Черепно-мозкова травма

Ресурси та робочий зошит

Департамент соціального забезпечення та охорони здоров'я штату Вашингтон

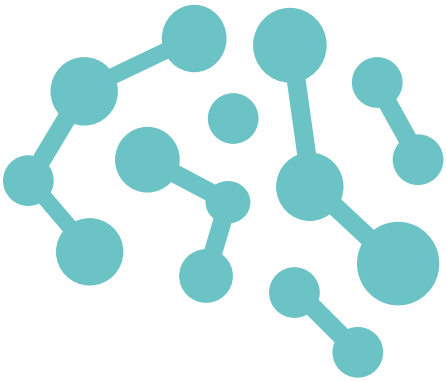
Розроблено: Департамент соціального забезпечення та охорони здоров'я штату Вашингтон

З особливою вдячністю Консультативній раді стратегічного партнерства з черепно-мозкових травм Вашингтона та Департаменту виконання покарань штату Вашингтон

Як користуватися цією книгою:

Цей робочий зошит розроблено як ресурс для тих, хто пережив черепно-мозкову травму. Розроблено Департаментом соціального забезпечення і охорони здоров'я штату Вашингтон – Управлінням підтримки людей похилого віку та довгострокової підтримки – Наша мета полягає в тому, щоб надавати допомогу особам, які пережили ЧМТ, та їхнім сім'ям у процесі ресурсної та іншої орієнтації під час відновлення та реабілітації.

Для отримання найновішої версії цієї книги відвідайте: www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi



ЧМТ

Консультативна рада стратегічного партнерства в штаті Вашингтон

Зміст

Що таке черепно-мозкова травма? 1

Анатомія та функції мозку 2

Симптоми та наслідки черепно-мозкової травми 3

Втома, проблеми зі сном і головні болі 5

Емоційна лабільність, гнів та імпульсивність 9

Сенсорна чутливість і надмірна стимуляція 19

Увага та пам'ять 22

Вирішення проблем і когнітивна гнучкість 30

Депресія та тривога 31

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) 32

Горе та втрата 33

Самообслуговування та відновлення 34

Уважність 35

Ведення щоденника 39

Комунікація 44

Домашнє насильство, насильство з боку партнера 48

Ветерани та черепно-мозкові травми 51

Системи підтримки та групи підтримки 52

Що таке черепно-мозкова травма?

Черепно-мозкова травма — це ушкодження головного мозку, спричинене фізичними травмами, такими як інциденти, пов'язані з транспортними засобами, спортивними змаганнями, падіннями та фізичними нападами, але не обмежуючись лише ними. Достатньо важкі ЧМТ можуть спричинити порушення в одній або кількох з таких сфер: когнітивні функції, мовна пам'ять, увага, міркування, абстрактне мислення, судження, вирішення проблем, сенсорні, перцептивні та моторні здібності, психосоціальна поведінка, фізичні функції або обробка інформації. Цей термін не застосовується до травм головного мозку, які є вродженими чи дегенеративними, або до травм головного мозку, спричинених родовою травмою. Набута черепно-мозкова травма, інсульт або проблеми з психічним здоров'ям без ЧМТ також не підпадають під це визначення.

З ЧМТ може зіткнутися будь-хто, тобто люди будь-якого віку та походження. Фактично, згідно з даними Центрів контролю та профілактики захворювань, черепно-мозкові травми є основною причиною смерті та інвалідності в Сполучених Штатах.

Найпоширенішими причинами ЧМТ є падіння, ДТП, використання вогнепальної зброї, нещасні випадки та напади під час спорту та відпочинку.

Поділіться своєю історією чи досвідом щодо черепно-мозкової травми:

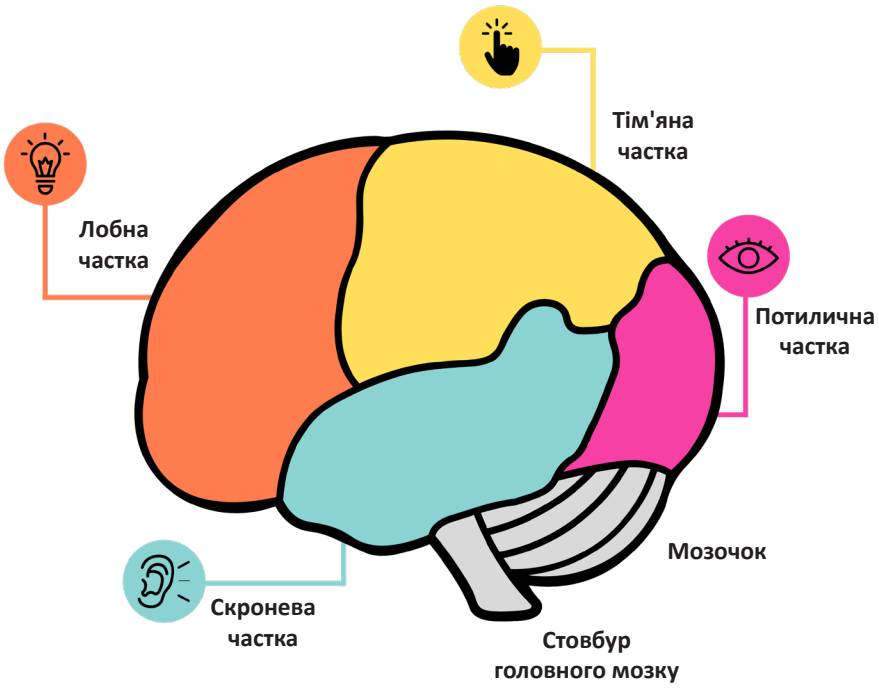
Незалежно від того, як ви отримали ЧМТ, спочатку вам слід звернутися до медичного працівника. Своєчасна діагностика та план лікування можуть значно вплинути на ваше одужання.

Анатомія та функції головного мозку

Головний мозок складається з чотирьох часток - лобової, тім'яної, скроневої і потиличної.

Лобова частка – це та частина мозку, що розташована безпосередньо за чолом. Вона відповідає за виконавчі функції, такі як планування, організація, прийняття рішень, вирішення проблем, пам'ять, увагу, контроль поведінки, емоції та контроль імпульсів. Ліва частина лобової частки контролює мовлення й мову. Права частина лобової частки відповідає за невербальну діяльність.

Пошкодження області лобової частки *може вплинути на здатність керувати емоціями або розпізнавати емоції, а також на імпульсивні дії/рішення, пам'ять, мовні здібності та соціальну та сексуальну поведінку.*



Тім'яна частка – тім'яна частка, розташована позаду лобової частки, контролює такі відчуття, як дотик, гаряче, холодне та біль. Вона так само забезпечує, аби ми не натикалися на речі під час ходьби.

Пошкодження тім'яної частки *може вплинути на здатність знаходити або розпізнавати частини тіла.*

Скронева частка - розташована з боків мозку, під тім'яними частками і позаду лобової частки. Ця частина мозку розпізнає й обробляє звук, забезпечує розуміння та різні аспекти пам'яті та продукує мовлення.

Пошкодження скроневої частки *може спричинити втрату слуху, проблеми з мовою та сенсорні проблеми, як-от здатність розпізнавати знайомі обличчя.*

Потилична частка – розташована в нижній частині потилиці, потилична частка отримує та обробляє візуальну інформацію та допомагає сприймати форми та кольори.

Пошкодження потиличної частки *може спричинити проблеми із зором і обумовити спотворене сприйняття розміру, кольору та форми.*

За частками головного мозку розташовані **мозочок** і **стовбур мозку.**

Мозочок – розташований у задній частині мозку, мозочок допомагає контролювати рівновагу, рух і координацію рухів. Мозочок дозволяє нам стояти прямо, зберігати рівновагу і рухатися.

Пошкодження мозочка *призводить до некоординованих рухів, втрати м'язового тонусу та нестійкості ходи (манери ходьби).*

Стовбур мозку - стовбур мозку є основою мозку. Він регулює мимовільні функції виживання, такі як дихання, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск і ковтання.

Пошкодження стовбура мозку *може спричинити прискорене серцебиття, проблеми з диханням і ковтанням.*

Симптоми та наслідки черепно-мозкової травми

Кожна черепно-мозкова травма унікальна для конкретної людини та ситуації. Ваші симптоми можуть змінюватися кожного дня. Ви можете очікувати, що у вас будуть дні, коли все буде «добре», а також дні, коли буде «не так». Важливо повідомити про свої труднощі та симптоми своєму медичному працівнику та розробити стратегії подолання та керування симптомами.

Якщо у вас діагностовано черепно-мозкову травму, ви можете відчути будь-який або всі ці симптоми чи ефекти. Позначте усе, що стосується вас.

ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ

- ☐ Головні болі або мігрені
- ☐ Запаморочення
- ☐ Головокружіння
- ☐ Проблеми з рівновагою
- ☐ Нудота і блювання
- ☐ Втома

СОЦІАЛЬНІ ТА ЕМОЦІЙНІ СИМПТОМИ

- ☐ Зміни на рівні особистості
- ☐ Перепади настрою, непередбачувані емоційні прояви, напруженість
- ☐ Відсутність мотивації
- ☐ Злість і дратівливість
- ☐ Агресія
- ☐ Депресія
- ☐ Імпульсивність
- ☐ Заперечення та/або недостатня обізнаність

КОГНІТИВНІ ЗМІНИ

- ☐ Відсутність концентрації
- ☐ Неуважність
- ☐ Втрата пам'яті або забудькуватість
- ☐ Труднощі з прийняттям рішень, вирішенням проблем або організацією завдань
- ☐ Спантеличеність
- ☐ Персеверація
- ☐ Імпульсивність
- ☐ Обробка мови - зокрема:
- ☐ Нерозуміння вимовлених слів
- ☐ Проблеми з мовленням або порозумінням
- ☐ Невиразна мова
- ☐ Дуже швидка або дуже повільна мова
- ☐ Труднощі з читанням або письмом

ЗМІНИ СПРИЙНЯТТЯ

- ☐ Труднощі в розумінні та осмисленні того, що відбувається у світі навколо вас
- ☐ Судоми
- ☐ Фізичний параліч і/або спастичність
- ☐ Хронічний біль
- ☐ Контроль руху сечового міхура або кишок
- ☐ Труднощі зі сном
- ☐ Втрата витривалості або енергії
- ☐ Зміни в статевому потязі
- ☐ Зміни апетиту
- ☐ Нездатність регулювати температуру тіла

СЕНСОРНІ ЗМІНИ

- ☐ Труднощі з інтерпретацією дотиків, температури, руху, положення кінцівок і «тонкого» реагування
- ☐ Зниження або втрата слуху
- ☐ Дзвін у вухах
- ☐ Підвищена чутливість до звуків
- ☐ Часткова (або повна) втрата зору
- ☐ Слабкість очних м'язів
- ☐ Подвійне зображення або розмитий зір
- ☐ Труднощі з візуальним визначенням відстані
- ☐ Мимовільний рух очей
- ☐ Світлочутливість
- ☐ Втрата або ослаблення нюху або смаку

4

Існує кілька факторів, які впливають на тяжкість черепно-мозкової травми і на те, наскільки ви відчуваєте симптоми та/або чи маєте короткострокові чи довгострокові проблеми зі здоров'ям:

- Тяжкість початкової травми.
- Швидкість або повнота фізіологічного відновлення.
- На які функції головного мозку безпосередньо впливає травма.
- Наскільки людина залежала від своїх функцій до травми.
- Ресурси, доступні під час відновлення – медичні, консультаційні тощо.
- Які сфери функціонування залишаються незмінними та працездатними після травми.

Інші симптоми або зміни, які ви могли помітити після ЧМТ:

Які зміни, недоліки чи симптоми наразі є для вас найважчими?

Втома, проблеми зі сном і головні болі

Втома, проблеми зі сном і головні болі є найпоширенішими (і часто тривожними) відчуттями після черепно-мозкової травми. Це симптоми найчастіше пов'язані з когнітивними та емоційними проблемами.

Втома

Ви можете помітити, що легше втомлюєтесь і вам важко відновитися після напружених днів. Також ви можете помітити, що втома часто посилює інші симптоми.

Що можна зробити зі втомою?

- Будьте реалістами та плануйте свій день відповідно. Зберігайте свій темп і докладайте зусиль лише тоді, коли ви максимально енергійні.
- Беріть до уваги, що, можливо, ви не зможете робити стільки, скільки робили раніше.
- Не будьте суворими до себе. Робіть те, що можете і коли можете. Спробуйте не захоплюватися думками про те, чого ви ще не досягли - звертайте увагу на те, коли ви впоралися із завданнями належним чином і святкуйте ці маленькі успіхи!
- Робіть регулярні перерви на відпочинок. Збільшуйте час простою і плануйте перерви - це допоможе вам підтримувати свій робочий ритм.

Економте енергію

Збереження енергії може допомогти вам уникнути втоми та її впливу на процеси та функції пізнання. Не забудьте робити **КРОК НАЗАД...**

Самообслуговування: Спіть достатньо та бережіть себе. Добре харчуйтеся, достатньо пийте та уникайте алкоголю та наркотиків.

Робіть перерви, щоб відновити концентрацію – навіть 30-секундна перерва може допомогти вам перегрупуватися та відновити сили.

Що можна робити під час перерви:

- 30 секунд розтягування шиї
- Потріть собі шию
- Закрийте очі і порахуйте до 30
- Зробіть швидку прогулянку або виконайте стрибки, щоб прискорити кровообіг
- Витягніть і зігніть ноги
- Покладіть голову на коліна
- Подивіться у вікно
- Витягніть руки
- Випийте трохи води

Регулярно займайтеся спортом для кращого розслаблення, сну та притоку крові до мозку.

Заспокойтеся і виконуйте найскладнішу роботу в періоди максимальної пильності.

Будьте відкритими для допомоги - просіть допомогу, якщо вам важко виконати завдання.

Запобігайте переривань, через які завдання можуть тривати довше. Наприклад, вимкніть дзвінок на телефоні та подумайте про табличку «не турбувати» на дверях.

Позбудтеся без відволікаючих факторів, які забирають когнітивну енергію, необхідну для виконання завдання. Наприклад, вимкніть радіо та телевізор, закрийте очі, скористайтеся берушами для вух і використовуйте прилад для генерування білого шуму або вентилятор.

Обирайте простіші кроки і уникайте багатозадачності. Робіть одну справу за раз.

Проблеми зі сном

Якщо вам важко спати, спочатку розробіть для себе режим регулярного сну. Дотримання режиму сну допомагає організму підготуватися до сну та допомагає розслабитися перед сном. Можливо, ви недооцінюєте, скільки сну вам потрібно: багатьом людям, які перенесли ЧМТ, потрібно спати приблизно на 2,5 години більше за ніч, ніж людям без ЧМТ.

Що ви можете зробити, щоб вирішити проблеми сну?

- Встановіть регулярний розпорядок дня. Лягайте спати в один і той же час щовечора і прокидайтеся в той самий час щоранку.
- Лягайте спати, коли ви хочете спати. Прислухайтеся до свого організму.
- Уникайте впливу яскравого світла, екранів або телевізора перед сном.
- Уникайте важкої їжі, алкоголю та/або кофеїну пізно ввечері.
- Створіть спокійну атмосферу в спальні - прохолодну, темну і тиху. Використовуйте беруші для вух і затемнюйте штори, якщо це допомагає вам спати краще.
- Уникайте денного сну (довше 30 хвилин).
- Уникайте фізичних вправ пізно ввечері.

Уникайте алкоголю та не використовуйте снодійні препарати, якщо це не призначено вашим медичним працівником. Алкоголь і снодійні препарати можуть викликати залежність і не діяти належним чином у довгостроковій перспективі, а ще, вони не привчать ваш організм краще спати. Обов'язково обговоріть свої проблеми зі сном зі своїм медичним працівником.

Часто люди з пораненнями голови, пов'язаними з бойовими діями, можуть відчувати симптоми посттравматичного стресу, які можуть погіршити сон, наприклад бачити кошмари та поводитися з підвищеною пильністю. Повідомте свого медичного працівника (включаючи психотерапевта), якщо це вас турбує.

Якщо у вас виникають проблеми зі сном, які методи чи стратегії ви плануєте спробувати, щоб допомогти собі з цим справитися?

