



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



**Global  
Communities**  
Ukraine

*модель подолання стресу **BASIC Ph**, розроблена професором Мулі Лаадом (Mooli Lahad – директор Ізраїльського Центру попередження стресу*

# Принцип безперервності

*ми створюємо різноманітні безперервності: соціальну, рольову, історичну, когнітивну та інші.*

**Безперервність** — це рутина. Під час стресу, травми, будь-яких подій, які ми не планували, рутина — це опора, яка нас тримає і стабілізує. Чим більше в нас опор, безперервностей, тим краще ми стоїмо. Тому важливо не просто знати, а і прокачувати їх

Соціальна  
безперервність

Рольова  
безперервність

Історична  
безперервність

Когнітивна  
безперервність

## Модель BASIC-PH

**B** – Віра: цінності

**A** – Афект: почуття, емоції

**S** – Соціальний фактор: функції, друзі

**I** – Уявлення: інтуїція, творчість

**C** – Когнітивний фактор: знання, логіка

**Ph** – Фізіологія: тіло, активність



## **B – Belief & values (Віра)**

Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити

---

Система переконань, цінностей та смислів, надія, самооцінка, релігія, містицизм

---

Важлива будь-яка віра в щось

---

# A – Affect (Почуття)

Подолання кризи вимагає від нас, перш за все, виявити різні почуття та назвати їх своїми власними іменами. Потім висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами, такими як: словесно – усно в особистій розмові, чи письмово в розповіді чи в листі; без слів – в танці, малюнку, в музиці, (можливість записувати в щоденник свої почуття чи малювати свої почуття)

## S – Socialization (Суспільство)

Прагнення до спілкування. Ми можемо звертатися за підтримкою до сім'ї, до близьких чи до психологів. Ми можемо самі допомагати іншим постраждалим, занурюватися в суспільну роботу чи займати керівні посади. Важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і т.п. Знайти в інших людях підтвердження, що ти живий, чимось корисний, на щось впливаєш.

# I – Imagination (Уява)

Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, мінятися, шукати рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле. Сюди ж відноситься почуття гумору, імпровізація, відволікання уваги, використання мистецтв і ремесел .



**C – Cognition (Розум, Думки)**

**ЗВЕРНЕННЯ ДО НАШИХ  
МЕНТАЛЬНИХ  
ЗДІБНОСТЕЙ, ДО НАШОГО  
ВМІННЯ ЛОГІЧНО ТА  
КРИТИЧНО МИСЛИТИ,  
ОЦІНЮВАТИ СИТУАЦІЮ,  
ПІЗНАВАТИ ТА ОСЯГАТИ  
НОВІ ІДЕЇ, ПЛАНУВАТИ,  
НАВЧАТИСЯ, ЗБИРАТИ  
ІНФОРМАЦІЮ,  
АНАЛІЗУВАТИ ПРОБЛЕМИ  
ТА ВИРІШУВАТИ ЇХ. СЮДИ  
Ж НАЛЕЖИТЬ ПОРЯДОК  
ПЕРЕВАГ, ПРІОРИТЕТИ,**

## Ph – Physical (Фізична активність, тіло)

Здатність себе відчувати завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттям тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Цей спосіб включає в себе фізичні заняття різного виду (спорт та релаксація), масаж.

# Самотурбота

Самотурбота (або турбота про себе) — це практика свідомого догляду за своїм фізичним, емоційним і психічним здоров'ям. Це спосіб підтримувати баланс і забезпечувати гармонію між своїми потребами та зовнішніми вимогами.

## . Фізичний аспект

- **Догляд за тілом:** Регулярне харчування, фізична активність, сон.
- **Здоров'я:** Вчасне звернення до лікаря, дотримання режиму здорового способу життя.
- **Релаксація:** Масаж, ванни з ароматичними оліями, прогулянки на свіжому повітрі.

## . Емоційний аспект

- **Прийняття своїх емоцій:** Дозволяти собі відчувати радість, смуток чи злість без самокритики.
- **Спілкування:** Проводити час із людьми, які приносять радість і підтримку.
- **Ведення щоденника:** Записувати свої думки та емоції для їхнього усвідомлення.

