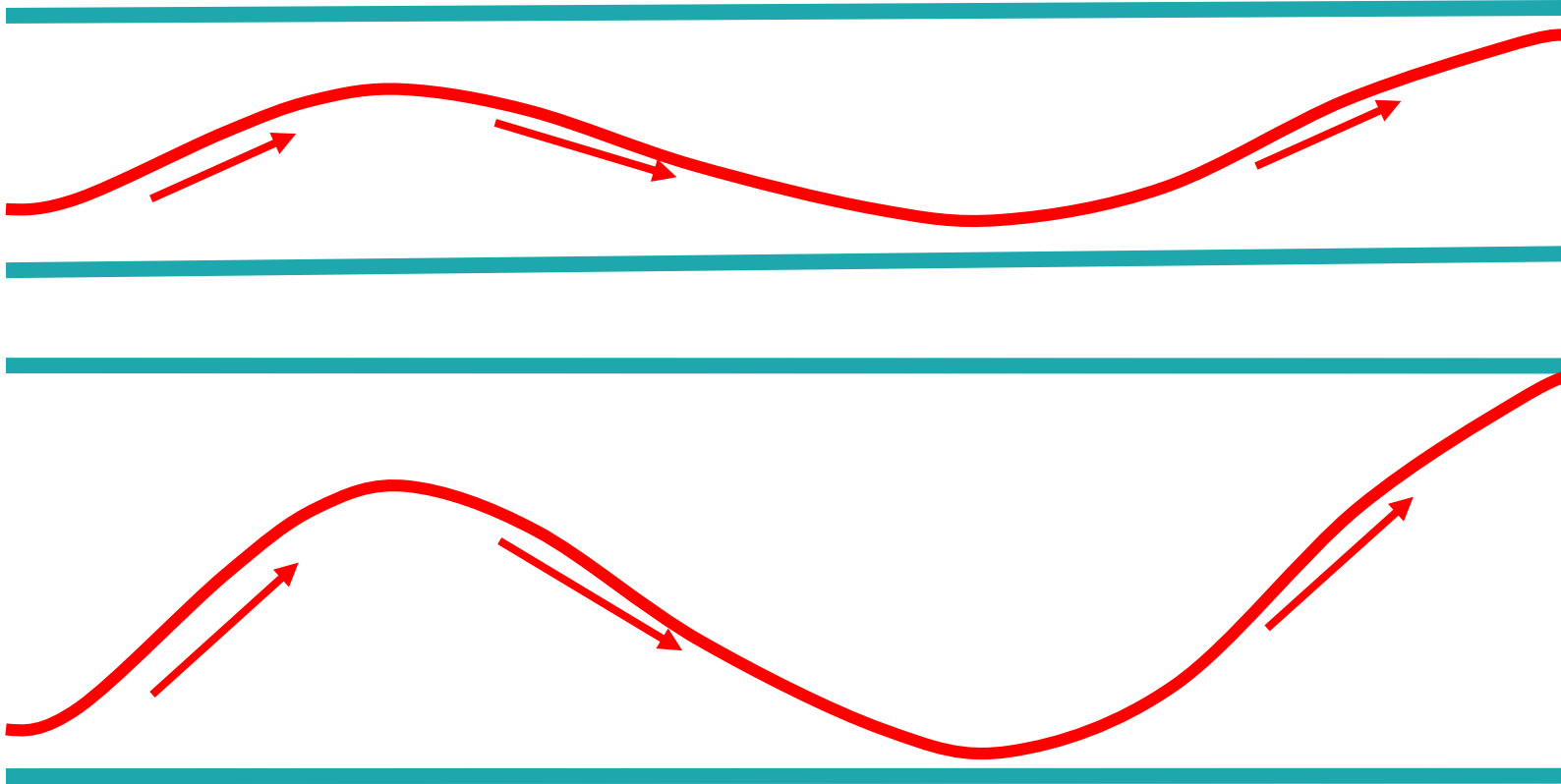


Stuck in Low Zone responses
can include:

daydreaming,
inability to make friends
inattention & forgetfulness
shyness
tired
sad/depressed
limited emotional expressions
eyes may widen
pale skin
complains about being cold

Вузький Зона стійкості: невеликі стресові фактори можуть зіткнутися людина в зоні пригніченості /зоні збудженості