Головні болі

Існує п'ять видів головного болю, які найчастіше пов'язані з черепно-мозковими травмами:

Головний біль від напруги (найпоширеніший тип) - *тригерами зокрема є хвилювання, стрес, перевтома, неправильна постава та погана вентиляція.*

- Смуга тиску навколо голови
- Дискомфорт у шиї або щелепі
- Ніжність шкіри голови та м’язів шиї та плечей
- Зазвичай починається пізніше вдень, тому може заважати заснути

Головний біль мігрені - *тригерами зокрема є емоційний стрес, фізична активність, проблеми зі сном, втома, неправильне харчування та певна їжа (наприклад, шоколад).*

- Пульсуючий біль у лобі та скроні
- Може супроводжуватися нудотою, блювотою, онімінням, м'язовою слабкістю і чутливістю до світла, звуку та запахів.
- Допомогти усунути симптоми може сон

Посттравматичні головні болі

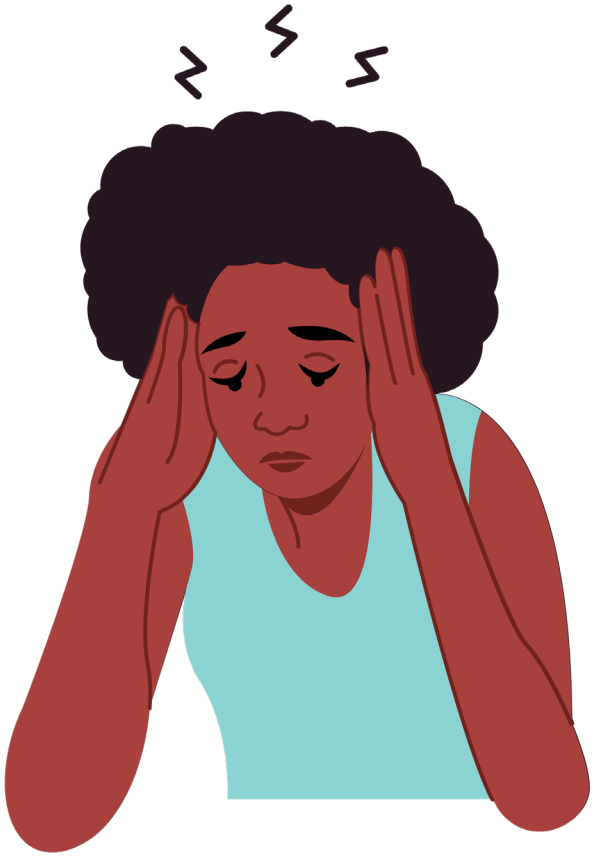
- Болі, що посилюються при дотику, супроводжуються відчуттям печіння або поколювання
- Схожі на головні болі від напруги та мігрені
- Виникають через місяці або роки після черепно-мозкової травми

Кластерні головні болі - *серед тригерів, зокрема, є нікотин, алкоголь, перевтома та емоційний стрес.*

- Сильний біль за оком і з одного боку обличчя, який може переходити на іншу сторону обличчя.
- Подібні до мігрені, але більш сильні
- Триває від 15 хвилин до трьох годин

Головні болі відміни - *викликані припиненням тривалого використання знеболюючих препаратів.*

- Нудота, труднощі зосередження, депресія, дратівливість і неспокій
- Не зосереджені в конкретній області



Здебільшого ці головні болі спричинені зазначеними нижче тригерами або обтяжливими факторами (зведіть їх до мінімуму, якщо можливо)

- Стрес
- Депресія і тривога
- Недостатній сон або зміни режиму сну
- Пропуски їжі
- Погана постава
- Робота в незручних позах або перебування в одній позі тривалий час
- Дія ліків, що використовуються у разі інших захворювань, таких як депресія або високий кров'яний тиск
- Надмірне вживання ліків від головного болю
- Стискання щелепи або скрегіт зубами
- Відсутність фізичної активності

Якщо ви відчуваєте головний біль, розкажіть про нього та перерахуйте кілька стратегій його усунення.

Емоційна лабільність, гнів та імпульсивність

Травма головного мозку може змінити спосіб, у який ви відчуваєте та виражаєте свої емоції. Часто ви можете відчувати емоційну лабільність, перепади настрою або сильні почуття, такі як гнів.

Емоційна лабільність — це швидкі перебільшені зміни настрою. Ви можете виявити, що відчуваєте дуже сильні емоції та почуття.

Часто після черепно-мозкової травми виникає емоційна лабільність, особливо, якщо є пошкодження ділянки вашого мозку, яка контролює ваші емоції та поведінку. Часто важко визначити конкретну подію, яка б викликала раптову емоційну реакцію. У деяких випадках можуть мати місце раптові епізоди сміху або плачу. Така ваша поведінка може збентежити друзів і родичів, які можуть думати, що це вони випадково зробили щось, що вас засмутило. Ці емоційні прояви можуть не мати жодного відношення до того, як людина почувається насправді (наприклад, ви можете плакати, не відчуваючи смутку, або сміятися, не відчуваючи щастя). У деяких випадках емоції можуть не відповідати ситуації - наприклад, ви можете посміятися над сумною історією.

Важливо знати вам і особам з вашої системі підтримки, що часто ви не можете контролювати ці прояви емоцій і можете відчувати себе на емоційних гірках.

Поговоримо про тригери. Тригер — це щось, що викликає у вас реакцію. Тригери можуть бути внутрішніми (щось, що походить від думки чи емоції, яку ви створюєте) або зовнішніми (щось у зовнішньому світі, що змушує вас реагувати). Найпоширенішим тригером для тих, хто пережив черепно-мозкову травму, є надмірна стимуляція та/або сенсорне перевантаження (див. стор. 19).

Поширені тригери емоційної лабільності:

- Надмірна стимуляція (див. стор. 19)
- Надмірна втомленість/втома (див. стор. 5)
- Стрес, занепокоєння або тривога (див. стор. 33)
- Сильні емоції або вимоги з боку інших
- Дуже сумні або смішні ситуації, наприклад, анекдоти, фільми, книги
- Обговорення певних тем, таких як водіння автомобілю, втрата роботи, стосунки, смерть члена сім'ї

Стратегії подолання емоційної лабільності

- **Зверніть увагу на тригери** та намагайтеся їх уникати. Розгляньте можливість вести щоденник настрою, щоб відстежувати свої емоції та точніше визначати тригери.
- **Відпочиньте** від ситуації чи людини, щоб відновити контроль над своїми емоціями.
- **Спробуйте ігнорувати поведінку** та запропонуйте особам зі своєї системі підтримки зробити те саме. Зосереджуючись на лабільності та приділяючи їй занадто багато уваги, ви можете посилити проблему.
- **Змініть тему чи завдання** на щось менш напружене чи стимулююче.
- **Плануйте заздалегідь** і знайте свої межі. Переконайтеся, що ви добре відпочили, і уникайте ситуацій, які передбачають сильний стрес, високі вимоги і надмірну стимуляцію.
- **Застосовуйте техніку глибокого дихання та/або релаксації**, щоб зменшити стрес і перезавантажитися.

Знайте про свої емоційні тригери

Як згадувалося вище, допомогти вам визначити та ідентифікувати тригери може щоденник настрою. Ось декілька речей, які можна включити до свого журналу настрою або щоденника настрою.

- Що сталося перед тим, як почалися поведінкові прояви?
- Чи були інші люди причетні до демонстрації такої поведінки?
- Де це сталося?
- Що відбувається у вашому життєвому просторі?
- Раніше таких поведінкових проявів не було?
- Чи можна визначити певні дії або події, які погіршують ситуацію?
- Чи намагаєтеся ви висловити свою потребу чи бажання?
- Чи є якісь закономірності, які ви можете побачити? Наприклад, чи існує певний час доби, конкретні події, які стаються, конкретний опікун або відвідувач, речовини, такі як наркотики чи алкоголь, цукор чи кофеїн, або ліки, які можуть викликати тригерну реакцію?

Коли ви відчуваєте тригер, запитайте себе. . .

- У якій ситуації ви перебуваєте? Ви в безпеці?
- Що відбувається навколо вас?
- Які емоції ви відчуваєте?
- Які у вас думки?
- Що відчуває ваш організм?

Пам’ятайте, що емоційна лабільність є поширеною проблемою після черепно-мозкової травми.

Ви можете переживати втрату роботи, можливості керувати автомобілем, своєї незалежності, а також зміни у вашому житті, стосунках і фінансах - і ці зміни можуть супроводжуватися різними емоціями. Почуття смутку, горя, гніву, роздратування, розчарування або депресії є поширеними після черепно-мозкової травми. Зверніться за підтримкою до консультанта, психолога, соціального працівника, довіреної особи або члена сім'ї, які допоможуть вам зрозуміти ці почуття та вчитися керувати ними.

Чи відчували ви емоційну лабільність? Чи визначили ви конкретні тригери, які викликають у вас емоційну лабільність? Які стратегії ви могли б використати для подолання відповідних проявів?

Керування гнівом та імпульсивністю

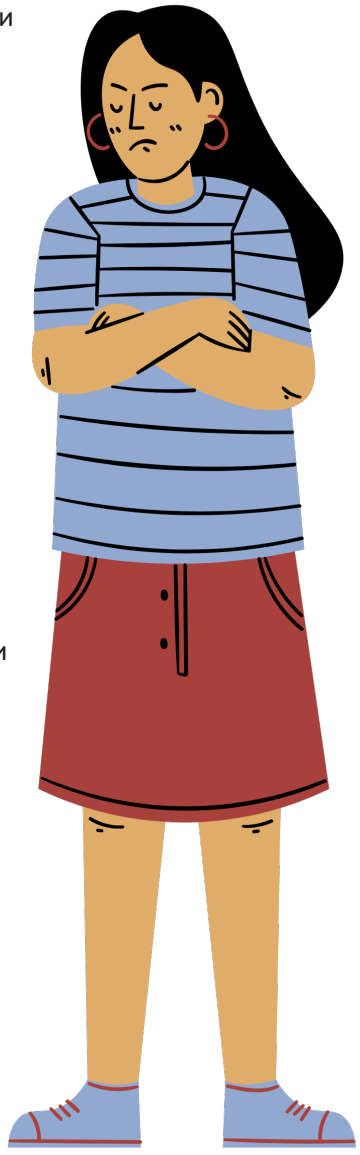
Надмірний гнів часто є симптомом, який ви переживаєте після черепно-мозкової травми. Мозок складається з багатьох частин, які контролюють різні емоції та поведінку. Коли частини мозку, які допомагають нам контролювати та обробляти емоції, пошкоджуються, контролювати такі емоції, як гнів, стає важче. Також може стати важче розпізнати обставини, у яких гнів виходить з-під контролю.

Залежно від ситуації, гнів може бути як позитивною, так і негативною емоцією.
Гнів часто є негативною емоцією, коли він неконтрольований і коли він призводить до агресивної поведінки. Гнів, як правило, є спробою спілкування, навіть якщо він часто приводить до зворотного ефекту і може призупинити спілкування в деяких ситуаціях.

Причини, з яких ви можете відчувати злість
Після черепно-мозкової травми ви можете злитися через певні причини, а саме:

- **Злість через причину травми.** Ви можете бути злими через причину або обставини вашої травми. Можливо, це був п'яний водій, неуважний водій, нападник або інша причина. Якщо ви відчуваєте цей тип гніву, часто рекомендовано звернутися за допомогою до друга, члена сім’ї чи терапевта, якому ви довіряєте, щоб ви змогли подолати цей гнів і спрямувати його у відповідне русло.

- **Реакція на горе.** Людям властиво сумувати, коли ми втрачаємо когось, щось, або коли отримуємо травму чи хворобу. Ми часто намагаємося знайти причини наших втрат. Частково реакцією на горе може бути злість на або через його причину. Ця злість часто може бути спрямована на будь-яку зручну ціль. Люди часто можуть подолати реакцію на горе, поговоривши про це з другом, якому довіряють, членом сім’ї або психотерапевтом. Важливо пам'ятати, що реакція на горе після черепно-мозкової травми може бути ще більше ускладнене поганою пам'яттю, судженнями або емоційними чи особистісними змінами, пов'язаними з вашою травмою.



- **Роздратованість.** Коли роздратованість сприяє виникненню гніву, її часто можна нейтралізувати легшими способами. Ви можете заздалегідь розглянути ситуації, у яких ви, найімовірніше, відчуєте розчарування під час виконання важких завдань. Наприклад, «Я збираюся по магазинах. Я розумію, що шопінг інколи засмучує. Як я можу впізнати момент, коли починаю відчувати розчарування і як з цим впоратися?»

- **Порушення судження.** ЧМТ зазвичай спричиняє порушення здатності судити та оцінювати, що може сприяти проблемам гніву. Допомогти тут може когнітивна реабілітація або перевірка суджень у спілкуванні з людьми, яким ви довіряєте. Вживання алкоголю та наркотиків (або неприйняття призначених ліків) може сприяти проблемам гніву.

- **Нормальний, допустимий гнів.** Іноді гнів може виникати зі зрозумілих причин. Якщо не враховувати, ігнорувати або приховувати природній гнів, то, ймовірно, ви помітите, що він стає ще більшим або частішим. Якщо вираження гніву відбувається неналежним чином, ваша початкова скарга або проблема може бути прихована впливом вибуху гніву.

З яких причин ви відчуваєте гнів?

Важливо пам'ятати, що **черепно-мозкова травма може вплинути на те, як швидко ви гнівається, а також на силу вашого гніву.** Ви можете відчувати себе безнадійно або приголомшено цими емоційними змінами - **але є стратегії та методи, якими ви можете скористатися, щоб впоратися зі своїм гнівом.**

Стратегії подолання гніву

Кожен, хто відчуває гнів після черепно-мозкової травми, переживатиме його по-різному. Не існує «єдиного правильного способу» впоратися з гнівом - кожна людина індивідуальна. Найкраще, що ви можете зробити, — це **прислухатися до свого організму, визначити та визнати тригери та знайти стратегії подолання, які вам підходять.**

Стратегії раннього втручання для боротьби з гнівом

Є речі, які ви можете активно практикувати завчасно - вони називаються **стратегіями раннього втручання.**

- Вивчіть попереджувальні ознаки вашого гніву, як от: голосніші розмови, стискання кулаків, прискорене серцебиття та дихання, потовиділення, напружені м'язи, негативне мислення, погрози, ламання речей, кидання речей, удари, ногами тощо. Знаючи попереджувальні ознаки гніву та розуміючи, як ви реагуєте, ви зможете краще підготуватися до їх виникнення.
- Знайдіть способи запобігання потраплянню в уразливі ситуації. Наприклад, уникайте кидати предмети, видаливши зі свого оточення предмети, які ви, швидше за все, кинете. Підготуйте плани щодо уникнення «вибухових» ситуацій.
- Не вживайте наркотики чи алкоголь, особливо якщо ви знаєте, що вони викликають у вас відчуття роздратування.
- Регулюйте свою стимуляцію, знаючи свої межі, і плануйте відповідно. Для декого надмірна стимуляція є тригером гніву, тоді як для інших краще бути зайнятими та відволікатися, щоб уникнути почуття гніву. Знайте, чого потребує саме ваш організм, і робіть свідомі рішення, щоб запобігти першим тригерам.

