



ПСИХОЕДУКАЦІЙНА ПАМ'ЯТКА

HALT

як подбати про «внутрішнього котика»
у стані виснаження

ЗУПИНИТИСЯ • ПЕРЕВІРИТИ • ПОДБАТИ

Марія Фабрічева

Іноді, перш ніж аналізувати свій стан, варто перевірити кілька базових речей. Коли я востаннє їла або їв? Чи є в мені злість, яку я намагаюся не помічати? Мені потрібен контакт чи, навпаки, тиша? Скільки я спала або спав і чи не тримаюся вже виключно на силі волі?

Не кожен складний стан можна пояснити голодом, злістю, самотністю або втомою. Але кожен із цих чинників може посилювати напругу, звужувати мислення і впливати на те, як ми оцінюємо ситуацію та реагуємо на неї.

Саме для такої короткої перевірки використовують **HALT**.

Що таке HALT

HALT - це англomовна абревіатура:

H	Hungry голодний
A	Angry злий
L	Lonely самотній
T	Tired втомлений

Водночас англійське слово halt означає «зупинись». Тобто сама назва вже містить інструкцію: зробити паузу, перевірити свій стан і лише після цього діяти.

HALT сформувався у середовищі програм відновлення від залежностей, зокрема у спільнотах «Анонімних алкоголікв», як просте нагадування про чинники, що можуть підвищувати вразливість до зриву. Згодом його почали використовувати ширше: у психоедукації, програмах керування гнівом і роботі зі стресом.

Важливе уточнення. HALT не є діагностичним інструментом, окремим методом психотерапії або способом пояснити будь-яке погіршення стану. Це мнемонічна самоперевірка. Її завдання значно скромніше: допомогти вчасно помітити базову потребу, яка залишилася без уваги, і не ухвалювати рішення у стані додаткового виснаження.

Українською послідовність можна позначити як **ГЗСВ: голодний, злий, самотній, втомлений**. Проте англійське HALT зазвичай легше запам'ятати саме через додаткове значення слова «зупинись».

Н Hungry: голодний

Почати варто з буквального. Людина може довго аналізувати тривогу, дратівливість або відчуття внутрішньої порожнечі, хоча кілька годин тому пропустила їжу, майже не пила води й намагається продовжувати роботу у звичному темпі.

Зупиніться на 30 секунд і перевірте:

- коли ви востаннє їли;
- чи є слабкість, тремтіння, нудота, дратівливість або відчуття порожнечі в тілі;
- чи достатньо ви пили води;
- чи не намагаєтеся замінити їжу черговою чашкою кави.

Якщо є ознаки голоду або зневоднення, спочатку варто дати тілу базову підтримку: випити води, з'їсти звичну теплу або поживну їжу, а вже потім повертатися до аналізу стану.

Окремо можна перевірити потребу у визнанні та підтримці. У транзакційному аналізі «погладжуваннями» називають одиниці міжособистісного визнання: слова, увагу, відгук, жест або інший сигнал, через який одна людина визнає присутність і значущість іншої.

Фізіологічний голод і потреба у визнанні - не одне й те саме. Не варто пояснювати нестачею «погладжувань» кожне тілесне відчуття порожнечі. Але після перевірки фізичного стану можна поставити собі ще кілька запитань: «Чи не бракує мені підтримки?», «Чи можу я прямо попросити про контакт або конкретну допомогу?», «Чи помічаю я власні потреби, перш ніж вимагати від себе продовжувати?»

А Angry: злий

Злість не обов'язково виникає через втому. Вона може бути реакцією на порушення меж, несправедливість, безсилля, фрустрацію або перевантаження. Проте виснаження зменшує здатність регулювати інтенсивність реакції, тому навіть звична ситуація може переживатися гостріше.

Перше завдання полягає не в тому, щоб негайно «прибрати» злість, а в тому, щоб назвати її без маскуванню:

- «Я злюся»;
- «Я роздратована або роздратований»;
- «Мені зараз забагато»;
- «Мої межі порушені».

Назвати емоцію не означає погодитися з будь-якою дією, яку вона підказує. Між почуттям і поведінкою має залишатися простір для вибору.

Якщо напруга відчувається у тілі, можна на 5 секунд стиснути кулаки, потім розслабити їх і повторити кілька разів. Інший варіант - пройтися швидким кроком протягом 3-5 хвилин, якщо це безпечно і дозволяє фізичний стан.

Перед відповіддю, повідомленням або рішенням варто зробити кілька повільних видихів і запитати себе: «Що я хочу зробити зараз? Якого результату очікую? Чи не зашкодить ця дія мені або іншій людині?»

Пауза не скасовує злість і не зобов'язує відмовитися від захисту власних меж. Вона потрібна, щоб обрати форму дії, наслідки якої не доведеться виправляти вже після того, як напруга знизиться.

