

## Пам'ятка: якщо відкрився люк уникнення

### 1. Назви це.

Якщо здається, що життя руйнується, хочеться зникнути, все здається безсенсовним або виникає бажання зробити собі чи іншому боляче — це може бути не реальність, а *активація старого сценарного рішення*. Назви це: “У мене відкрився люк уникнення”. Це вже крок до зупинки.

### 2. Тримай під рукою свій план евакуації (екстреної підтримки).

Має бути заздалегідь прописаний список:

- куди йти (місце);
- кого набрати (імена, телефони);
- що робити (вода, рух, холод, список дій);
- що не робити (залишатись на самоті, іти в ізоляцію, читати тригерні новини).

### 3. Не вір першій хвилі думок.

Думки на піку паніки — це *не ти*, а твоя внутрішня Дитина у режимі “виживання будь-якою ціною”. Просто згадай: “Це хвиля. Я знаю, що вона пройде. Я бачив(-ла) це вже не раз”.

### 4. Нагадай собі, що в тебе вже є альтернатива.

Ти вже створив(-ла) собі інший вихід — не через знищення, а через турботу. В тебе є вибір. І цей вибір — жити. Спокійно. Повільно. Впевнено.

### 5. Якщо ти не сам(-а) — скажи комусь.

Коли люк відкрито — важко думати ясно. Скажи близькій людині: “Мені погано. Поговори зі мною. Просто будь поруч.” Це не слабкість — це спосіб вижити і залишитися живим.

### 6. І наостанок — згадай головне:

Ти не маєш зникати, щоб зняти біль. Ти маєш право жити — *неідеально, з помилками, з паузами, з підтримкою*.

*План виживання (права на життя) — це не про надзвичайність. Це про людяність. І про любов до себе, яка діє.*

## ПЛАН Б

Навіть якщо мені буде дуже важко і я не бачитиму вихід з критичної ситуації, я ніколи не нанесу собі та/або іншій людині фізичну шкоду, я не буду навмисне завдавати шкоди собі, своєму фізичному та/або ментальному здоров'ю, я не вдаватимуся до деструктивних методів вирішення проблем, таких, що прямо чи опосередковано несуть у собі загрозу моєму життю та/або іншим людям, можуть завдати шкоди фізичному та або ментальному здоров'ю.

Навіть якщо я не знатиму як мені діяти, я можу взяти паузу, подумати, звернутися за підтримкою до інших людей, попросити поради, а також не приймати жодних рішень стільки, скільки це буде потрібно.

### ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ, КОЛИ ВАЖКО

Обери свої варіанти або доповни власними:

#### I. Фізичне заспокоєння

- Прийняти теплу ванну або контрастний душ
- Вийти на прогулянку
- Вмитися холодною водою
- Випити склянку води
- Зайнятись спортом
- Згорнутися калачиком
- Лягти спати
- Послухати музику або потанцювати
- Обійняти себе або звернутись по підтримку
- Зателефонувати близькій людині
- Отримати психологічну допомогу

#### II. Емоційне розрядження

- Закінчити дратівливу розмову
- Висловити гнів: покричати, потопати ногами
- Порвати папір, написати гнівного листа
- Кидати м'яч або папірець у стіну
- Проговорити емоції у голос (напрявлено на об'єкт — стілець, іграшку)

#### III. Перемикання уваги

- Робити дихальні вправи або тілесну релаксацію
- Струсити тіло, лягти відпочити
- Зайнятись фізичною діяльністю (прибирання, прасування)
- Мити посуд, перебирати речі
- Робити монотонні дії (мішати цукор, перебирати крупу)
- Поплакати

#### Додатково

- Упорядкувати режим дня та знайти час для відпочинку
- Говорити про свої потреби
- Висловлювати почуття тут і зараз
- Не брати відповідальність за емоції та вчинки інших
- Прояснювати ситуацію замість фантазувати негатив
- Читати перевірені джерела інформації

## ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАВА ОСОБИСТОСТІ

- Я маю право оцінювати свої думки, емоції та вчинки
- Я маю право не пояснювати причини свого настрою
- Я маю право вирішувати, чи допомагати іншим
- Я маю право змінювати свою думку
- Я маю право робити помилки і нести відповідальність за них
- Я маю право бути непослідовною(-им)
- Я маю право просити про допомогу
- Я маю право сказати: «Я не знаю»
- Я маю право сказати: «Ні» — без почуття провини
- Я маю право сказати: «Я не розумію»
- Я маю право сказати: «Мені байдуже»
- Я маю право бути собою — з усім спектром того, ким я є