Narrow Resilient Zone: small stressors can bump
a person into the Low/High Zone



Широкий Зона стійкості: більша здатність залишатися в межах свого Зона стійкості навіть коли стикаються зі стресовими факторами життя

Wide Resilient Zone: greater capacity to stay within your Resilient Zone even
when faced with life stressors

Модель стійкості спільнот: три базові складові

The Community Resiliency Model- The Basic Three



Миттєва допомога! Стратегії

- Коли застряг у зоні збудженості або зоні пригніченості, Допоможіть Зараз! Стратегії Може допомогти вам повернутися до свого Зона стійкості

When stuck in the High Zone or the Low Zone, a Help Now! Strategy can help you get back to your Resilient Zone





Миттєва допомога!

Help Now!

*ВИПИТИ склянку води,
соку чи чаю*

DRINK a glass water, juice or tea



Миттєва допомога!

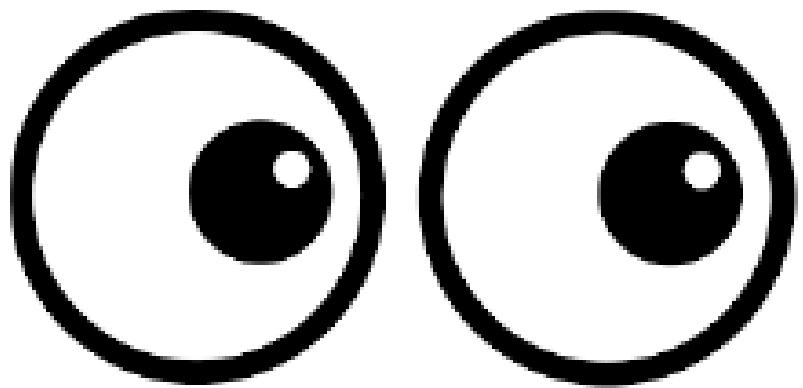
Help Now!

Торкніться поверхні.

Touch a surface.

*Він твердий, м'який,
шорсткий тощо?*

Is it hard, soft, rough, etc.?

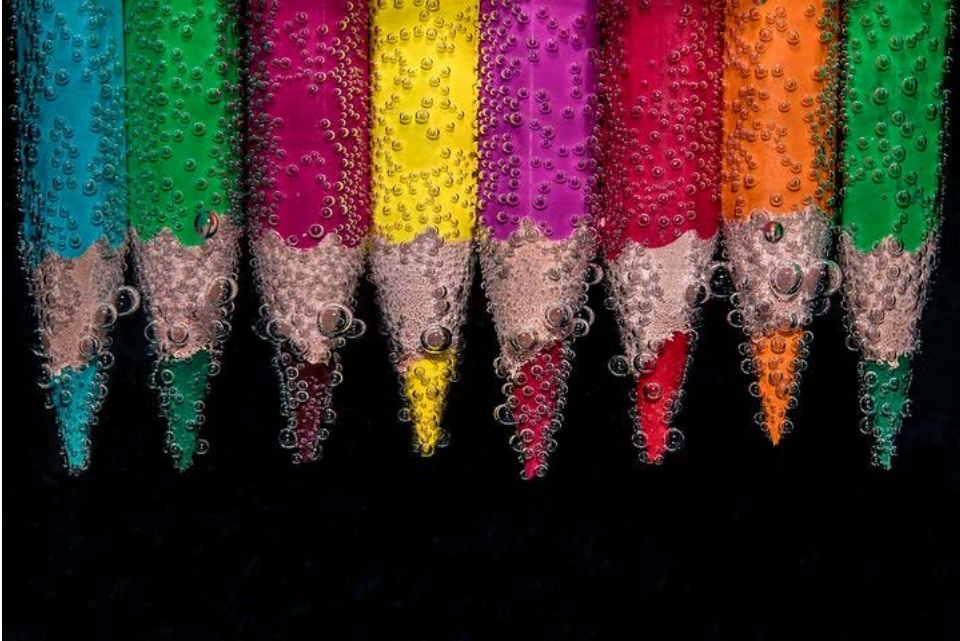


Миттєва допомога!

Help Now!