Стратегії самоконтролю для боротьби з гнівом

Коли ви починаєте відчувати злість, скористайтеся стратегіями в реальному часі, які також називають **стратегіями самоконтролю.**

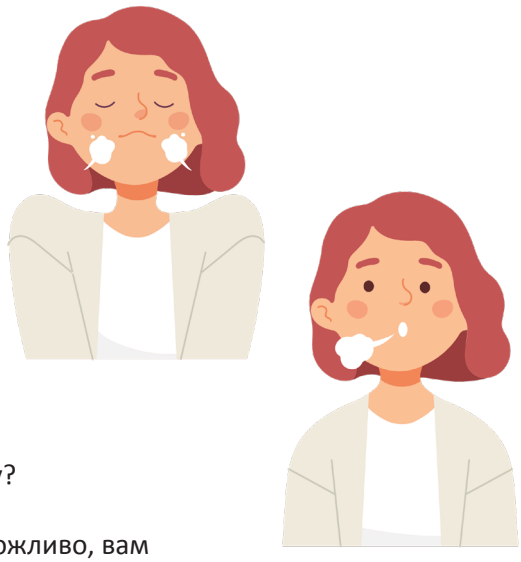
- Визнайте, що у вас є сила контролювати свої емоції. Контролювати емоції – це навичка: чим більше ви практикуєтеся, тим краще стаєте.
- Пам’ятайте, що злети та падіння є нормальною частиною життя.
- Дихайте повільно і глибоко.
- Пояснюйте собі ситуації спокійно.
- Завжди шукайте конструктивні способи впоратися з гнівом. Якщо ви знайшли ефективний для вас спосіб, користуйтеся ним регулярно. Не бійтеся пробувати щось нове.
- Нагороджуйте себе, коли ви здатні здолати свій гнів. Це непросто, але з регулярними вправами ви можете покращити свої навички.
- Відмічайте, коли вам вдається успішно позбутися гніву. Зверніть увагу на те, що дає результати - і використовуйте це в майбутньому.

Стратегія подолання гніву "Відійди, заспокойся, спробуй знову"

Після черепно-мозкової травми гнів може приходити часто й раптово. Однією зі стратегій подолання цього є те, щоб розлючена особа **відступила, заспокоїлася і спробувала ще раз.** Інша назва стратегії **відступи, розслабся, повернись** - ви можете придумати найбільш зручну саме для вас назву.

- **Відійди** - коли з’являються попереджувальні знаки, ви повинні залишити ситуацію та піти в безпечне місце. Іншим може знадобитися дати вам сигнал про те, що ви маєте піти. Якщо ви не можете піти, тоді піти мають інші присутні, якщо це можливо. Потренуйтеся відступати, коли ви не відчуваєте гніву, щоб в момент напруги це виходило легше і було зручніше.

- **Заспокойся** - Коли ви відійшли в безпечне місце, вам слід попрацювати над тим, щоб заспокоїтися. Щоб заспокоїтися, можна використовувати багато технік, зокрема глибоке дихання, прослуховування тихої музики, медитацію, молитву, заплющення очей, прогулянку або контрольовану фізичну активність.



- **Підготуйтеся до повернення** - Коли ви заспокоїтесь, можливо, вам доведеться переосмислити ситуацію та підготуватися до повернення. Якщо можливо, ви можете поставити собі такі запитання:
  - Чи потрібно мені перед кимось вибачатися?
  - Чи потрібно мені пояснювати, чому я пішов?
  - Чи потрібно мені сказати комусь про свої почуття?
  - Що я можу зробити, щоб уникнути цього в майбутньому?

- **Спробуй знову** - Після того, як ви відступили і заспокоїлися, можливо, вам доведеться вибачитися, пояснити свій відступ і свої почуття, а потім продовжити те, що ви робили. Після того, як ви освоїли навички відступу, заспокоєння та повторних спроб, ви можете працювати над заспокоєнням у ситуації, не відступаючи.

Гнів є поширеною проблемою після травми мозку. Для цього є багато причин, і є **БАГАТО РІШЕНЬ**, які можна спробувати. Можливо зрозуміти та впоратися з проблемою, намагаючись активно працювати над відновленням самоконтролю.

Які стратегії подолання гніву ви збираєтеся спробувати? Які стратегії були ефективними для вас у минулому?

Розробка плану керування гнівом

Коли ви знайдете стратегії подолання гніву, які вам підходять, спробуйте скласти план боротьби з гнівом. Хороший план керування гнівом є ланкою у вашому навчальному процесі – це план, який допоможе вам орієнтуватися в ситуаціях, які з великою долею ймовірності можуть виникнути. Це набір інструментів, які допоможуть вам у складній ситуації. Ваш спосіб керування гнівом може еволюціонувати та вдосконалюватися по мірі набуття вами більшого розуміння, що працює для вас та що ні.

- **Хороший план керування гнівом** вимагає від вас подумати про причини, які викликають ваш гнів, наскільки ви злитесь у певних ситуаціях (мало чи багато), а також про корисні інструменти та техніки, які допоможуть вам залишатися спокійними та контролювати.
- **Важливо оцінити ефективність плану після виникнення відповідних ситуації.** Це спрацювало це для вас? Які зміни ви можете внести до плану наступного разу, щоб краще керувати своїми реакціями?
- **Не бійтеся бути гнучкими, креативними та у підсумку створити той план, який підійде саме вам.** Будьте настільки креативними та гнучкими, наскільки хочете. Винайдіть стратегії, які розвіють ваш гнів і допоможуть вам краще керувати своїми реакціями. Кожен відреагує по-різному, тому обирайте стратегії, які підходять саме вам.
- **Якщо ви постійно опиняєтеся в ситуаціях поганого керування гнівом** , подумайте на тим, щоб звернутися за професійним керівництвом і приділити більше часу відпрацюванню свого плану керування гнівом.

Щоб створити для себе план керування гнівом, скористайтеся шаблоном на наступній сторінці.

Мій план керування гнівом

1) Ситуація, коли я, швидше за все, розсерджуся (коротко опишіть)

2) Коли я знаю, що починаю злитися, що я можу зробити, щоб із цим впоратися? Що я НЕ маю робити?

3) Інтенсивність мого гніву *(обведіть один рівень)*

1	2	3	4	5
Не злий	Дещо злий	В міру злий	Дуже злий	Виходжу з себе

4) Результати - Що спрацювало? Що не спрацювало? Що я зроблю інакше наступного разу?

5) Після того, як я заспокоївся, я можу поговорити з цими людьми, щоб вгамувати свій гнів.
Наведіть 1-3 людей, яким ви довіряєте.

Імпульсивність

Ви — імпульсивна людина, якщо ви дієте необдумано, швидко або поспішно. Імпульсивне рішення – це рішення, яке приймається дуже швидко, за невеликим часом, недостатній для того, щоб оцінити можливі результати цього рішення. **Імпульсивне рішення — це, як правило, будь-яке рішення, прийняте «в гарячці моменту», не зупиняючись і не думаючи про потенційні наслідки.**

Після черепно-мозкової травми вам може бути важко бути імпульсивним. Через ЧМТ вам буде важче протистояти імпульсивним думкам і бажанням, особливо якщо травма сталася в частинах вашого мозку (насамперед лобовій частці), відповідальних за контроль імпульсів. Травми головного мозку часто можуть змінити вашу особистість - можливо, до травми, ви були загалом обережними, але після неї виявилися імпульсивними.

Виконавчі функції — це набір розумових навичок, які допомагають виконувати завдання. Ці навички контролюються частиною лобової частки вашого мозку (див. анатомію мозку, сторінка 2)

У чому ви вважаєте себе імпульсивною людиною?

Отримання вами ЧМТ не означає, що ви втратили можливість приймати добре продумані та відповідальні рішення. Пошкоджений мозок можна перенавчити краще контролювати імпульси. Чим краще ви навчитеся контролювати свої імпульси, тим більша ймовірність уникнути небажаних особистих і правових наслідків у майбутньому.

На що схожа імпульсивність?

- Помилкове або погане судження - поспішне прийняття рішення без роздумів
- Реакції без роздумів — поспішні висновки, поспішні або непродумані дії без думки про наслідки .
- Перехід до іншого завдання, не завершивши вже розпочате.
- Поспішний початок роботи без попереднього планування; робота з багатою кількістю помилок.
- Втручання в розмову та перекрикування інших.
- Образливі коментарі.
- Проблеми з дотриманням черги або з очікуванням у черзі.
- Пошуки миттєвого задоволення — хочу чогось зараз, не можу чекати.
- Імпульсивна закупівля речей, навіть якщо вони вам не по кишені.
- Ігнорування правил безпеки, наприклад, не дивитися в обидва боки на рух перед переходом вулиці.
- Часта безладна поведінка, яка може поставити під загрозу ваше фізичне здоров’я чи емоційний добробут.

ЗУПИНІТЬСЯ, ПОДУМАЙТЕ, РОБІТЬ - *Стратегія покращення ситуації з імпульсивністю*

Найбільше, що вам потрібно зробити з імпульсивністю, це **уповільнити процес прийняття рішень.**

- **ЗУПИНІТЬСЯ** перед тим, як щось зробити чи сказати.
- **ПОДУМАЙТЕ** про наслідки того, що ви збираєтеся зробити.
- **РОБІТЬ** найкращим чином у ситуації, що склалася.

Якщо дозволяє час, складіть список плюсів і мінусів вашого рішення та подумайте, як вони мають вплинути на ваше рішення. Уникайте наркотиків і алкоголю, оскільки вони можуть сприяти імпульсивності.

Згадайте минулу ситуацію з проявами імпульсивності. Як би вам допомогла стратегія ЗУПИНІТЬСЯ, ПОДУМАЙТЕ, РОБІТЬ? Ви користуватиметеся цією стратегією в майбутньому?

Наслідки

Реакція у вигляді гніву або імпульсивної поведінки часто призводить до негативних наслідків. Ці наслідки можуть бути як невеликими (наприклад, догана), так і набагато серйознішими (наприклад, арешт).

Коли ви реагуєте з гнівом або імпульсивністю, ви потенційно можете вплинути на людей або завдати болю людям, які вам небайдужі. Наприклад, **якщо ви діятимете імпульсивно і вдарите друга в обличчя, ви можете....**

- Пошкодити друга фізично, неприємно вразити своїх друзів або змусьте їх боятися вас.
- Потрапити під арешт і з’явитися перед судом.
- Бути визнаними винними і мати сплатити штраф або потрапити до в'язниці.
- Отримати заборонний припис.
- Втратити друга.

Це, звичайно, перебільшення, але важливо завжди пам’ятати, що ВСІ дії мають наслідки (хороші чи погані). Зрештою, коли ви реагуєте спалахом гніву, швидше за все, ваша реакція та дії стають центром, а не коренем проблеми, яка вас розлютила!

Подумайте про наслідки, які мали місце після ваших імпульсивних дій. Хороші вони були чи погані? Що б ви зробили інакше в майбутньому?

Сенсорна чутливість і надмірна стимуляція

Якщо ви відчуваєте сенсорне перевантаження після черепно-мозкової травми - ви не самотні. Надмірна чутливість до стимуляції часто виникає після ЧМТ, тому що ваш мозок намагається реорганізуватися та стабілізуватися, тож навіть невелика стимуляція може викликати надзвичайну реакцію. Іноді це стається через ураження частини мозку, яка контролює сенсорну обробку. Стрес, біль і втома, які можуть виникнути під час черепно-мозкової травми (ЧМТ), можуть посилити відчуття, тож ви можете відмітити, що речі, які ви могли ігнорувати до травми, тепер можуть вас турбувати та викликати сенсорне перевантаження.

Загальними тригерами сенсорного перевантаження зокрема є:

- Фоновий шум
- Надмірний шум
- Яскраве світло
- Сверблячий або незручний одяг
- Неочікуваний дотик
- Великі натовпи
- Сильні або специфічні запахи

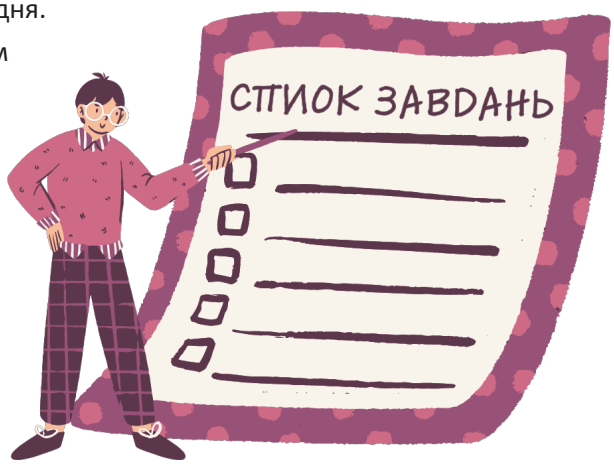
Ключ до керування сенсорним перевантаженням полягає в розпізнанні ситуацій, у яких в є розчарованими, роздратованими чи перевантаженими. Попереджувальні ознаки сенсорного перевантаження, часто й густо, такі самі, як й у ситуаціях із гнівом (додаткову інформацію про гнів дивіться на сторінці 11):

- **Зміни на рівні мовлення -** голосна розмова, погані слова, лайки, погрози та звинувачення.
- **Зміни поведінки -** стискання кулаків, збільшення рухів або метушня, сердитий вираз обличчя, наближення до об’єкта чи людини, які вас дратують, ламання речей, кидання речей, погрози людям, удари руками й ногами, крокування тощо.
- **Фізіологічні ознаки -** прискорене дихання та прискорене серцебиття, пітливість, напружені м’язи, почервоніння обличчя або відчуття жару на обличчі, опуклі очі, розширені ніздрі, збурення/вузли в животі, головні болі.
- **Психічні ознаки -** негативні думки про інших, збентеження, почуття розчарування, почуття страху або тривоги, сорому або провини, почуття образи, почуття смутку, відчуття пригніченості, відчуття нетерпіння.

Які тривожні ознаки ви, швидше за все, відчуваєте, коли відчуваєте сенсорне перевантаження? Ви можете обвести один варіант у списку вище та додати інші тут:

Щоб подолати сенсорне перевантаження або запобігти йому ви, зокрема, можете:

- Прогулятися.
- Взяти тайм-аут (подалі від людей) - відступити, розслабитися, повернутися.
- Поговорити з кимось, кому довіряєте.
- Спробувати передбачити зміни (якщо можете).
- Медитувати та/або практикувати пильність (див. стор. 35).
- Планувати заздалегідь - наприклад, похід у продуктовий магазин рано вранці, коли в магазині менше людей
- Покласти щось у рот, щоб пожувати або посмоктати - сильні ароматизатори, такі як м'ята або кориця, особливо ефективні.
- Увімкнути спокійну музику.
- Спробувати дотримуватися структурованого розпорядку дня.
- Знати свої межі – і повідомляти рідним і друзям, коли вам потрібна перерва.
- Приділення всієї уваги одному завданню, а не робота в режимі багатозадачності.
- Одягати сонцезахисні окуляри, якщо світло дратує.
- Використовувати беруші, якщо це необхідно та безпечно.
- Перш ніж приймати рішення, думати про його наслідки.
- Уникати нікотину, кофеїну чи алкоголю, оскільки вони можуть погіршити ваші симптоми.
- Скласти списки, щоб упорядкувати цілі, завдання, ідеї – викреслювати пункти, коли ви їх виконуєте.



Ефективними також можуть бути такі стратегії або заходи: ковдра з обтяженням, глибоке дихання, масаж, обливання рук теплою водою, жування жуйки, хрустка їжа, вибагливі домашні справи (наприклад, прання).

Опишіть ситуації, у яких ви, ймовірніше за все, відчуваєте сенсорне перевантаження. Які стратегії ви можете використати, щоб допомогти та запобігти відчуттю перевтоми?

Увага і пам'ять

Ви можете відчути, що після черепно-мозкової травми вам важко зосередитися або контролювати нашу увагу. Це часто відчувається як втрата пам'яті або нездатність щось пригадати. Давайте поговоримо про обидві ці речі - увагу та пам'ять.

Увага

Іноді люди думають, що їхні проблеми із запам'ятовуванням пов'язані зі слабкою пам'яттю, але іноді це відбувається через нашу увагу. Якщо ми не зосереджені, наш мозок не може сприймати інформацію, необхідну для запам’ятовування.

З цієї причини спочатку поговоримо про увагу. **Увага відіграє ВЕЛИКУ роль у зберіганні інформації в пам’яті.**

Що таке увага? Увага дозволяє нам брати участь в комунікації або в обміні інформацією та зосереджуватися. Наприклад коли ми читаємо, беремо участь у розмові або працюємо над проектом. Існують різні види уваги.

- **Постійна увага:** Зосередження на одній речі протягом певного періоду часу в тихому місці
- **Вибіркова увага:** Зосередження на чомусь і відфільтрування зовнішніх відволікаючих факторів, як от: шуми та люди
- **Змінна увага:** Перемикання уваги між двома чи декількома факторами
- **Розділена увага:** Зосередження на двох або декількох факторах одночасно

Не розподіляйте свою увагу, оскільки це частіше призводить до помилок. Увага є найефективнішою, коли ви зосереджуєтеся на єдиному факторі в тихому місці.