I

Lonely: самотній

Самотність не завжди означає фізичну відсутність людей. Можна перебувати серед інших і не мати контакту, у якому дозволено бути собою. І навпаки, іноді за відчуттям «я більше нікого не витримую» стоїть не потреба у додатковому спілкуванні, а соціальне та сенсорне перевантаження.

Тому перше запитання звучить так: **«Мені зараз потрібен контакт чи тиша?»**

Якщо потрібен контакт, не обов'язково починати складну розмову або докладно пояснювати свій стан. Можна написати одній безпечній людині: «Мені сьогодні непросто. Можеш трохи побути зі мною на зв'язку?»

Якщо потрібна тиша, варто дати собі короткий період без повідомлень і соціальних вимог. Відкласти телефон на 10 хвилин, сісти зручно і перевірити: «Що я зараз відчуваю?», «Що мені потрібно протягом найближчих 15 хвилин?»

Тут важливо не плутати усамітнення з ізоляцією. Усамітнення може відновлювати. Ізоляція, особливо у кризовому стані, іноді підсилює безпорадність і звужує доступ до підтримки. Різниця полягає не лише в тому, чи є поруч люди, а й у тому, чи залишається можливість безпечного контакту, коли він стане потрібним.

Т

Tired: втомлений

Втома може бути фізичною, емоційною, когнітивною або сенсорною. Вона може бути наслідком недосипання, тривалого стресу, хвороби, перевантаження, постійного інформаційного потоку або необхідності довго утримувати контроль.

HALT не визначає причину виснаження. Він лише повертає втому у поле уваги. Іноді це вже суттєво, тому що людина визнає всі обставини, крім власного стану.

Можна прямо зафіксувати: «Я втомилася або втомився. Зараз мені потрібне відновлення». Це не афірмація і не спроба переконати себе, що все добре. Це опис факту, який потрібно врахувати у подальших діях.

Коротка мікропауза може тривати 10 хвилин:

- без телефону, розмов і новин;
- сидючи або лежачи у зручному положенні;
- із приглушеним світлом;
- із кількома спокійними видихами без форсування дихання.

Якщо можливо, на 30 хвилин варто вимкнути необов'язкові повідомлення, новини, соціальні мережі й робочі чати. Це не «перезавантажує нервову систему», але зменшує кількість нових сигналів, які доводиться обробляти у вже виснаженому стані.

За вираженої сонливості не варто керувати автомобілем, працювати з механізмами або виконувати дії, у яких зниження уваги може становити небезпеку.

Як використовувати HALT

У практичному вигляді перевірка складається з п'яти кроків:

1. Зупинитися перед дією або автоматичною реакцією.
2. Послідовно перевірити чотири стани: голод, злість, самотність, втому.
3. Визначити, яка потреба зараз є найбільш очевидною.
4. Обрати одну конкретну дію: поїсти, випити води, назвати злість, відкласти відповідь, звернутися до безпечної людини, побути в тиші або відпочити.
5. Після цього знову оцінити свій стан і лише тоді повертатися до рішення, розмови чи складного аналізу.

Не потрібно намагатися виправити все одразу. HALT працює саме як коротке переривання автоматизму: спочатку помітити чинник, який підсилює вразливість, потім зробити доступну дію.

Коли HALT недостатньо

HALT не замінює медичної діагностики, психотерапії або кризової допомоги. Якщо втома, порушення сну, різкі зміни апетиту, тривога, дратівливість, пригнічення чи відчуття ізоляції повторюються або суттєво впливають на повсякденне життя, варто звернутися до відповідного фахівця.

НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА

За вираженої сплутаності свідомості, незвичних змін сприйняття, різкого психомоторного збудження, думок про самопошкодження, наміру завдати шкоди собі чи іншій людині або неможливості гарантувати власну безпеку потрібна невідкладна допомога. В Україні можна телефонувати за єдиним номером екстрених служб **112** або викликати екстрену медичну допомогу за номером **103**.

HALT не пояснює всю психічну реальність людини. І не має пояснювати. Його сила саме в обмеженості: він допомагає вчасно помітити кілька простих чинників, через які складний стан може ставати ще складнішим.

Глибокі причини справді варто досліджувати. Але не завжди на порожній шлунок, після трьох годин сну й посеред незавершеної сварки. Іноді спочатку потрібно поїсти, визнати злість, відновити контакт або дати собі відпочинок. А потім уже думати далі.

Авторка та адаптація: Марія Фабрічева

Джерела

1. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. [Counseling Approaches To Promote Recovery From Problematic Substance Use and Related Issues. TIP 65: Hungry, Angry, Lonely, Tired](#). 2023.
2. Melemis S. M. [Relapse Prevention and the Five Rules of Recovery](#). Yale Journal of Biology and Medicine. 2015;88(3):325-332.
3. International Transactional Analysis Association. [About Transactional Analysis: Strokes](#).
4. U.S. Department of Veterans Affairs. [Anger & Irritability Management Skills: Anger Control Plan](#).
5. Міністерство внутрішніх справ України. [Служба 112: усі екстрені служби за єдиним номером](#).