Огляньте кімнату або простір, звертаючи увагу на все, що привертає вашу увагу.

Look around the room or space, paying attention to anything that catches your attention.



Миттєва допомога!

Help Now!

*Назвіть шість
кольників, які ви
можете побачити
зараз*

Name six colors that you can see right now

1 2 3 4 5 6 7

8 9 0 & ? !

1 2 3 4 5 6 7

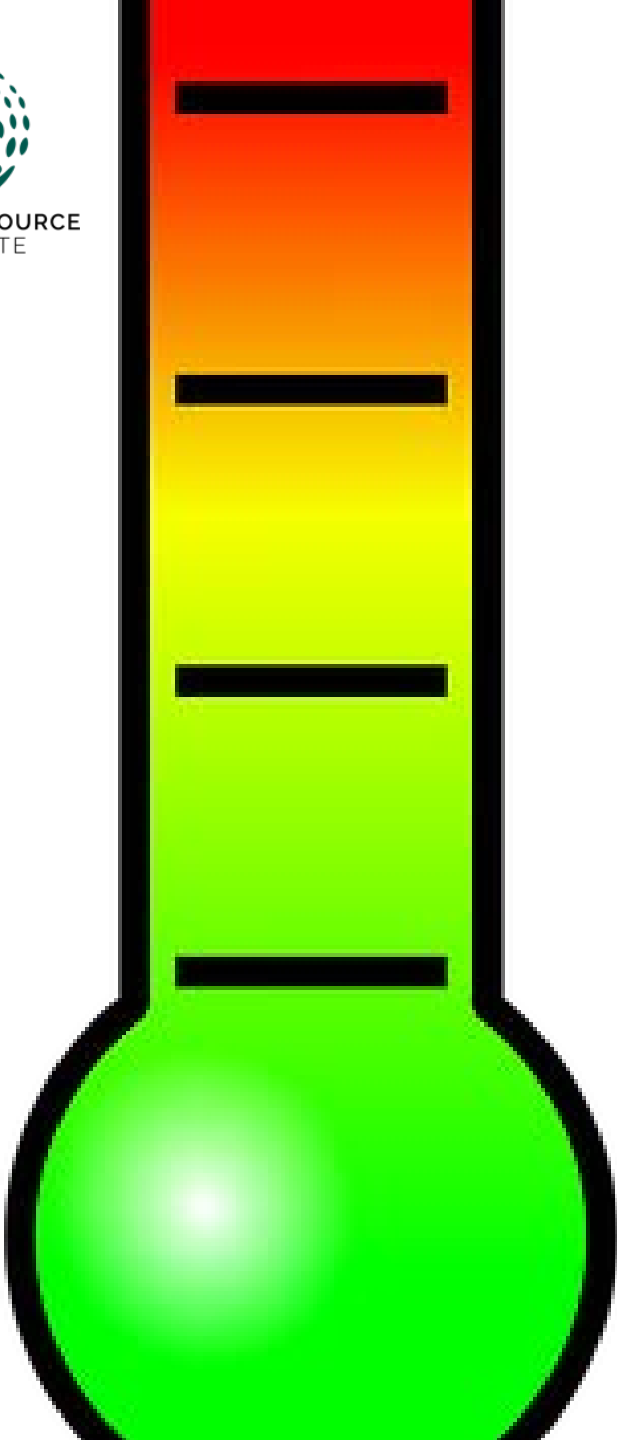
8 9 0 & ? !

*Миттєва
допомога!*

Help Now!

*Порахуйте
назад від 20*

Count backwards from 20



Миттєва допомога!

Help Now!

*Яка температура
кімнати або приміщення?*

What is the temperature of the room or space?

*Прохолодно, тепло,
жарко, холодно?*

Is it cool, warm, hot, cold?



Миттєва допомога!

Help Now!

*Зверніть увагу на
звуки в кімнаті та
зовні*

Notice the sounds within the room and outside.

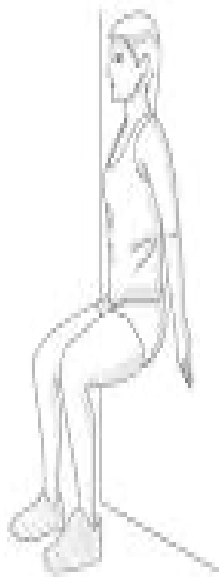


Миттєва допомога!