Які типи уваги вам більш притаманні? Які - менш?

Зриви уваги

Мозок не створений для того, щоб постійно зосереджуватися на чомусь. Порушення уваги може статися з кожним. Під час таких порушень ми не в змозі зосередитися і відчуваємо, що наш розум переймається іншими думками, людьми та/або завданнями. Іноді ми свідомі того, що це відбувається, а іноді ми не маємо усвідомлення того, що це відбувається.

Найкращий спосіб впоратися з розладами уваги — усвідомити, що саме впливає на вашу увагу. Ось деякі фактори, які можуть спричинити внутрішні та зовнішні порушення уваги:

Внутрішні фактори порушення уваги та/або відволікання. Коли щось всередині нас змушує нас втрачати зосередження:

- Втома (психічна і фізична)
- Біль
- Тривога
- Голод або спрага
- Депресія
- Стрес
- Чутливість до світла або до звуку
- Наші думки

Зовнішні фактори порушення уваги та/або відволікання. Коли щось поза нами змушує нас втрачати зосередження:

- Шум
- Люди, які нам заважають
- Конкурсні проекти або завдання
- Об’єкти в нашому візуальному просторі

Знайдіть хвилинку та подумайте, які внутрішні/зовнішні відволікаючі чинники впливають на вас найбільше?

Стратегії управління порушеннями уваги та відволіканнями

Внутрішні чинники відволікання уваги

Зазвичай внутрішнє розсіювання уваги відбувається тоді, коли ми намагаємося сконцентруватися на чому-небудь, а інші думки несподівано виникають у нашій голові і відволікають нас від поточного завдання.

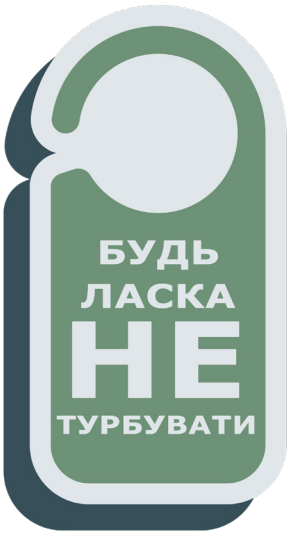
Стратегії, які допомагають справлятися з внутрішніми факторами, що відволікають увагу

- Свідомо звертайте увагу на дрібні деталі, уважно аналізуйте те, що ви робите.
- Навмисно працюйте повільніше, ніж зазвичай, не поспішайте.
- Під час читання передбачте час на перечитування розділів.
- Перевірте свою роботу на наявність помилок.
- Розмовляйте з собою під час виконання завдань.
- Повторюйте кроки вправи під час виконання.
- Говоріть із собою про свій прогрес.
- Переконайтеся, що ви не голодні, не відчуваєте спраги та не потребуєте відвідування туалету.
- Приймайте всі ліки, які вам прописали. Наприклад, якщо біль або дискомфорт відволікають вас, задумайтесь, чи приймали ви відповідні ліки, що здатні вам допомогти?
- Достатньо відпочивайте вночі.
- Якщо ви втомилися, виконайте кілька стрибків, потягніться або вийдіть на інтенсивну прогулянку.

- Робіть часті перерви.
- Якщо ви постійно відволікаєтеся на інші завдання, занотуйте ці завдання на аркуші паперу з думкою, що ви виконаєте їх пізніше. Забезпечте свою готовність завершити ту справу, над якою ви зараз працюєте, перед тим, як переходити до інших речей (або встановіть таймер, щоб виконати певну частину завдання).

Стратегії, які допомагають справлятися із зовнішніми факторами, що відволікають увагу

- Вимкніть джерела непотрібних шумів, такі як телебачення чи радіо.
- Використовуйте вентилятор або пристрій білого шуму, щоб заглушити вуличний шум або розмови поблизу.
- Одягайте беруші, якщо це безпечно.
- Вилучіть предмети, які відволікають увагу, як-от цікаві журнали чи фотографії.
- Знайдіть тиху кімнату та закрийте двері.
- Подумайте про створення «тихого простору» у вашому домі чи на роботі, яким ви зможете користуватися регулярно.
- Спробуйте побути наодинці або попросіть інших помовчати.
- Попросіть інших не перебивати.
- Використовуйте знак **НЕ ТУРБУВАТИ**, якщо вам потрібна перерва без переривань.



Стратегії концентрації уваги під час розмови

Після черепно-мозкової травми вам може бути важко концентрувати увагу під час розмов, особливо в соціальних умовах, де присутні як внутрішні, так і зовнішні фактори відволікання.

Спробуйте чотири стратегії «L.E.A.P.» , які допоможуть вам допомогти вам зосередитися та бути уважним під час наступної розмови.

Активно слухати означає бути присутнім у даний момент і чути, що говорить інша особа (не відволікаючи та не перебиваючи). Це означає, що ви використовуєте невербальну поведінку, яка підтверджує, що ви активно слухаєте співрозмовника, наприклад, повертаєтеся до (або нахиляючись до) людини, яка говорить, перебуваєте у відкритій позі, рухаєтесь розслаблено та підтримуєте адекватний зоровий контакт.

Усунення відволікаючих факторів означає зменшення присутності таких чинників та речей, як телевізор, телефон і домашні тварини/діти, аби ви могли на 100% зосередитися на розмові.

Ставте запитання для роз'яснення. Не соромтеся просити доповідача сповільнитися, повторити інформацію або пояснити щось іншим способом. Це демонструє, що вам цікаво почути, що вони скажуть!

Перефразуйте, повторюючи інформацію своїми словами. Це допоможе вам зрозуміти, звернути увагу на важливі факти та навіть запам'ятати інформацію пізніше. Перефразування також допомагає переконатися, що ви все почули правильно, і дає оратору можливість виправити будь-які непорозуміння.

Ось приклад того, як перефразування та постановка запитань можуть допомогти вам бути уважнішим під час розмови:

Припустімо, ви в кабінеті свого лікаря, і лікар каже:

«Я переглянув ваші показники, і я трохи стурбований вашим рівнем холестерину. Ваші цифри минулої осені перевищували 230, а зараз вони є на рівні 205. Я б рекомендував вам знизити рівень холестерину до 200 максимум. У деяких випадках ми можемо призначити ліки для зниження холестерину, але я думаю, що у вашому випадку ви можете знизити його за допомогою дієти та фізичних вправ. Намагайтеся обмежити споживання м'яса, яєць, масла, сиру та морозива. Займайтеся фізичними вправами тричі на тиждень. Приходьте на контроль кожні шість місяців».

Ваш лікар дав вам багато інформації. Щоб переконатися в тому, що ви все зрозуміли, ви можете перефразувати те, що сказав лікар, і відповісти йому:

«Добре, дозвольте мені переконатися, що я вас розумію. Зараз мій рівень холестерину трохи високий, але якщо я зменшу споживання м'яса, яєць, масла та жирної їжі, а також буду займатися фізичними вправами тричі на тиждень, я, ймовірно, зможу знизити його без ліків. Так?»

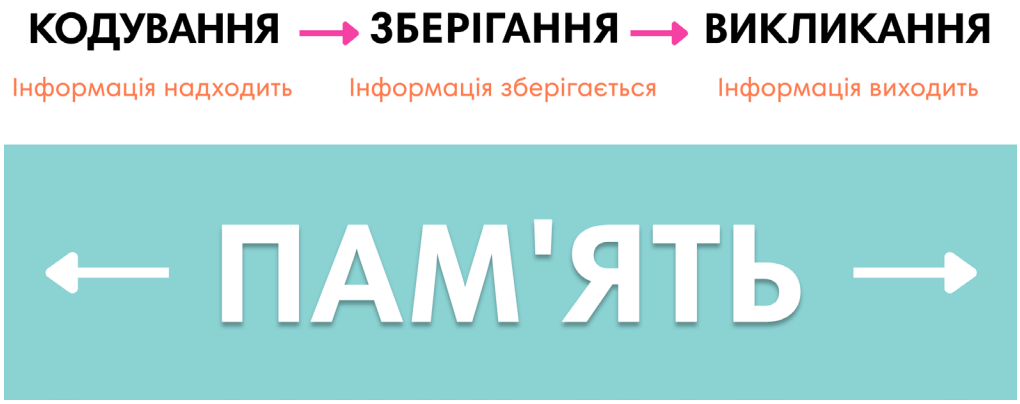
Якщо хтось говорить занадто швидко, попросіть його повторити або уповільнити темп мовлення.

Пам'ять

Поговоримо про пам’ять. Пам’ятайте, що **стратегії концентрації уваги залишаються важливими!** Вам потрібно активно стежити за інформацією, аби перемістити її в пам’ять. Після того, як інформація переміщується в пам’ять, існують різні стратегії, які допомагають нам зберігати та викликати інформацію.

Краща увага → Краща пам'ять → Менше хвилювань і більше енергії

Пам’ять дає нам можливість **КОДУВАТИ** , **ЗБЕРІГАТИ** та **ВИКЛИКАТИ** інформацію .



Кодування інформації в пам'яті

Кодування інформації в пам'яті – це те, що відбувається, коли ми спочатку вивчаємо інформацію. Це спосіб, яким інформація надходить через сенсорний вхід та перетворюється у форму, в якій її можна зберігати в мозку (зберігання) і отримувати пізніше (викликання).

- Короткочасна пам'ять зберігає інформацію, яку потрібно запам'ятати в наступні хвилини, години або дні.
- Довготривала пам’ять — це інформація, яку можна згадати через дні, місяці або роки. Це чийсь загальний фонд знань, значна частина яких була зібрана до травми.

Стратегії для зовнішньої пам’яті

Забування зробити щось є дуже поширеною проблемою з пам’яттю, особливо для тих, хто переніс черепно-мозкову травму. Наприклад, людина забула піти на призначену зустріч або забула надіслати члену сім’ї листівку з днем народження. Є стратегії, які ви можете використовувати у вашому оточенні, які допоможуть вам запам’ятати інформацію.

- **Використовуйте календар і робіть нотатки.** Найперша стратегія запам’ятовування – це нотатки. Використовуйте календар або блокнот, щоб відстежувати свої зустрічі, прийоми або завдання. Замість того, щоб запам’ятовувати інформацію, запишіть її та щодня належним чином занотовуйте інформацію.
- **Записування допомагає кодувати інформацію кількома способами, кілька разів.** Почуйте, напишіть, прочитайте вголос.
- **Тримайте інформацію видимою, доступною.** Тримайте свій календар під рукою, залиште нотатки на стіні або розмістіть список на холодильнику. Оскільки «подалі від очей, подалі від пам’яті», переконайтеся, що нотатки видимі і доступні для оновлення.
- **Використовуйте таймер або нагадування** на годиннику, планшеті чи смартфоні про нотатки або про завдання.

Управління календарем

Як згадувалося вище, календар є одним із найкращих способів відстежувати те, що вам потрібно запам’ятати. Поговоримо про деякі стратегії, які ви можете застосовувати, коли мова йде про ваш календар:

- **Щотижнева сесія з планування (або «розвантаження» мозку).** Виділіть трохи часу наприкінці кожного тижня (можливо, на вихідних), сядьте за свій календар (якщо можливо, зі своєю родиною/друзями, які вас підтримують) і сплануйте майбутній тиждень. Плануючи свій тиждень, додавайте важливі зустрічі до свого календаря та включайте пункти зі списку справ, які ви хочете виконати. Додайте зайвий час, включіть час на дорогу до/з призначених зустрічей, щоб часу у вас вистачало (і не було стресу). Запишіть все в свій календар.
- **Щоранку перевіряйте календар.** Налаштуйте свій ранковий розпорядок і передбачте в ньому час для перевірки календаря (щоб не забути про заплановані справи). Наприклад, завжди переглядайте календар під час сніданку. Якщо ви особливо зайняті, перегляньте календар протягом дня.
- **Завжди носіть свій календар із собою.** Якщо ви плануєте користуватися своїм календарем для важливих зустрічей і завдань, важливо, щоб він був доступний завжди. Приносьте його на зустрічі, аби ви могли планувати наступні зустрічі.
- **Завжди зберігайте свій календар в одному місці.** Можна порівняти це зі зберіганням ключів або окулярів для читання. Якщо у вас є певне місце, куди ви завжди складаєте свій календар, коли ви вдома, то ви завжди легко зможете його знайти, коли він вам знадобиться.

Ці методи, такі як використання календаря, можна впроваджувати в повсякденному житті, щоб полегшити процес запам'ятовування різних речей. Водночас, ви також можете спробувати **стратегії для внутрішньої пам'яті,** що дозволять вам запам'ятовувати інформацію без необхідності її фіксувати.

Стратегії для внутрішньої пам'яті

Це прості розумові прийоми, які допоможуть упорядкувати інформацію, яку ви отримуєте, щоб її було легше запам’ятати пізніше.

- **Асоціації.** Ви можете використати так зване «асоціювання» та пов’язати нову інформацію зі старою інформацією, яку ви вже знаєте. Зосередьтеся на подібності та відмінності між новою та старою інформацією. **Асоціація добре працює під час знайомства з новими людьми.** На приклад, коли ви знайомитесь з новою особою, Джейн, спробуйте запам'ятати її, уявляючи її поруч із іншою Джейн, яку ви вже знаєте. Ви можете відзначити, що у цієї нової Джейн є блакитні очі, тоді як у іншої подруги Джейн - карі очі. Проте обидві Джейн високі. Зробивши подумки нотатку, ви зв’яжете обидві Джейн, і вам буде легше пригадати ім’я нової знайомої.
- **Категоризація або поділ інформації.** Розділіть велику кількість інформації на менші групи або частини, щоб їх запам’ятати. **Спосіб поділу зазвичай використовується для запам'ятовування чисел.** Найпоширенішим прикладом поділу є 10-значний номер телефону **6192993510 та (619) 229-3510** — який номер легше запам’ятати?
- **Акроніми.** Акроніми — це слова, що складаються з перших букв інших слів. Акроніми зменшують обсяг інформації, яку потрібно запам’ятати, оскільки кожна літера є підказкою для іншого слова. Складайте акроніми, щоб запам’ятати групування або списки інших імен або назв. Наприклад, **ROYGBIV** є загальним акронімом для кольорів веселки: **R**ed (червоний), **O**range (помаранчевий), **Y**ellow (жовтий), **G**reen (зелений), **B**lue (голубий), **I**ndigo (синій), **V**iolet (фіолетовий).
- **Візуальні зображення.** Перетворіть інформацію, яку ви намагаєтеся запам’ятати, на пам’ятне зображення. **Намалюйте або уявіть малюнок.** Чим дивніше чи смішніше, тим краще! Ця стратегія добре працює для запам’ятовування імен людей. Наприклад, вашим новим лікарем є доктор Горенко, який має темне щетинисте волосся, ніби на його голові горить хмиз! Або ви зустріли свою нову сусідку, Сенді Різ, і можете уявити, як вона їсть цукерки з арахісовим маслом Reese на піщаному пляжі. **Ви також можете спробувати цю стратегію, уявивши, що відповідні події відбуваються у фільмі, в якому ви граєте роль.**

Стратегії для зовнішньої та внутрішньої пам'яті допоможуть вам ЗАКОДУВАТИ та краще запам'ятовувати отримувану інформацію. Які стратегії, на вашу думку, будуть для вас найбільш корисними?

Стратегії, які допоможуть вам ВИКЛИКАТИ інформацію

Ви звернули **УВАГУ** на нову інформацію, ви запровадили стратегії, щоб **ЗАКОДУВАТИ** нову інформацію. . . .тепер вам потрібно **ВИКЛИКАТИ** цю інформацію.

Проблеми із видобуванням інформації з пам'яті постають у вигляді ситуацій, коли деяка інформація зберігається у вашому мозку, але виникають труднощі, коли ви намагаєтеся її викликати (наприклад, коли ім'я особи «на кінчику язика»).