- **ПСИХІЧНИЙ АСПЕКТ**

- **ЧАС ДЛЯ СЕБЕ:** ВИДІЛЯТИ ЧАС НА ХОБІ, ЧИТАННЯ ЧИ ВІДПОЧИНОК БЕЗ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ.
- **РОБОТА З ПСИХОЛОГОМ:** ЯКЩО Є ПОТРЕБА, ЗВЕРТАТИСЯ ЗА ПРОФЕСІЙНОЮ ДОПОМОГОЮ.
- **МЕЖІ:** ВСТАНОВЛЮВАТИ ОСОБИСТІ КОРДОНИ, ЩОБ УНИКНУТИ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ.

- **СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ**

- ПОБУДОВА СТОСУНКІВ, ЯКІ ВАС ПІДТРИМУЮТЬ
- УЧАСТЬ У СПІЛЬНОТАХ, ДЕ ВИ ВІДЧУВАЄТЕ СЕБЕ КОМФОРТНО, ВІДМОВА ВІД ТОКСИЧНИХ СТОСУНКІВ
- ВМІННЯ ЗБЕРІГАТИ БАЛАНС МІЖ ЧАСОМ НА СПІЛКУВАННЯ Й ОСОБИСТИМ ПРОСТОРОМ

---

### **Професійне самоіклування**

- Збереження балансу між роботою та відпочинком.
- Не брати на себе більше, ніж ви реально можете виконати
- Періодичні перерви під час роботи.

**Комунікація між керівником і підлеглими під час війни або кризової ситуації повинна бути максимально чіткою, підтримуючою та адаптованою до обставин. Основна мета — забезпечити відчуття стабільності, довіри та взаємопідтримки, навіть у складні часи.**

Емпатія та підтримка	Дотримання чітких меж	Цінності та єдність
<p><b>Враховуйте емоційний стан працівників.</b> Під час війни люди можуть бути напруженими, тривожними або вразливими. Проявляйте розуміння та терпимість.</p>	<p><b>Підтримуйте професійність.</b> Навіть під час війни важливо зберігати структуру робочого процесу.</p>	<p><b>Фокус на місії:</b> Війна — це час переосмислення цінностей. Покажіть, як робота команди робить внесок у щось більше (стабільність, підтримка економіки, допомога іншим).</p>
<p><b>Будьте доступними для спілкування.</b> Запропонуйте можливість звернутися до вас із особистими чи професійними питаннями.</p>	<p><b>Поважайте особистий простір.</b> Уникайте перенавантаження, враховуйте потребу людей у відпочинку.</p>	<p><b>Спільність цілей:</b> Нагадуйте, що всі у вашій команді разом у цій ситуації.</p>
<p><b>Визнання складностей:</b> Важливо визнавати, що ситуація складна, і дякувати команді за витримку та</p>	<p><b>Уникайте невизначеності.</b> Якщо ви не маєте відповіді на всі питання, визнайте це, але поясніть, що ситуація</p>	<p>Покажіть, як робота кожного сприяє досягненню важливих результатів навіть у складний час</p>

Ефективна комунікація під час війни — це поєднання емпатії, лідерства та гнучкості. Роль керівника полягає в тому, щоб підтримувати моральний дух, забезпечувати прозорість і створювати умови, у яких люди відчують себе потрібними, захищеними й цінними.

### Лідерство через приклад

- **Демонструйте впевненість і спокій.** Ваші емоції впливають на колектив.
- **Підтримуйте оптимізм.** Навіть у найважчих ситуаціях фокусуйте увагу на тому, що ви можете контролювати

### Адаптація до змін

- **Швидке реагування на нові виклики.** Показуйте гнучкість і готовність змінювати підходи відповідно до обставин.
- **Залучайте працівників до ухвалення рішень.** Їхня участь у вирішенні проблем підвищує довіру та відповідальність.



**Ефективна комунікація під час війни — це прояв людяності та підтримка морального духу. Важливо бути гнучким, чуйним і водночас лідером, здатним об'єднувати та надихати команду.**

Шпаргалка з опорними фразами :

- Мені дуже шкода (прикро), що це з Вами трапилось
- Це нормально реакція на ненормальні події
- Цілком нормально, що Ви відчуваєте.....
- Здається, Ви засмучені, як я можу Вам допомогти
- Я тут, не поспішайте, спробуємо щось вирішити

Можно пропонувати роздрукованій перелік ліній психологічної підтримки і он-лайн платформ психологічної допомоги .



Дякую

ОКСАНА ЛУКАВЕНКО

067-291-30-25

[lukavenkooxana@gmail.com](mailto:lukavenkooxana@gmail.com)

[www.facebook.com/LukavenkoOxana](http://www.facebook.com/LukavenkoOxana)