Help Now!

*Пройдіться
кімнатою і
помітите, що ноги
стикаються з
землею*

*Walk around the room and notice feet making
contact with ground*

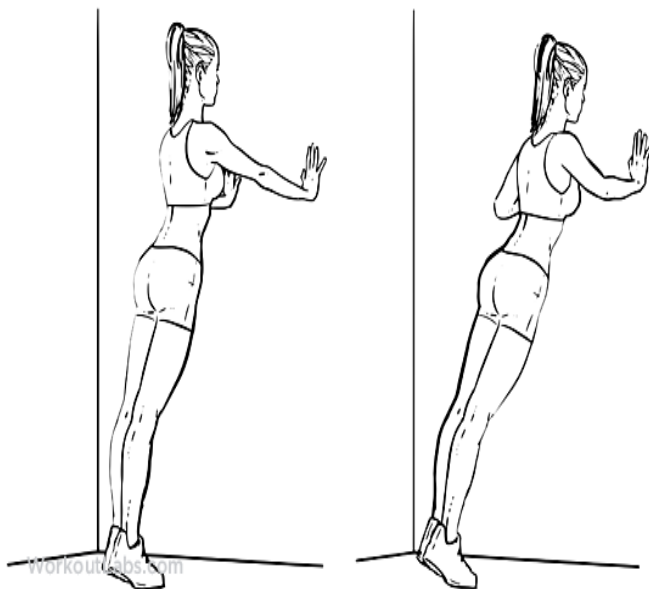


Миттєва допомога!

Help Now!

*Притисніть руки
або спину до стіни.*

Push your hands or back against the wall.





TRAUMA RESOURCE
INSTITUTE



iChillapp.com

iChill





Зчитування – це основа, яка допомагає стабілізувати нервову систему

Зчитування – це помічати або звертати увагу на самовідчуття, на те, що відбувається всередині тіла в даний момент

Tracking is the foundation for helping stabilize the nervous system

Tracking is noticing or paying attention to sensations - to what is happening inside the body in the present moment

- *Те, на чому ми
зосереджуємо
увагу, зростає*

- *What we pay
attention to
grows*



Зчитування – це помічати або зауважувати, що
відбувається усередині вашого тіла в даний момент
Tracking is noticing or paying attention to what is happening inside your body at
the present moment

Визначити: самовідчуття
приємне, неприємне чи
нейтральне

Determining if the sensation is
pleasant, unpleasant or neutral

Затриматися на приємних
або нейтральних само-
відчуттях

Sitting or staying with sensations
that are pleasant or neutral



Допитливі запитання: Що ви помічаєте всередині?
Ці самовідчуття приємні, неприємні чи нейтральні?
Curiosity questions: What do you notice on the inside?
Are the sensations pleasant, unpleasant or neutral?