- **Розслабтеся.** Тривога часто ускладнює викликання інформації чи спогадів. Якщо ви відчуваєте занепокоєння, скористайтеся технікою релаксації/концентрації уваги на сторінці 35, яка допоможе вам розслабитися та покращити пам'ять.
- **Ментальне відстеження.** Ця стратегія добре підходить для пошуку втрачених речей, якщо ви пам'ятаєте, де ви їх залишили в останнє. Перегляньте свій шлях знову в думках та відтворіть події, які призвели до моменту втрати предмета.
- **Пошук за алфавітом.** Ефективний метод запам'ятовування слів або імен: прогляньте алфавіт, починаючи з літери "А", і питайте себе: "Чи починається це на "А"? Це починається це на Б?» і так далі. Визначивши першу літеру, скористайтеся тією самою методикою для наступних літер.
- **Відтворіть контекст.** Це добра тактика, коли ви можете пригадати, де ви перебували або що робили, коли отримали відповідну інформацію. Наприклад, ви пам'ятаєте, що їли в певному ресторані, коли ваш друг розповів вам про курс, який ви хотіли б пройти, але ви не можете згадати його назву. Відтворіть контекст - уявіть ресторан, те, про що ви говорили, - і вам буде легше відстежити ваші розумові кроки, щоб відтворити та запам'ятати інформацію про курс.

Організаційна стратегія, яка допомагає з покращити пам'ять: кодування, зберігання та виклик
Організація вашого оточення та щоденних справ допоможе вам легше запам'ятовувати речі. Наявність визначених місць для різних речей, наприклад, певних місць у вашому оточенні для зберігання ключів, календаря, важливих документів або номерів телефонів, може значно полегшити їх знаходження. Також можна спланувати свій розклад так, щоб він став звичним порядком денного життя, що полегшить його запам'ятовування.

Втрата пам'яті

Навіть практикуючи всі ці заходи та стратегії покращення пам’яті, ви все ще можете зіткнутися із втратою пам’яті. Втрата пам’яті є одним із найпоширеніших когнітивних наслідків черепно-мозкової травми, навіть при легких черепно-мозкових травмах. Ваша здатність запам'ятовувати може бути не такою точною або потужною, як до травми. Зниження пам'яті може стосуватися лише окремих аспектів, оскільки людям може бути складно запам'ятовувати, як виконувати навіть найпростіші щоденні завдання. Будьте терплячими до себе та співпрацюйте зі своїм медичним працівником, щоб, коли це можливо, реалізувати стратегії, які допоможуть зменшити втрату пам’яті.

Чи відчули ви втрату пам’яті після отримання травми головного мозку? Опишіть свій досвід - з проблемами втрати пам'яті якого типу (короткочасною чи довготривалою) ви боретеся?

Підказки при втраті пам'яті для щоденника:

- Коли я забуваю те, що, на мою думку, повинен пам’ятати, я...
- Чого інші не розуміють щодо моєї пам'яті зараз, це...
- Найгірше стосовно моїй пам'яті зараз...
- Якби я міг пригадати одну річ, яку я забув, то це було б...
- Щоб впоратися з втратою пам’яті, я навчився...
- Зараз люди закінчують речення за мене, і це змушує мене...

Вправа «Список пам’яті».

Цю вправу можна виконувати для перевірки пам’яті. Якомога швидше запишіть 10 спогадів, які спадають вам на думку. Це можуть бути люди, місця, об’єкти, події чи будь-що інше. Ці події можуть мати значення, такі як ваш весільний день, або ж бути менш вагомими, наприклад, сніданок з овсянки. Наприклад, ви можете швидко записати 10 речей, які ви пам'ятали до вашої травми, або 10 речей, які ви пам'ятаєте після травми. Швидко складаючи список спогадів, імен, місць, ви кидаєте виклик проблемі і тренуєте функцію відновлення пам’яті.

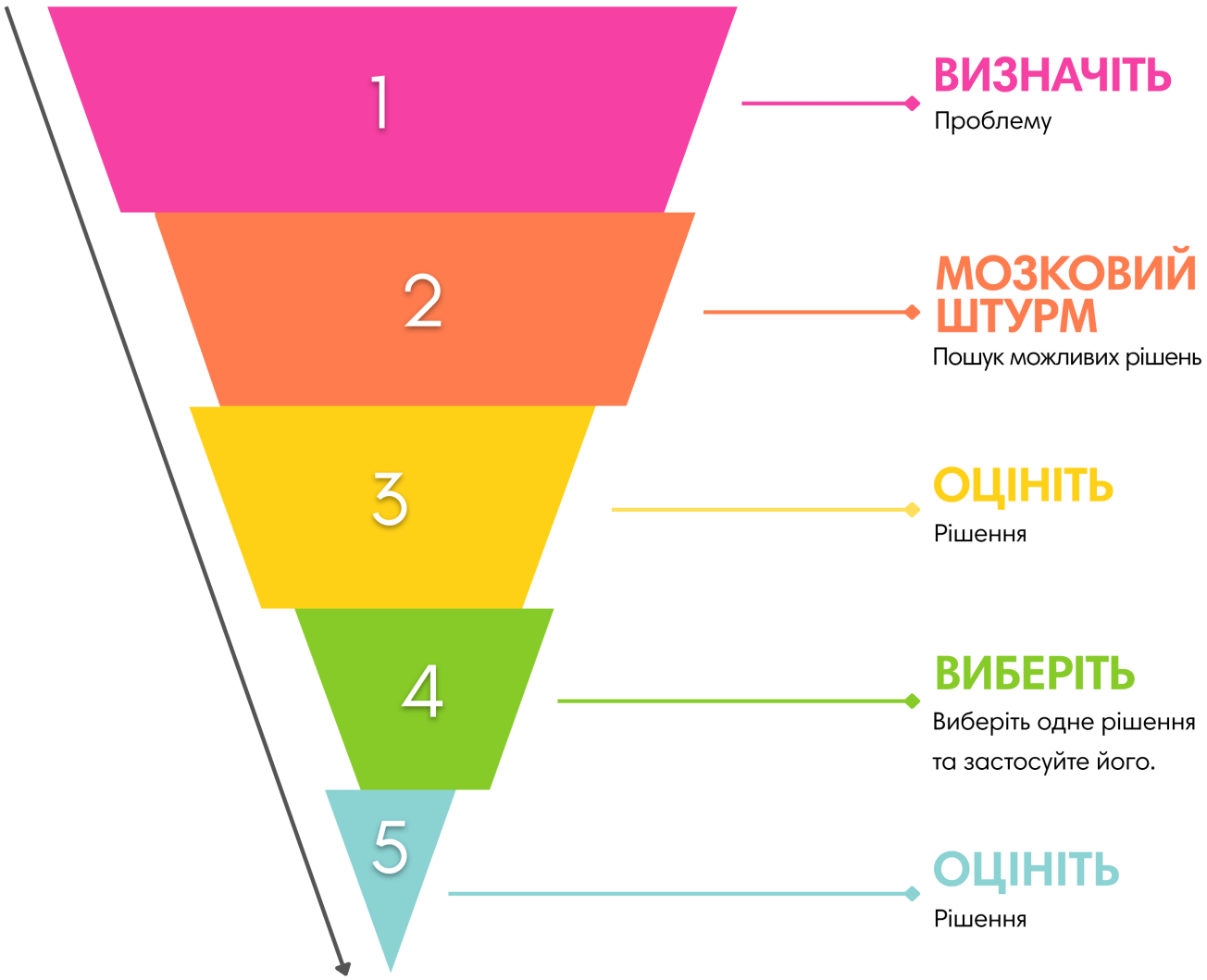
Стратегії вирішення проблем

Після черепно-мозкової травми ви можете відчути проблеми з вирішенням проблемних ситуацій, оскільки ваш стиль мислення став більш жорстким (не гнучким). Наприклад, ви можете бачити лише **один спосіб** вирішення проблеми, хоча насправді існує багато способів її вирішення. Ви можете «застрягти» на одній ідеї та не мати когнітивної гнучкості, яка дозволяє вам думати про інші рішення.

- Розповідаючи про вирішення проблеми, ви можете дійти до інших рішень або альтернатив. Зосередьте свою увагу на завданні та розглядайте кроки, які ви вже виконали, або придумайте нові ідеї, щоб перевірити, чи вони допоможуть вам знайти вірне рішення.
- Зробіть крок назад і оцініть свою стратегію вирішення проблем, щоб визначити її ефективність. Якщо це дає результати, то продовжуйте це робити. Якщо це не дає результатів, рекомендовано змінити стратегію. Якщо ви розчаровуєтеся (у будь-якому випадку), саме час відступити та зробити перерву.

5-етапний процес вирішення проблем

1. Визначте проблему.
2. Здійсніть мозковий штурм у пошуках вирішення проблеми.
3. Оцініть кожне рішення з точки зору простоти впровадження, витрат і вигод і ймовірних наслідків.
4. Виберіть одне рішення та застосуйте його.
5. Оцініть рішення. Чи спрацювало рішення? Чи потрібно вам спробувати інше рішення? Якщо так, поверніться до кроку 3.



Депресія

Зазвичай люди впадають у депресію після фізичних змін у мозку, наприклад, після черепно-мозкової травми. Іноді важко відрізнити симптоми депресії та наслідки ЧМТ.

Людина з ЧМТ може бути постійно сумною та тривожною. Вони можуть відчувати безнадійність або провину, нікчемність, дратівливість, сповільнене мислення або поклики до руху, гнів і неспокій. Людина також може втратити інтерес до діяльності та хобі, які колись приносили їй задоволення, відчувати втому та зниження рівня енергії, мати проблеми з концентрацією та в деяких випадках думати про самогубство або про спроби самогубства. Якщо у вас виникають думки про самогубство, зв'яжіться з людиною, якій ви довіряєте, або зателефонуйте за номером 988.

Депресія також може бути пов'язана з емоційною або психологічною втомою. Цей тип втоми посилюється під час стресу. Сон може зовсім не допомагати; втома ж зазвичай найгірша вранці, коли людина прокидається. Депресія може бути клінічною або ситуативною. Обидва варіанти депресії є реальними і можуть становити значні виклики.

Клінічна депресія	**Ситуаційна депресія**
• Більш важка форма депресії, яка заважає повсякденній діяльності. • Також називається великим депресивним розладом або розладом настрою. • Походить від змін у вашому мозку, хімічних процесів, які зумовлені генетикою, значущими подіями в житті та залежністю від речовин. • Діагностується фахівцем із психічного здоров'я та може лікуватися терапією та/або медикаментами.	• Короткочасна депресія в результаті травматичної події або зміни в житті. • Також називається розладом адаптації. • Виникає внаслідок намагання справитися зі значущими життєвими змінами, такими як розлучення, втрата роботи, в'язниця, втрата близької людини, важка аварія, вихід на пенсію та інші вагомі перетворення у житті.

Симптомами депресії, зокрема, можуть бути:

- Апатія
- Труднощі зі сном
- Розсіяна тривожність і переживання.
- Відмова від звичайних занять або друзів
- Пригнічений настрій або постійна дратівливість
- Зниження або підвищення апетиту
- Труднощі з прийняттям рішень
- Почуття безнадії або смутку
- Часті епізоди плачу
- Втрата концентрації
- Суїцидальні думки
- Значна втрата або збільшення ваги
- Почуття провини або нікчемності
- Втрата енергії

Якщо у вас є думки про самопошкодження або спробу самогубства, зверніться до когось, кому довіряєте, або негайно скажіть комусь, хто може допомогти:

- **Телефонуйте за номером 911** у надзвичайних ситуаціях.
- **Зателефонуйте або надішліть текстове повідомлення на номер 988**, щоб зв'язатися зі службою підтримки 988 для осіб із суїцидальними думками та тих, хто перебуває в кризових ситуаціях.
  - Гаряча лінія надає цілодобову конфіденційну підтримку будь-кому, хто перебуває у суїцидальних кризах або в емоційних стражданнях

Тривога

Тривога часто йде рука об руку з депресією. Людина з тривогою може відчувати або мати таке:

- фізична напруга
- надмірне занепокоєння
- хаотичні думки
- стрибучість
- дратівливість
- непосидючість
- прискорений пульс
- сухість у роті
- надмірна пітливість
- хиткість
- задишка
- відчуття паніки
- відчуття, що має статися щось погане

Посилити тривогу можуть ситуації, де ставляться надзвичайно великі вимоги або обмежений час, так само як і ситуації, які потребують інтенсивної уваги та обробки інформації.

Депресія та тривога після черепно-мозкової травми не є ознакою слабкості, і це не ваша вина. Це симптоми захворювання, пов’язані з пошкодженням вашого мозку. Бажання, щоб ці емоції відійшли, а також спроби використати більше сили волі або «загартовування» НЕ є ефективними методами подолання цих емоцій.

Якщо ви вважаєте, що у вас депресія чи тривога, зверніться до когось, кому ви довіряєте, та/або поговоріть зі своїм лікарем.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Діагнози черепно-мозкової травми та посттравматичного стресового розладу часто ставлять разом, оскільки ці два стани можуть взаємодіяти та виявляти схожі симптоми.

Симптомами ПТСР часто можуть бути:

- Небажані та повторювані спогади про небезпечну для життя або травматичну подію.
- Миттєві спогади («флешбеки») можуть привести до повторного переживання травматичної події, під час якого людина може відчувати втрату контакту з реальністю.
- Уникнення нагадувань - таких як люди, місця, види або звуки.
- Почуття відчуженості від людей, навіть від сім'ї.
- Емоційне заціпеніння.
- Сором за те, що сталося і що було зроблено.
- Почуття провини внаслідок втрати друзів, родини, товаришів.
- Надмірна пильність або постійна настороженість щодо загроз.

В умовах, коли посттравматичний стресовий розлад і ЧМТ співіснують, зміни в пізнавальних функціях, такі як пам’ять і концентрація, депресія, тривога, безсоння та втома, є розповсюдженими проявами обох станів. Якщо поставлено подвійний діагноз, один стан живить і зміцнює інший, тому таке співіснування – явище складне. Наявність обох діагнозів може призвести до високого ризику самогубства. Якщо у вас виникають думки про самогубство, зв’яжіться з людиною, якій ви довіряєте, або зателефонуйте за номером 988.

Щоб допомогти вам впоратися з посттравматичним стресовим розладом, поговоріть з довіреною особою, відвідуйте групи підтримки, тримайте темп, відпочивайте, працюйте з консультантом або терапевтом (існують групи, спрямовані на роботу з травмами, які довели свою ефективність).

Горе і втрата

Людям властиво сумувати, коли ми втрачаємо когось, щось, або коли отримуємо травму чи хворобу. Ми часто намагаємося знайти причини наших втрат.

На що схоже горе?

- Почуття пригніченості, суму або безнадії.
- Приступи плачу.
- Почуття дратівливості.
- Почуття провини або нікчемності.
- Роздуми, чи варто продовжувати жити.
- Труднощі зі сном або занадто багато сну.
- Відчуття нестатку енергії, швидка втомлюваність.
- Частіше або рідше споживання їжі.
- Замкнутість.
- Відсутність насолоди від речей або дій, яка була раніше.
- Почуття неспокою, важко сидіти на місці.
- Нездатність перестати турбуватися про проблеми чи майбутнє.
- Важко приймати рішення, зосереджуватися та запам’ятовувати речі.

Чим більше ознак з цього списку ви ідентифікуєте, тим більшою може бути ваша тривога і тим більша ймовірність того, що вам потрібна допомога. Поговоріть з довіреним членом родини, друзями та професіоналами про можливості допомоги.

Стратегії подолання горя:

- Усвідомте, що ваші почуття є звичайними і нормальною реакцією на складну ситуацію.
- Будьте добрі до себе – дайте собі та іншим час на пристосування.
- Розгляньте той майбутній шлях, до якого ви прагнете, і подумайте про найкращий спосіб досягти його.
- Цінуйте терпіння та наполегливість у досягненні своїх цілей.
- Робіть крок за кроком і ставте цілі на кожен день.
- Уникайте роздумів про те, як усе було, або порівнянь з тим, як усе було раніше.
- Зосередьтеся на успіхах, сильних сторонах і ресурсах.
- Визнавайте хороші речі у своєму житті та зміни на краще.
- Зосередьтеся на тому, що ви можете зробити, а не на тому, чого ви не можете.
- Сподівайтеся. Говоріть позитивні речі собі та іншим. Наприклад, кажіть «ми це переживемо» або «ми стільки зробили».
- Спілкуйтеся з людьми, яким ви небайдужі, і проводьте з ними час.
- Приєднайтеся до групи підтримки, поговоріть з про підтримку іншими.
- Будуйте нові стосунки та покращуйте ті, які ви вже маєте.
- Не забувайте, що інші також стикаються зі схожими труднощами. Спробуйте спитати в інших, як вони впоралися із втратами та змінами.
- Коли беретеся за нові обов'язки, зважте на можливість відмовитися від деяких старих.
- Дозвольте собі просити інших про допомогу та підтримку.
- Залишайтеся активними, намагайтеся робити те, що вам подобається.
- Відволікайтеся музикою, книгами, фільмами, переглядом телебачення або іншими заняттями, які вам подобаються.
- Спробуйте знайти нові інтереси та заняття.
- Дозволяйте собі перерви і намагайтеся бути терплячими до себе.
- Дізнайтеся про можливості лікування, ресурси та відновлення.