Зчитування автономної нервової системи

Tracking the Autonomic Nervous System

Симпатична
Готує до дії
Sympathetic
Prepares for Action

Парасимпатична
Готує до відпочинку
Parasympathetic
Prepares for Rest

СНС контролює органи під час стресу
The SNS controls organs in times of stress

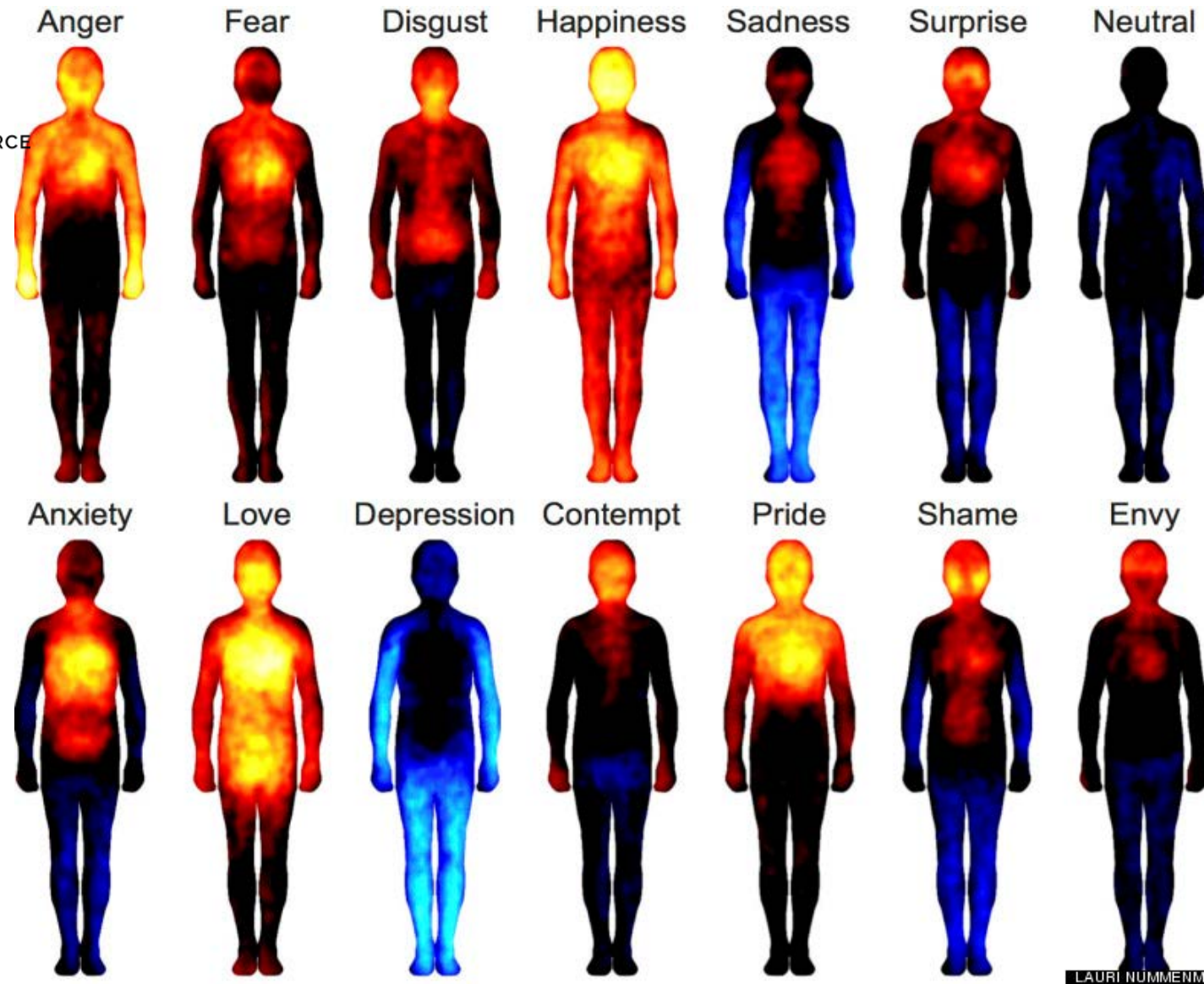
↑
Дихання *Breathing rate*
Пульс *Heart rate*
Зіниці широкі *Pupils Dilate*
Тиск *Blood Pressure*
Піт *Sweating*
Гормони стресу *Stress Hormones*

↓
Травлення *Digestion*
Слиновиділення *Saliva*

ПНС контролює тіло під час відпочинку
The PNS controls the body during rest

↓
Дихання *Breathing rate*
Пульс *Heart rate*
Зіниці звужуються *Pupils Constrict*
Тиск *Blood Pressure*
Піт *Sweating*
Гормони стресу *Stress Hormones*

↑
Травлення *Digestion*
Слиновиділення *Saliva*



Жовтим позначено зони підвищених самовідчуттів, синім – понижених.

Yellow shows regions of increased sensation while blue areas represent decreased feeling in these composite images. Image created by Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riitta Hari, and Jari Hietanen.

Самовідчуття – це фізичне переживання в тілі.

Самовідчуття виникає у мільярдах рецепторів, розташованих у всіх частинах тіла.

Життєві переживання, в тому числі думки й емоції, мають відповідне самовідчуття у тілі.

A sensation is a *physical experience* in the body.

Sensation originates in billions of receptors distributed in every part of the body.

Life experiences, including our thoughts and feelings, have a corresponding sensation within the body.