Після вашої травми за чим ви жалкуєте чи сумуєте найбільше? Які стратегії, на вашу думку, допоможуть вам впоратися зі своїм горем?

Самообслуговування та відновлення

Самообслуговування – це будь-яка діяльність, яку ми свідомо виконуємо, дбаючи про своє психічне, емоційне чи фізичне здоров'я. Самообслуговування часто є ключем до покращення настрою та зниження тривоги. Це означає, що ви маєте бути таким же добрим до себе, як і до інших. Мова йде про самостійний контроль над вашими ресурсами і вжиття заходів для їх поповнення, а не вичерпання.

Перевагами самообслуговування, зокрема, є:

- Краща продуктивність
- Підвищення імунітету
- Краще фізичне здоров'я
- Краща самооцінка
- Вищій рівень самосвідомості

Способи залучення до самообслуговування

- Пильність (стор. 35)
- Дихальні вправи (стор. 38)
- Ведення щоденнику (стор. 39)
- Прослуховування музики (стор. 37)
- Медитація
- Вправи, йога та/або розтяжка
- Молитва або відвідування релігійних служб
- Розчищення або прибирання вашого простору
- Перерви на сон та додатковий час сну
- Спілкування
- Сеанси терапії
- Відвідування групи підтримки (стор. 48)

Пильність

Пильність — це практика зосередження вашої уваги на поточному моменті, не втрачаючись у минулому чи майбутньому. Це свідома практика залишатися присутнім і жити поточним моментом. Дослідження показують, що регулярна практика пильності (щодня або кілька разів на тиждень) після черепно-мозкової травми допомагає полегшити біль, покращити сон і підвищити рівень оптимізму. Також було виявлено, що завдяки практиці пильності мозок навчається бути більш уважним і краще зосередженим.

Короткі вправи на пильність допоможуть вам спокійно налаштувати свій розум перед тим, як сконцентруватися на завданні, активності або розмові. Ви можете тренувати пильність у будь-який час доби. **Вправи на формальну пильність** можна виконувати сидячи, лежачи або повільно рухаючись (йога чи ходьба). **Вправи на мимовільну пильність** можна виконувати під час повсякденних дій, таких як прийом їжі, чищення зубів або прийняття душу.

Ключові компоненти пильності

- **Залишайтеся присутніми в поточному моменті.** Під час виконання вправи на пильність ви спеціально і обережно спрямовуєте свою увагу на те, що відбувається в поточний момент, наприклад, на своє дихання, відчуття у тілі, звуки або образи, свої думки та почуття. Це нормально, що ваш розум блукає - просто усвідомте цей факт, визнайте цю реалію та спокійно поверніть свою увагу на те, що відбувається в конкретному моменті.

- **Жодного судження.** Намагайтеся спостерігати за відчуттями, почуттями та думками без засудження. Це звичайне явище, коли ваш розум формує власні судження, визначає вподобання та невподобання, висловлює думки або створює історії. Зауважте, коли це трапляється, і обережно поверніть свою увагу до того, що відбувається у вашому сприйнятті, відчуттях, думках та емоціях.

- **Відмовтеся від цілей або мети.** Пильність — це не спроба активно змінити поточний момент або досягти певної мети, наприклад розслаблення. Натомість пильність полягає у відмові від прагнень і прийнятті самого себе в поточному моменті незалежно від почуттів. Ви можете помітити, що відчуття розслаблення виникає у вас завдяки вашій присутності в обставинах, що склалися, що, утім, не є головною метою.

- **Якщо діяти регулярно — ефект максимальний.** Пильність є ефективнішою, якщо вона передбачена в розпорядку дня та практикується регулярно.

Переваги пильності

- **Знімає стрес.** Знижує рівень гормонів стресу в організмі.
- **Допомагає з емоціями під час реакцій.** Зменшує емоційну реакцію та підвищує якість обробки емоцій. Таким чином люді зменшують емоційну реакцію на стресові або емоційні ситуації. Змінюється спосіб, як амігдала (центр емоцій у мозку) реагує на емоції.
- **Покращує здатність до концентрації та зосередженості.** Допомагає звести до мінімуму відволікаючі думки чи нав’язливі емоції та сконцентрувати нашу увагу на іншому.
- **Покращує навички вирішення проблем і розумову гнучкість**
- **Розширює оперативну пам'ять**
- **Допомагає впоратися з депресією, тривогою та занепокоєнням**
- **Покращує сон і якість сну**
- **Підвищує задоволеність стосунками (та покращує навички спілкування).** Може допомогти вам відчути більше співчуття до інших і стати кращим слухачем.
- **Підвищує якість роботи імунної системи.** Зменшує частоту, тяжкість і тривалість застуди та грипу.
- **Може покращити результати вживання психоактивних речовин.** За результатами попередніх досліджень пильність може покращити результати вживання психоактивних речовин у дорослих із залежностями.

Передбачте тренування пильності у своєму розпорядку дня

- Оберіть звичну повсякденну рутинну справу та спрямовуйте свою увагу на неї кожен раз, коли ви її виконуєте. Наприклад, коли ви встаєте з ліжка вранці, чистите зуби, приймаєте душ, одягаєтеся, їсте, випиваєте чашку чаю, керуєте автомобілем тощо.

- Виконуючи діяльність, звертайте увагу на те, що ви робите. Звертайте увагу на свої фізичні рухи. Звертайте увагу на те, що ви бачите, чуєте і відчуваєте, у тому числі на нюх. Знайте, коли ваш розум починає відволікається від діяльності, і обережно поверніть його назад.

- Головна ідея полягає НЕ в створенні певного досвіду чи стану розуму, а в повному усвідомленні того, що ви переживаєте. Помічайте труднощі і розвивайте цікавість, а не осуд.

Практика пильного прибирання

Пильне прибирання - це спосіб, який надає можливість відпочити від напружених днів і насолоджуватися моментом усвідомлення теперішнього часу. Це погляд на прибирання не як на важке завдання, а як на можливість звернути увагу на себе і виховати в собі навичку уважності, замість того, щоб зосереджуватися лише на процесі прибирання.

1. Розпочніть процес усвідомленого прибирання, підготувавши всі засоби та інструменти для нього. Якщо це вам здається надто важким, почніть зі звичайної прогулянки, щоб взяти один інструмент, наприклад, мітлу. Під час ходьби відчуйте, як ваші ноги рухаються по підлозі.

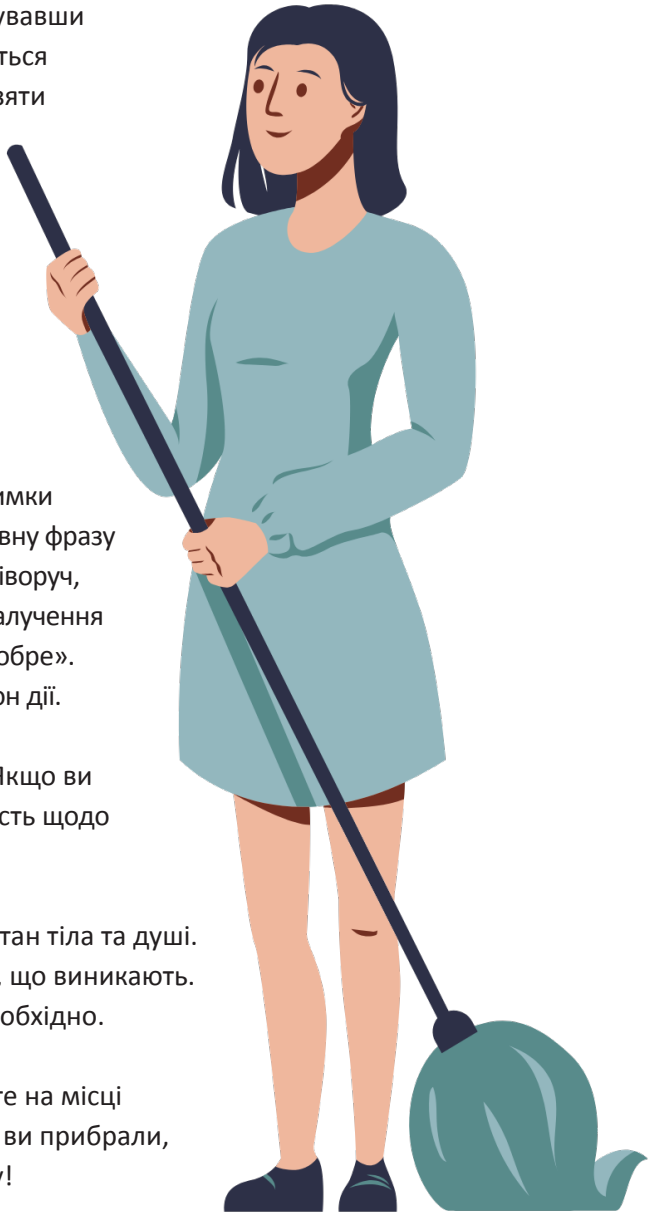
2. Візьміть мітлу й усвідомте відчуття дотику, тримаючи її в руці. Якщо ваші думки блукають, поверніться в теперішній момент і зосередьтеся на тому, що ви відчуваєте, тримаючи мітлу.

3. Часті повторювані процеси підмітання чи миття можуть призвести до відчуття монотонності та нудьги. Для підтримки вашої уваги в моменті, спробуйте постійно вимовляти певну фразу або «мантру». Це може бути щось просте, наприклад, «ліворуч, праворуч», під час підмітання, або це може бути фраза залучення позитивної енергії, наприклад, «Нехай у мене все буде добре». З кожним рухом мітли повторюйте подумки фразу в унісон дії.

4. Розпізнавайте будь-які психічні стани, що виникають. Якщо ви розчаровані, зверніть на це увагу. Якщо виникає цікавість щодо бруду, визнайте, що вам цікаво.

5. Продовжуючи прибирання, не забувайте перевіряти стан тіла та душі. Звертайте увагу на свої рухи, їхні повторення та емоції, що виникають. Повертайтеся до своєї мантри стільки разів, скільки необхідно.

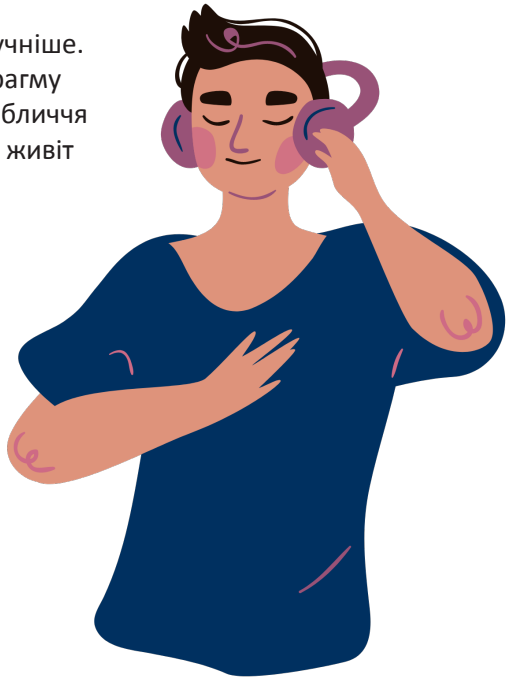
6. Коли закінчите прибирання, зробіть крок назад, станьте на місці та глибоко вдихніть. Спостерігайте за простором, який ви прибрали, і визнайте його відображенням вашого чистого розуму!



Пильна музична пауза

Прослуховування музики може допомогти зменшити стрес і відновити енергію.

- **Виберіть музику, яку вам подобається слухати.** Наприклад, якщо вам не подобається класична музика, не слухайте її! Те, що може бути розслаблюючим для інших, може не мати такого ефекту на вас. Музика без тексту або в повільному темпі, зазвичай, краща для заспокоєння розуму. Якщо у вас є улюблені пісні, подумайте про можливість створення окремого списку відтворення для моментів, коли вам потрібен відпочинок. За потреби зверніться по допомогу до члена сім'ї чи друга.



- **Влаштуйтеся зручніше.** Сядьте або ляжте - зробіть так, як вам зручніше. Закрийте очі. Розслабте м'язи. Зробіть глибокий вдих через діафрагму (середину грудної клітки). Нехай ваші плечі, живіт і навіть м'язи обличчя розслабляться. Дихайте глибоко через ніс , обережно розтягуючи живіт під час вдиху, і видихайте через рот.

- **Зосередьтеся на музиці.** Якщо ви помітили, що ваші думки відволікаються на інші речі (наприклад, музику), обережні спрямовуйте свою увагу на теперішній момент: слухайте звуки музики і відчувайте їх вплив на ваше тіло. Спробуйте по-справжньому відчути музику.

- **Продовжуйте стільки, скільки забажаєте, і доки не розслабитеся.** Мета усвідомленої музичної паузи — заспокоїти свій внутрішній голос і просто «побути» з музикою й повністю в неї зануритися.

Пильне бачення

Виділіть хвилинку, щоб пильно роздивитися на оточуючий вид – це чудовий спосіб бути вдумливим і присутнім.

1. Знайдіть місце біля вікна, звідки відкривається якийсь вид. Ви можете зробити це будь-де.

2. Дивіться на все, що бачите. Не намагайтеся кваліфікувати або класифікувати те, що ви бачите за вікном. Замість того, щоб думати про «пташку» чи «знак зупинки», помічайте кольори, візерунки чи текстури.

3. Уважно стежте за такими речами, як рух трави чи листя по вітру. Зверніть увагу на різні форми, присутні в тому маленькому сегменті світу, який ви бачите. Спробуйте побачити світ за вікном з точки зору людини, яка не знайома з цим видом.

4. Будьте спостережливими, а не критичними. Будьте уважні, але не фіксуйте увагу.

5. Якщо ви помічаєте, що ваша увага починає «блукати», спробуйте з обережністю відвести її від цих думок і знову сконцентруйтеся на кольорі або формі, щоб повернутися до потрібного стану розуму.

Медитація для наповнення любовною добротою та пильність

Протягом однієї хвилини говоріть собі: «Бажаю собі щастя, бажаю собі добробуту, бажаю собі наповненості добротою та миром». Ви також можете змінити «собі» та «тобі» і подумати про когось, кого ви знаєте і хто вам подобається, або просто освідчитися комусь у коханні.

Знайдіть хвилинку та попрактикуйте пильність просто зараз. Виділіть кілька хвилин і спробуйте бути присутніми в ситуації і перебувати в курсі подій. На що це схоже? Як ваш організм почувається в цей момент? Чи помічаєте ви точки напруги? Що ви помічаєте в цей момент?

Дихальні вправи

Закрийте очі і зосередьтеся на тому, як саме ви відчуваєте дихання. Це може бути подих, що ви вдихаєте та видихаєте через свої ніздрі, або рухи грудей і живота, які піднімаються та опускаються. Якщо ви нічого не відчуваєте, покладіть руку на живіт і зверніть увагу, як ваша рука плавно піднімається і опускається разом з вашим диханням. Якщо хочете, ви можете подовжити вдих і видих, зробивши їх довшими і глибшими. Або ви можете просто дихати природно - робіть те, що вам зручніше.

Зосередьтеся на диханні. Коли ваш розум відволікається, що, швидше за все, траплятиметься, просто зосередьтеся на своєму диханні. Можливо, вам здаватиметься, що ви «думаєте», але, помітивши такі «думки» ви маєте просто й обережно повернути свою увагу назад на дихання.

Спробуйте візуалізувати видихання напруги на видиху та спокійне дихання на вдиху. Цю вправу можна виконувати щонайменше хвилину. Навіть якщо ви виділите на це всього лише хвилину, це допоможе вам зупинитися і віддати себе на волю миті.

Ведення щоденника

Ваш щоденник — це розповідь історії вашого життя. Це можливість розповісти власну історію. За допомогою щоденника ви можете досліджувати всі аспекти свого життя та емоції, пов'язані з ними. Ви можете відчувати сум або радість, а ваше письмо може вільно відображати, куди вас ведуть ваші думки, почуття, душа і уява. Це також один з способів практикування пильності, який може допомогти вам полегшити стрес і тривожність та зосередитися.

Зцілення, зміни та зростання, які виникають завдяки веденню щоденника, можуть проявлятися на фізичному, емоційному, розумовому та духовному рівнях. Ефективне ведення щоденника може спричинити фізіологічні зміни завдяки пластичності мозку, а це дає змогу зцілюватися від травми прискореними темпами. Як було виявлено, ведення щоденника підвищує активність префронтальної кори головного мозку, що впливає на нашу здатність вирішувати проблеми та критично мислити. Ведення щоденника також може позитивно вплинути на симптоми посттравматичного стресового розладу, а також на втрату пам'яті.

Поради щодо ведення щоденника

- **Не існує правильного чи неправильного способу ведення щоденника.** Адаптуйте процес відповідно до своїх потреб і можливостей.
- **Щоденник призначений лише для ваших очей.** Пишучи, не переживайте, що хтось може осудити вас або ваші слова. Усе, що ви пишете у своєму щоденнику, не призначене ні для кого, крім ваших очей.
- **Не турбуйтеся про орфографію, пунктуацію та граматику.** Те, що ви пишете у своєму щоденнику, не оцінюється та не призначене для публікації, тому не турбуйтеся про технічну сторону ваших записів. Піклування про граматику чи пунктуацію може призвести до блокування письма або творчої думки. Намагайтеся, щоб ваша рука продовжувала писати все, що вона хоче написати, ще й якомога більше.
- **Пишіть так часто, як можете.** Регулярно працюючи зі щоденником, ви відчуєте, що його заповнення стає простішим і, можливо, кориснішим для вашого емоційного стану. Ви також можете відчути, що ця звичка стає настільки корисною та приємною, що ви не зможете утриматися від неї, навіть якщо пропустите день. Складіть відповідний графік, який вам підходить, і включіть його у свій розпорядок дня.
- **Для записів у щоденнику використовуйте ручку або олівець.** Доведено, що писання відкриває розум та ширший шлях до творчості та розуміння (на відміну від друкування).
- **Спробуйте стиль вільного письма.** Мова йде про те, щоб взяти ручку або олівець і записувати всі свої думки! Спробуйте вільно писати протягом 10-20 хвилин, або навіть кілька хвилин, якщо у вас обмежений час. Якщо ви зайшли в глухий кут, напишіть щось на кшталт: «Я застряг, я застряг» або повторіть останні кілька слів. Просто пишіть, а нові думки незабаром з'являться.
- **Не намагайтеся цензурувати або редагувати.** Під час терапевтичного творчого процесу важливо записувати все, що приходить у голову. Якщо ви не можете придумати конкретне слово, використовуйте інше слово, намалюйте лінію (пробіл, який треба заповнити пізніше). Текст, що ви його пишете, має йти вільно й плавно.

Ось кілька підказок щодо ведення журналу, які можуть бути корисними для тих, хто пережив черепно-мозкову травму:
Як сталася моя травма...

- Ваша черепно-мозкова травма сталася внаслідок події чи ситуації. Щоб розповісти свою історію, почніть із опису події чи ситуації.
- **Якщо ви пам'ятаєте подію чи ситуацію, яка спричинила вашу черепно-мозкову травму**, почніть словами **Я пам'ятаю, що у мене сталася черепно-мозкова травма...**
- **Якщо ви не в змозі пригадати подію чи ситуацію, яка спричинила вашу черепно-мозкову травму, і вам про неї розповіли пізніше**, почніть словами **Як мені розповіли пізніше, моя черепно-мозкова травма сталася...**

Розкажіть історію своєї черепно-мозкової травми - як ви її пам'ятаєте, або як вам про неї розповів хтось інший. Поділіться емоціями, почуттями та подробицями, що є важливими для вас. За потреби використовуйте додаткові сторінки.

Як я почуваюся?

- Після черепно-мозкової травми ви, ймовірно, певним чином почуватиметеся інакше, ніж до того, як це сталося. **У чому ви почуваєтеся інакше? У чому ви почуваєтеся так само?**
- **Ось як я почуваюся сьогодні. . .**
- Якщо вам не подобається те, як ви почуваєтеся, напишіть про те, як би ви хотіли себе почувати. Наприклад, **Мені б хотілося, щоб я міг почуватися ось так. . .**

Поділіться своїми почуттями. . . .

Розмовляти про складні аспекти черепно-мозкових травм є також важливим. Якби ви могли розповісти історію про найгірше що стосується вашої черепно-мозкової травми, що б ви сказали? Що саме вам найважче згадати та/або що саме вам було найважче подолати?

Інші підказки щодо ведення щоденника:

- Ось що я відчуваю сьогодні...
- Мені б хотілося, щоб сьогодні я міг почуватися ось так. . .
- Коли мені бракує слів, можливо, інші люди допоможуть мені, зробивши таке...
- Те, що я хочу сказати, є в мене на кінчику язика, але...
- Життя в моєму тілі зараз схоже на...
- Оскільки деякі частини мого тіла працюють не так добре, як раніше...
- Найнеприємніше у фізичних змінах, які я пережив, це...
- Раніше мій розум був _____, а тепер...
- Раніше мені було так легко _____а зараз мені це набагато важче, тому що...
- Найголовніше, що я втратив, це...
- Раніше я був _____, а тепер я...
- Після черепно-мозкової травми я втратив _____, але це поступово повертається і....
- Я б хотів, щоб я все ще міг _____тому що...
- Черепно-мозкова травма вразила «старого мене» тим, що...
- Частина «старого мене», за якою я найбільше сумую, це _____ тому що...
- Ніхто не може зрозуміти того, що я переживаю, тому що...
- Які три речі можуть миттєво порушити гарний настрій і засмутити вас? Які стратегії ви використовуєте для протидії цим ефектам?
- Опишіть дві-три речі, які допоможуть вам розслабитися.

Іноді корисно подумати про те, що ви втратили через мозкову травму... а потім створити список того, що ви отримали. Наприклад...

ВТРАЧЕНО

1. Вміння керувати автомобілем
2. Моя стара особистість
3. Рівновага
4. Спогади
5. _____
6. _____
7. _____

ОТРИМАНО

1. Я бачу, як мене любить моя дружина
2. Краща оцінка мого дому та родини
3. Мої друзі мене підтримують
4. Я дізнався більше про свій мозок
5. _____
6. _____
7. _____

Це можна порівняти з веденням щоденника подяки та уважним пошуком речей, за які можна висловлювати подяку щодня. Просте зосередження на позитивних думках може допомогти позбутися негативних моделей.

Прийняття

Визначення прийняття: «*Прийняти щось означає перенести це без протесту або реакцій, визнавати щось як правдиве або погодитися взяти щось на себе. Прийняття означає визнання реальності ситуації або визнання того, що вона відбувається саме зараз. У таких випадках ми кажемо: «Є так, як є»* - словник Merriam-Webster

Прийняття це:

- Безперервний процес, який іноді триває/відбувається невеликими частинами і з часом.
- Відмова від старої версії себе; постава нової версії себе.
- Розуміння того, що ознаки травми головного мозку залишаться з нами завжди, але ми можемо їх подолати.
- Визнання обмежень і робота з ними замість боротьби з ними.
- Розпізнання обставин, у яких мені треба допомога, і знання того, як саме про неї попросити.
- Вміння відпустити те, що ми не можемо контролювати, і зосередити енергію на тому, що ми контролювати можемо.
- Навичка приймати як даність той момент, в якому ми знаходимося зараз, навіть коли ми працюємо над чимось більшим.

Прийняття НЕ Є:

- Одноразовою подією.
- Погодженням із тим, що відбулося, навіть якщо вам не подобається, що трапилося.
- Відмовою від прогресу.
- Кінцем симптомів або боротьби.

Визначення прийняття (не обов'язково повного прийняття) є першим кроком на цьому шляху. Саме з цього моменту ми можемо зосередитися на корисних стратегіях і рухатися вперед.

Спілкування й комунікація

Для більшості людей, навіть для тих, хто не пережив черепно-мозкової травми, чесне й відкрите спілкування є важкою задачею. Проте, часто після черепно-мозкової травми, задача вираження своїх потреб і почуттів, що за цих обставин є найважливішою , може стати ще складнішою.

Спілкування — це більше, ніж просто розмова. Щоб ***спілкуватися***, ми також мусимо ділитися інформацією з іншою особою (і активно чути інформацію, яка надходить). Спілкування - це НЕ Є розмовою з собою.

Ефективна соціальна комунікація означає, що ви можете:

- Слухати й запам'ятовувати почуте.
- Говорити по черзі з іншою особою, не перебиваючи одне одного.
- Передавати інформацію чітко і без зайвих балачок.
- Говорити речі організовано, зі смислом.
- Використовувати тон та емоції, які відповідають ситуації.
- Усвідомлювати, як і що ви говорите, і як це впливає на інших людей.
- Підтримувати візуальний контакт, демонструючи, що ви спілкуєтеся з інтересом та відкриті до спілкування.
- Своєю мовою тіла покажіть відкритість, обертаючи обличчя до співрозмовника, не схрещуючи рук та не відволікаючись поглядом убік.
- Нехай людина, з якою ви спілкуєтеся, знає, що ви зацікавлені та відкриті.
- Розуміти та читати тон людини. Наприклад, вони можуть сказати: «У мене все гаразд», але з тону їхнього голосу можна зрозуміти, що насправді у них проблеми.

Усвідомлюючи свій спосіб спілкування (перегляньте список вище), ви можете почати розвивати та покращувати свої соціальні навички.

Соціальні навички – це навички, які люди використовують для спілкування та взаємодії з іншими. Соціальні навички охоплюють вашу мову, яку ви вживаєте, а також вашу мову тіла, зоровий контакт, вираз обличчя, тон голосу і інші поведінкові аспекти. Людям із черепно-мозковою травмою також корисно розглянути, як їхні когнітивні здібності, такі як концентрація і пам'ять, і їхні емоції, такі як тривога, гнів і смуток, можуть впливати на їхні соціальні навички.

Приклади соціальних навичок:

- Уміння слухати й розуміти те, що говорять люди.
- Передання своїх думок, потреб та почуттів словами та діями.
- Керування емоціями в соціальних ситуаціях.
- Повага до соціальних кордонів і соціальних правил. Наприклад, не стояти близько до когось або не ставити надто особистих запитань.
- Коригування того, що ви говорите, як ви це говорите та що ви робите, залежно від соціальної ситуації.

Чому соціальні навички важливі?

Хороші соціальні навички можуть допомогти вам:

- Побудувати приємні взаємодії.
- Порозумійтеся з іншими.
- Зберегти старі дружні стосунки та заводити нові.
- Почуватися впевнено в соціальних ситуаціях.
- Досягти успіху в школі, на роботі чи під час виконання волонтерській діяльності.

Як черепно-мозкова травма впливає на ваші соціальні навички

Після черепно-мозкової травми ви можете помітити, що у вас виникають соціальні проблеми. Не дивлячись на те, що кожна людина унікальна, людям може бути важче керувати своїми почуттями, такими як прояви емоційної лабільності (сторінка 9), гнів (сторінка 11) і імпульсивність (сторінка 16).

Якщо у вас черепно-мозкова травма, ви можете відчути, що в суспільстві ви:

- Почуваєтеся не на своєму місці й незатишно серед інших людей.
- Перериваєте розмови (імпульсивність).
- Втрачаєте концентрацію під час розмови.
- Забуваєте сказане кимось.
- Неправильно розумієте слова, неправильно читаєте вираз обличчя та/або тон голосу чи дії інших.
- Важко ладите з іншими.
- Говорите занадто багато, занадто голосно, занадто мало, занадто відкрито.
- Маєте проблеми з вираженням думок і почуттів.
- Відчуваєте, що вам важко проявляти інтерес до того, що кажуть інші.
- Не знаєте, як почати або підтримувати розмову.
- Ваше спілкування збиває інших з пантелику.
- Надаєте забагато інформації.
- Надаєте замало інформації.
- Можете бурмотіти або повторюватися.
- Можете говорити без сенсу або вас може бути непросто зрозуміти.
- Можливо, вам важко залишатися в темі.
- Те, що ви говорите, може бути нецікавим для інших людей.
- Ви можете говорити або обробляти інформацію надто повільно для інших.
- Щоб з'ясувати або підтримати розмову, іншим може знадобитися задати вам багато запитань.
- Якщо ваша розмова спричиняє в інших дискомфорт, то ви, можливо, не зможете помічати від них соціальні сигнали, такі як жести, зоровий контакт або вирази обличчя.

Ось кілька стратегій, які допоможуть вам соціально спілкуватися після черепно-мозкової травми:

- **Зосередьте увагу на розмові.** Не дозволяйте собі відволікатися на зовнішні чи внутрішні подразники.
- **Упорядкуйте свої думки**, розбиваючи речі на елементарні частини та логічно структуруючи те, що ви хочете сказати та передати людині, з якою спілкуєтеся. Організованість думок не дає вам йти по дотичній або «блукати» в розмові.
- **Використовуйте стратегії обробки інформації.** Обробка інформації, яка надходить надто швидко, може бути надзвичайно важкою задачею для будь-кого. Приділіть час, щоб говорити якомога чіткіше, використовуючи спокійний тон і переходячи до суті.
- **Уникайте імпульсивності.** Думайте, перш ніж говорити. Не перебивайте інших під час розмови.
- **Контролюйте себе.** Зверніть увагу на вміст/тему, яку ви обговорюєте, і подумайте, чи підходить вона до обставин. Усвідомлюйте гучність свого голосу. Говоріть, належним чином застосовуючи «внутрішній» або «зовнішній» голос.
- **Контролюйте надмірну стимуляцію.** Прислухайтеся до свого тіла. Якщо взаємодія проходить у важких соціальних умовах, а ви почуваєте себе роздратованим, розчарованим або приголомшеним, знайдіть спосіб ввічливо вибачитися і зачекайте, поки ви не відновите свою спокійність і розслабленість.

Уміння слухати уважно - це важлива складова успішного спілкування. Вас може турбувати, як ви виражаєте свої думки та як спілкуєтеся, але варто пам'ятати, що вміння слухати завжди є ознакою вдалих взаємин у соціальному оточенні. Хороший слухач:

- Встановлює зоровий контакт.
- Є уважним.
- Не перебиває співрозмовника під час його промови.
- Виявляє інтерес до того, про що йдеться. Встановіть зоровий контакт, кивайте головою, ставте запитання тощо).
- Використовує позитивну мову тіла – спрямуйте обличчя до співрозмовника, не схрещує руки, дивиться в очі
- Підходить до розмови відкрито (без упереджень і припущень).

Практикуйте стратегію W.A.I.T. або «Чому я говорю»

Реалізація цієї простої стратегії займає лише кілька хвилин: перш ніж почати говорити, запитайте у себе таке:

- Я говорю для схвалення чи щоб бути корисним?
- Я говорю, щоб взяти ситуацію під контроль?
- Я говорю, щоб критикувати або скаржитися на те, що мені не подобається?

Перш ніж розпочати розмову, поставте собі кілька запитань:

- Який мій намір стоїть за тим, що я збираюся сказати?
- Яке запитання допоможе мені краще зрозуміти, що інша людина говорить і сприймає?
- Як я можу просто слухати, бути уважним і відмовитися від бажання говорити саме зараз?

Ідеальна розмова передбачає активну взаємодію, де кожна особа говорить приблизно 50% часу. Це означає, що половину часу розмови ви маєте мовчати. Перш ніж говорити, запам’ятайте згадану вище **стратегію W.A.I.T.**. **Стратегія W.A.I.T.** допомагає вам контролювати себе та залишатися уважним під час розмови. Вона може допомогти вам зосередитися на думках, що ви їх матимете, і визначити, корисні вони чи ні.