Інтероцепція й островцева кора

Здатність зчитувати тілесні самовідчуття у відповідь на те, як ми мислимо, рухаємося і відчуваємо

Interoception & the Insula Our ability to observe body sensations in response to how we think, feel and move

- Острівцева кора – це частина мозку, яка допомагає тілові й розуму спілкуватися між собою.
- Вона зчитує фізичні стани тіла (самовідчуття), такі як біль, свербіж, температуру.
- Вона тримає зв'язок із медіальною префронтальною корою (мислення), щоб підтримувати тіло в стані внутрішньої рівноваги.
- Тілесна усвідомленість знижує імпульсивність, підтримує регуляцію емоцій та ясність мислення.

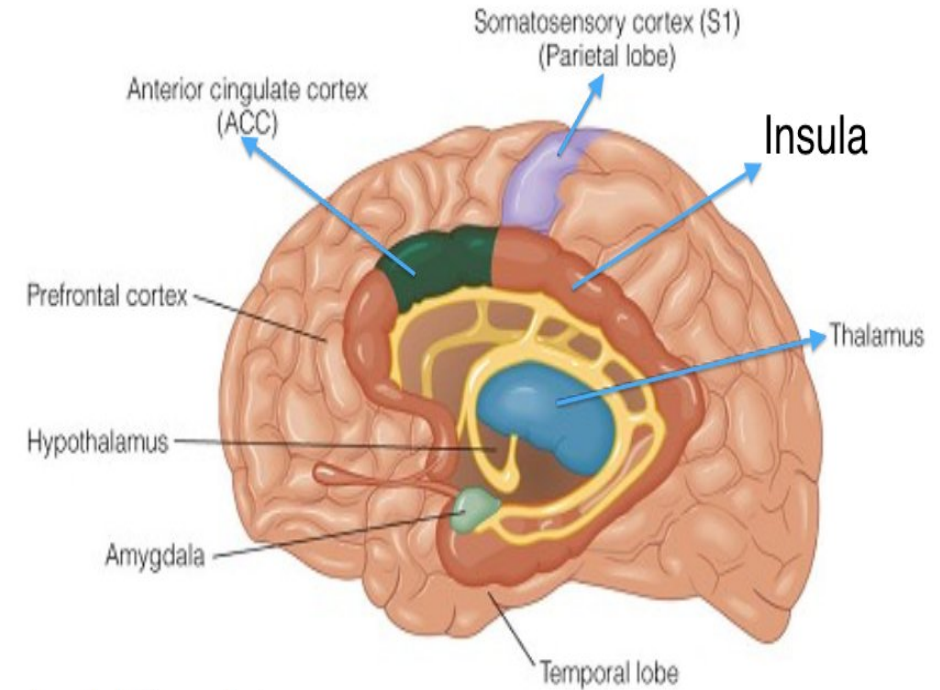
The insula is a part of the brain that helps body and mind communicate to one another.

It reads physical states of the body (sensations) like pain, an itch, temperature

It communicates to the Medial Prefrontal cortex (thinking brain) to take action to keep the body in a state of internal balance

Body awareness can reduce impulsivity and promote emotion regulation and clearer thinking.

Paulus, et al (2010)

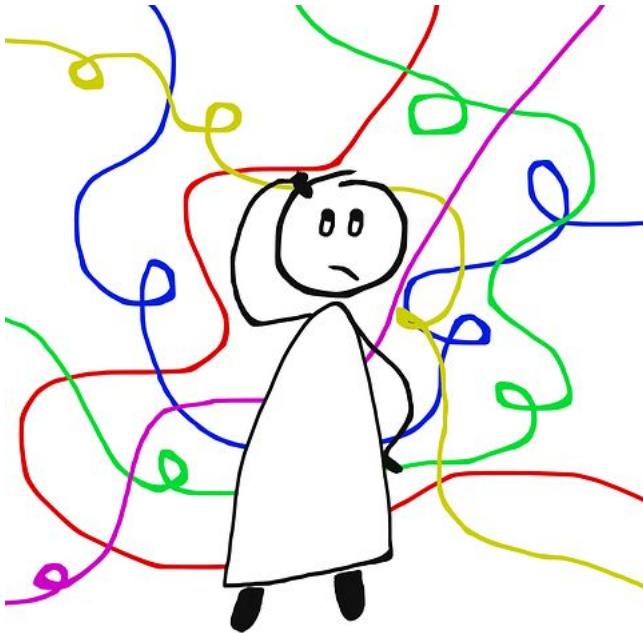


<http://antranik.org/wp-content/uploads/2011/11/insula-lobe-frontal-lobe-central-sulcus-gyri-of-insula.jpg>