Говорити або спілкуватися в суспільстві означає мати можливість вербально висловлювати себе, свої думки та ідеї. Які стратегії допомагають вам переконатися, що ви ефективно спілкуєтесь у соціальному середовищі?

Які ваші найсильніші навички соціального спілкування? Над якими соціальними навичками ви хотіли б ще попрацювати?

Домашнє насильство, насильство з боку партнера

Насильство з боку партнера передбачає будь-яку поведінку, яку один (нинішній або колишній) партнер застосовує до іншого для встановлення над ним влади та контролю. Така поведінка може включати фізичне або сексуальне насильство (але не завжди). Така поведінка може передбачати фінансовий, емоційний, психологічний, культурний, духовний, репродуктивний та інший контроль. Деякі форми НБП можуть здійснюватися в електронному вигляді через мобільні пристрої та сайти соціальних мереж, а також особисто. НБП може мати місце незалежно від того, живуть люди разом чи ні. Зазвичай саме цим НБП відрізняється від домашнього насильства.

Домашнє насильство зазвичай має місце між мешканцями одного простору (оселі). Це модель контролюючої поведінки, яка використовується для збереження влади у стосунках одним партнером над іншим.

Домашнє насильство є поширеною причиною черепно-мозкових травм. Попри те, що більшість таких осіб є дорослими жінками, жертвами жорстокого фізичного насильства в домашньому оточенні, що призводить до таких травм, можуть бути як дорослі чоловіки, так і діти.

Домашнє насильство, як і НБП, зазвичай відбувається циклом, що його підтримує. Цей цикл розпочинається з вимовляння слів, погроз, принижень або глузувань, і може, через «помилку», перерости у фізичне насильство. Нарешті кривдник охолоджується, просить вибачення і обіцяє, що більше таке ніколи не повториться. Ці тактики використовуються для того, щоб жертви відчували себе безсилими, самотніми, безнадійними, схильними під дією маніпуляцій залишитися із кривдником, який зберігатиме й утримуватиме свій контроль над ними.

Здорові та нездорові стосунки

Важливо розуміти різницю між належним і неналежним поводженням у стосунках

Здорові відносини

- Компроміс
- Відносини побудовані на взаємній повазі
- Партнерство
- Довіра
- Можна бути собою
- Відчуття безпеки
- Підтримка та заохочення
- Повага до кордонів
- Підтримка стосунки з друзями та родиною
- Чесне, відкрите та безпечне спілкування
- Дає свободу та поважає час
- Забезпечує час для ваших інтересів і завдань

Нездорові стосунки

- **Контроль над усім, що ви робите.** Партнер відстежує ваше місцезнаходження за допомогою надмірної кількості дзвінків або текстових повідомлень, просить надати зображення, щоб підтвердити ваше місцезнаходження, відстежує вас за допомогою GPS, програмного забезпечення для реєстрації ключів або інших засобів. Партнер відстежує ваші дзвінки, текстові повідомлення, електронні листи, соціальні мережі, голосову пошту та відкриває вашу пошту. Партнер постійно запитує і хоче знати, де ви знаходитеся й куди йдете.

- **Домінування та контроль.**Партнер не веде відкритих розмов. Його не хвилюють ваші думки та почуття. Звинувачує вас у брехні. Звинувачує вас в усіх негараздах. Не визнає власних помилок. Має погане самопочуття. Зловживає психоактивними речовинами.

- **Відверто ревнує до часу, проведеного з родиною чи друзями. Обмежує ваш час і спілкування з друзями/членами родини.** Наполягає на тому, щоб супроводжувати вас усюди, зокрема в місцях, де їхня присутність недоречна або заборонена. Маніпулює вами, аби змусити вас обманом погодитися на щось.
- **Обмежує або блокує доступ до сімейного транспорту, фінансів або кредитних ліній.** Конфіскує зарплатні. Здійснює примусовий облік усіх витрат, включно з незначними сумами. Забезпечує нереалістичну допомогу в необхідних речах. Змушує вас бути єдиним годувальником або не дозволяє вам працювати. Не зацікавлений у вашому успіху і може фактично знищити вас замість того, щоб відзначити вас. Системна відсутність підтримки або навмисні перешкоди на шляху до зростання чи досягнення ваших цілей. Всепроникне почуття незахищеності.
- **Фізично б'є вас або завдає вам болю.** Штовхання, ляпаси, удари руками, ногами, тягання за волосся, використання зброї чи інших засобів нападу. Кидає предмети в вас або поблизу вас. Використовує погрози завдати шкоди вам, вашим дітям, домашнім тваринам або членам сім'ї, щоб змусити вас щось зробити. Залишає вас у незнайомих місцях. Замикає вас у вашому домі або не підпускає до нього. Тримає вас вдома проти вашої волі. Контролює, що ви носите або як виглядаєте (одяг, макіяж, прикраси, зачіска).
- **Критикує, ображає та навмисно принижує вас, щоб підірвати вашу впевненість у собі.** Принижує вас перед іншими. Пригнічує вас і змушує вас відчувати себе невпевнено. Загрожує розлучитися з вами, через що ви відчуваєте, що стосунки не захищені. Ігнорує вас і змушує почуватися самотнім(-ьою), коли ви з ним. Відмовляється поважати кордони та потреби у стосунках. Часто трапляються сварки та примирення. Нечесність і ухильність. Нездатність або відмова взяти на себе відповідальність. Обман або звинувачення в обмані. Залучається до сексуального насильства, зґвалтування або змушує вас робити те, що вам не подобається. Змушує вас завагітніти.

Нормалізація насильства

Нормалізація насильства – це:

- визнання того, що насильство є чимось усталеним (що це лише частина життя).
- визнання того, що насильство не має реальних наслідків.
- впевненість у тому, що за запобігання насильству відповідальність несе жертва, а не кривдник.

Насильство поширене у фільмах, телешоу, відеоіграх, порнографії та рекламі. Насильство на цих платформах часто прикрашають, оспівують або романтизують. Коли насильство нормалізоване, його очікують і сприймають як нормальний елемент життя суспільства.

Як боротися з нормалізацією насильства

- **Ми говоримо про насильство.** Ми розповідаємо про насильство собі та іншим. Треба виводити його на світло. Треба зруйнувати переконання щодо нормалізації насильства — коли ми про це говоримо, ми впливаємо на стереотипи.
- **Допоможіть іншим донести свої історії.** Коли хтось відкрито розповідає про насильство, що сталося з ним, це має бути моментом визволення, а не моментом сорому.
- **Винайдіть свою цінність.** Іноді жертви можуть відчувати, що вони заслуговують на жорстоке поводження. Це може виникнути через те, що в рамках цього насильства їх публічно соромлять, зневажають, ображають і намагаються переконати, що вони недостойні чи меншовартісні люди. Їх можна переконати, що вони повинні «вдосконалюватися», щоб їх любили (звинувачуючи у насильстві їх самих). Виявивши свою цінність, ми можемо повірити, що не заслуговуємо на насильство чи контроль.

Отримайте допомогу зараз

Якщо ви або хтось із ваших знайомих потерпає від домашнього насильства, зателефонуйте, надішліть текстове повідомлення або поспілкуйтеся з персоналом будь-якої з цих організацій.

Попри те, що багато з цих організацій також надають можливість спілкування в онлайн-чаті, **майте на увазі, що використання Інтернету МОЖНА КОНТРОЛЮВАТИ, і ваші сліди в ньому важко повністю стерти. Якщо ви стурбовані тим, що ваше використання Інтернету відстежується, замість того, щоб відвідувати веб-сайт і/або використовувати онлайн-чат, зателефонуйте або надішліть текстове повідомлення.**

Національна гаряча лінія з питань домашнього насильства
Зателефонуйте або надішліть SMS на номер **(800) 799-7233** або **(800) 787-3224 (телетайп)**.
Служба працює завжди, цілодобово і щодня.
TheHotline.org

Гаряча лінія проти насильства на побаченнях підлітків
Зателефонуйте або надішліть текстове повідомлення на номер **(866) 331-9474**
Служба працює завжди, цілодобово і щодня.
LoveIsRespect.org

Лінія довіри StrongHearts
Телефонуйте **(844) 762-8483**
Доступно з понеділка по п’ятницю з 9:00 до 17:30
StrongHeartsHelpline.org

Національна гаряча лінія для глухих із питань домашнього насильства
(855) 812-1001 (відеотелефон) або **(800) 787-3224 (телетайп)** у будь-який час, а також живий чат щодня з 7:00 до 2:00
TheHotline.org/get-help/domestic-violence-deaf-services/

Гаряча лінія глухих із округу Кінг/Снохоміш/Пірс
24 години на добу, щодня
206-812-1001 (відеотелефон)
adwas.org/hotline/local/

Гаряча лінія з питань домашнього насильства округу Кінг
(206) 737-0242 або **(877) 737-0242**
Живий чат 24 години на добу щодня
DVHopeline.org/

Чого очікувати, якщо ви подзвоните на гарячу лінію з питань домашнього насильства:

- Пряме підключення до програми допомоги з питань домашнього насильства за місцем мешкання.
- Допоможіть знайти ресурси у вашому регіоні, зокрема безпечний притулок, захист прав, консультації та юридичні поради.
- Кризова допомога, емоційна підтримка, планування заходів щодо забезпечення безпеки.
- Доступ до адвокатів гарячої лінії 170 мовами через послуги перекладача.

Черепно-мозкові травми у ветеранів

Військовослужбовці та ветерани ризикують отримати черепно-мозкові травми внаслідок вибухів під час бойових дій або навчань. За даними Міністерства у справах ветеранів США, понад 185 тис. ветеранів, які користуються медичною допомогою під егідою Адміністрації ветеранів (VA), мають принаймні один діагноз ЧМТ.

Що таке вибухова хвиля?

Поранення від вибуху виглядає так, ніби вас вдарила хвиля, а потім затягнуло назад в океан — і все це дуже швидко. З наукової точки зору вибухові травми є результатом дії складної хвилі тиску, створеної вибухом. Вибухи створюють миттєве підвищення атмосферного тиску, яке набагато вище, ніж може витримати людина.

Механізми ушкоджень внаслідок вибухів

Виділяють чотири основні механізми ушкоджень внаслідок вибухів. За класифікацією вони є первинними, вторинними, третинними й четвертинними.

- **Первинне ураження внаслідок вибуху** — це сам вибух, тобто атмосферний тиск, який вражає людину та тисне на всі органи тіла. Вибухова хвиля надлишкового тиску, що виникає внаслідок вибуху, поширюється з високою швидкістю та під впливом навколишнього середовища. Хвиля надлишкового тиску швидко розсіюється, викликаючи найбільший ризик травм у тих, хто знаходиться найближче до місця вибуху.
- **Вторинне ураження внаслідок вибуху** є результатом розльоту в повітрі осколків під дією енергій; ці осколки можуть спричинити проникаючі поранення головного мозку.
- **Третинне ураження внаслідок вибуху** може виникнути, коли людину від вибуху відкидає на твердий предмет, такий як сусідня стіна або навіть кермо. Ці типи травм пов’язані з силами прискорення/гальмування та ушкодженнями тупими предметами, наприклад після аварій на високій швидкості.
- **Четвертинне ураження внаслідок вибуху** може виникнути за наявності серйозної травми, пов’язаної з вибухом, внаслідок значної втрати крові, пов’язаної з травматичними ампутаціями, або навіть внаслідок вдихання токсичних газів, що є результатом вибуху.

Що таке посттравматичний стресовий розлад?

ПТСР описує групу симптомів, які можуть розвинутися після того, як ви зазнали реальної або клінічної смерті, серйозної травми або сексуального насильства. Події, за яких може статися ПТСР, можуть включати бойові дії, домашнє насильство, сексуальне, психічне чи фізичне насильство, автомобільну аварію, терористичну атаку чи стихійне лихо.

Чи є зв'язок між струсом мозку та посттравматичним стресовим розладом?

- Так. Струс мозку та посттравматичний стресовий розлад передбачають фізичні зміни та психологічні симптоми, а ви можете мати прояви обох типів.
- Струс мозку та посттравматичний стресовий розлад можуть бути спричинені тією самою травматичною подією.
- У деяких, але не у всіх людей зі струсом мозку також може бути посттравматичний стресовий розлад.
- Симптоми посттравматичного стресового розладу та струсу мозку можуть бути схожими, тому важко визначити, який саме у вас стан.

Що мені потрібно знати про струс мозку та посттравматичний стресовий розлад?

- Якщо у вас травма голови, якнайшвидше пройдіть обстеження у свого медичного працівника.
- Якщо у вас є симптоми ПТСР після травматичної події, зверніться до свого медичного працівника, щоб обговорити варіанти лікування.
- У більшості випадків стан після струсу мозку покращується під час відпочинку.
- Більшість випадків ПТСР добре коригуються лікуванням. Загальне лікування може включати консультації та прийом ліків.
- Деякі методи додаткової або альтернативної медицини, такі як медитація, також виявилися корисними як допоміжний засіб у лікуванні симптомів ПТСР.
- Уникайте вживання наркотиків, алкоголю чи енергетичних напоїв. Це може негативно вплинути на процес відновлення.

Запитайте у членів родини, чи помічали вони останнім часом у вашій поведінці щось незвичне. Вони можуть відмічати зміни, які ви самі не бачите.

Підключайтеся, отримуйте підтримку

Якщо ви ветеран і шукаєте ресурси щодо черепно-мозкових травм, почніть із Washington 2-1-1.

Групи підтримки постраждалих від черепно-мозкових травм

Консультативна рада стратегічного партнерства з питань черепно-мозкових травм штату Вашингтон створює групи підтримки через Департамент соціальних служб і служб охорони здоров'я, які популяризують соціальні зв'язки, освіту та участь в житті суспільства після перенесеної ЧМТ.

Ви помітите, що наші групи підтримки базуються на концепції особистісно-орієнтованого підходу, який сприяє розвитку важливих знань та загальних навичок у вирішенні проблем. Це допомагає учасникам подолати перешкоди на шляху до повноцінного життя. Ми вітаємо людей з усіх верств населення, включаючи, зокрема, опікунів, ветеранів і молодь.

Щоб знайти групу підтримки поблизу. . . **WA 2-1-1 або Wa211.org — це безкоштовна конфіденційна служба спільноти та ваше єдина точка підключення до потрібних вам місцевих служб.** 2-1-1 може зв'язати вас із групами підтримки за місцем мешкання.

- **ТЕЛЕФОНУЙТЕ 2-1-1** у будь-який час, удень чи вночі. Ви поговорите з фахівцем, який допоможе вам знайти програми та послуги щодо травматичної черепно-мозкової травми (та пов'язані з нею) у вашому регіоні. Якщо у вас виникли труднощі з використанням номеру 2-1-1, зателефонуйте за номером 1-877-211-9274.

- **НАДІШЛІТЬ ТЕКСТОВЕ ПОВІДОМЛЕННЯ 211WAOD** на номер **898211** у будь-який час, удень чи вночі *Може стягуватися стандартна плата за повідомлення та передачу даних. Щоб відмовитися, надішліть повідомлення зі словом STOP*

- **ОНЛАЙН відвідайте** Wa211.org та зв'яжіться зі спеціалістом і знайдіть ресурси щодо ЧМТ.

Як WA 2-1-1 може допомогти при ЧМТ?

Зателефонувавши, написавши текстове повідомлення чи надіславши електронний лист, ви можете отримати доступ до спеціаліста з інформації та рекомендацій, який допоможе вам вибрати програми, які відповідають вашим унікальним потребам, а саме програми з:

- Ведення справ
- Посадового навчання
- Лікування
    - Оцінки черепно-мозкової травми
    - Реабілітації
- Догляду
    - Підтримки вихователів
    - Навчання вихователів
    - Груп підтримки опікунів
- Питань транспорту
- Питань житла
- Допомоги з продуктами харчування
- Юридичних ресурсів

Washington State
Department of Social
& Health Services

Transforming lives

DSHS 22-1913 UK (2/23) Ukrainian

Департамент соціального забезпечення та охорони здоров'я штату Вашингтон