Коли ми навчимося розрізняти самовідчуття стресу і благополуччя, у нас з'явиться ВИБІР, на чому зосереджуватися усередині тіла

When we learn to discern the differences between sensations of distress and well being

We begin to have CHOICE of what to pay attention to on the inside



Слова на позначення самовідчуттів

Learning Sensation Words

Вібрації VIBRATION

Тремтіння
Сіпання
Швидко/поволі
SHAKING
TWITCHING
TREMBLING
FAST/SLOW

Розмір SIZE/POSITION

Мале Середнє
Велике
Вгорі / внизу
По центру
SMALL MEDIUM
LARGE UP/DOWN
CENTER

Температура TEMPERATURE

Холодне
Гаряче
Тепле
Нейтральне
COLD HOT
WARM NEUTRAL

Біль PAIN

Сильний
Помірний
Ппульсуючий
Колючий
INTENSE MEDIUM
MILD THROBBING
STABBING

М'язи MUSCLES

Напружені
Розслаблені
Спокійні
TIGHT LOOSE
CALM RIGID

Дихання BREATHING

Швидке
Глибоке
Поверхнєве
Легке
RAPID DEEP
SHALLOW LIGHT

Серцебиття HEART

Пришвидшене
Повільне
Ритмічне
Нерівне
FAST SLOW
RHYTHMIC
FLUTTERS JITTERY

Смак TASTE

Гостре
Солодке Кисле
Соковите
М'яке
SPICY
SWEET SOUR
JUICY BLAND

Поверхня DENSITY

Шорстка
Гладка
Товста Тонка
ROUGH SMOOTH
THICK THIN

Вага WEIGHT

Важке Легке
Тверде
Делікатне
HEAVY LIGHT
FIRM GENTLE

Вправа на зчитування

Tracking Exercise





Контури стійкості та позитивного світогляду

РЕСУРСНІСТЬ

The Resilience and Positive Outlook Circuits

RESOURCING

- Ресурс – це людина, місце, річ, спогад чи щось у вас, від чого ви відчуваєтеся спокійно, приємно, мирно, сильними або стійкими.
- Ресурс може бути справжнім або уявним.
- Ресурс може бути внутрішнім або зовнішнім.

A Resource is any person, place, thing, memory or part of yourself that makes you feel calm, pleasant, peaceful, strong or resilient.

A Resource can be real or imagined

A Resource can be internal or external



Віднаходимо ресурси

Expanding Resources

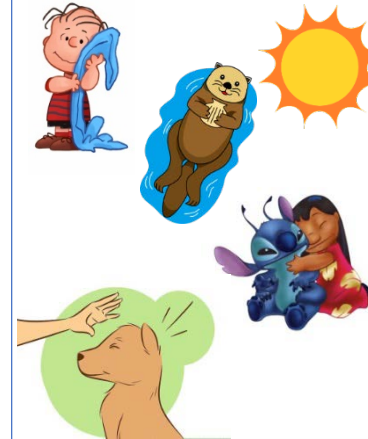
ЗАПАХИ SMELL



ВИДИ SIGHT



ДОТОРКИ TOUCH



СМАК TASTE



ЗВУКИ SOUND



МІСЦЯ PLACES



ЛЮДИ PEOPLE



ТРАДИЦІЇ TRADITIONS



РЕСУРСОМ може бути будь-що, що дає особисте відчуття радості. миру або спокою
RESOURCES can be anything that can give an individual a sense of joy, peace, or calm

Вправа на ресурсність

Resourcing Exercise





Виберіть один ресурс

IDENTIFY ONE RESOURCE

**Опишіть додаткові елементи (смак, звуки, вигляд)
свого Ресурсу. Описуючи Ресурс,**

**Describe additional elements (smells, sounds, visual image) of the Resource.
As you describe your Resource,**

зверніть увагу на приємні або нейтральні самовідчуття

Bring Attention to Pleasant or Neutral Sensations