



**ДОВІРА**

центр психологічної  
та соціальної підтримки

# **ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Знайомство з новою  
версією себе

# ВСТУП

## Програма реабілітації «Знайомство з новою версією себе»

Ви тримаєте в руках квиток у простір, створений для відновлення.

Ця програма створена для тих, хто пройшов через досвід, який змінює все. Те, що з вами відбувається (напруга, тривога, складнощі зі сном, різкі реакції, втрата сенсів або відчуття «порожнечі») — не слабкість.

**Це нормальні реакції нервової системи на ненормальні обставини.**

І вони можуть залишатися навіть тоді, коли ви вже в безпеці.

Ця програма — не про те, щоб «виправити» вас. З вами все в нормально.

Ми тут — щоб допомогти вам краще зрозуміти себе, свої реакції та навчитися підтримувати себе в складних умовах.

Протягом 8 тижнів ми будемо працювати з тим, що часто складно пояснити словами — з реакціями тіла, станами та внутрішнім напруженням.

# ВСТУП

Кожна зустріч поєднує в собі 4 частини:

- коротке пояснення, як працює нервова система, мозок і реакції тіла
- просту техніку саморегуляції, яку ви зможете використовувати самостійно в повсякденному житті
- тілесну сесію ІннерДенс, що допомагає перезавантажити нервову систему та відновитися
- можливість поділитися досвідом або просто побути в безпечному просторі.

Це не про те, щоб «копатися в минулому» або змушувати вас щось проживати.

Це про поступове знайомство з собою, повернення контролю над своїм станом, зменшення внутрішньої напруги, відновлення контакту з тілом та можливість знову відчувати впевненість та спокій.

**Важливо:** Регулярна участь має значення, адже саме через повторення тіло починає «вчитися», що можна розслабитися, а мозок — що небезпека вже не постійна.

І це не швидке рішення, це робота, яка дає результат.

Тут не потрібно нічого доводити. Можна бути таким, як є. І крок за кроком повертати собі відчуття опори, стабільності та внутрішнього спокою.

# ВСТУП

## Правила безпеки та принципи роботи групи.

- **Добровільність.** Участь у програмі є добровільною і ви самі вирішуєте, наскільки включатися. Можна не говорити, не ділитися і зупиняти будь-яку практику в будь-якій момент.
- **Без оцінок і порад.** Ми не оцінюємо досвід один одного і не даємо непроханих порад. Кожен проживає свій шлях. (Але ми завжди готові підтримати)
- **Конфіденційність.** Все, що звучить у групі — не виноситься за її межі. (Але ви можете ділитися своїм досвідом, якщо відчуваєте доцільність)
- **Говоримо від себе.** Через «Я»: про свій досвід, свої відчуття. Без узагальнень і порівнянь
- **Право на паузу.** Якщо стає складно - можна вийти, зробити паузу і повернутися пізніше.

## Про тригери та реакції

Під час роботи можуть підніматися різні стани: (напруга, тривога, спогади або, навпаки, відчуття «відключення»). Це нормальна частина процесу. Важливо розуміти: ми не будемо спеціально занурювати вас у травматичний досвід. Наша задача — навчитися: помічати свої стани, регулювати їх, повертати себе в «тут і зараз».

Якщо з'являється тригер — це свідчить, що ваша система готова до «пропрацювання» та відпускання.

Головне — пам'ятайте:

Ви не повинні залишатися з цим наодинці. Ми тут, щоб підтримати вас на цьому шляху.

# ВСТУП

## **Що важливо знати про процес.**

Відновлення — це не пряма лінія. Можуть бути: дні полегшення, дні напруги, відчуття, що «нічого не змінюється». Це нормально. Це — частина процесу. Нервова система відновлюється через повторення і поступовість.

Іноді перші зміни дуже прості: трохи легше засинати, трохи швидше заспокоюватися, трохи більше відчувається тіло... І саме з цього починається стабільність.

Ця програма не замінює індивідуальну терапію, але може стати важливою опорою в процесі відновлення.

## **Підтримка між зустрічами.**

Найбільший ефект дає не тільки участь у заняттях, а й використання практик, які ми пропонуємо, у повсякденному житті.

**Рекомендуємо:** обрати 1-2 вправи і виконувати їх регулярно, відслідковувати свій стан (вести щоденник, навіть для коротких нотаток), не вимагати від себе ідеального виконання.

Навіть кілька хвилин практики щодня - це вже робота нервової системи в сторону відновлення.

Всередині вас вже є все, що допоможе вистояти. Ця програма - можливість знову з цим з'єднатися.

**З повагою,**

**Команда центру психологічної та соціальної підтримки військових та ветеранів «ДОВІРА».**

# ЗАНЯТТЯ 1.

## БЕЗПЕКА ТА ЗАЗЕМЛЕННЯ

На початку програми ми формуємо безпечний простір, знайомимося з основами роботи нервової системи під час стресу, вчимося визначати свій стан та знижувати тривогу, повертаючись в стан «тут і зараз» за допомогою простих вправ.



### План заняття:

- Вступ. Знайомство
- Заповнення опитувальників PCL-5, GAD-7, та PHQ-9
- Лекція «Безпека і реакції нервової системи»
- Вправа «5, 4, 3, 2, 1»
- Вправа «Дихання груди — живіт»
- **Сесія ІннерДенс. Активація ЖТТЕВОЇ Сили**
- Інтеграція, рефлексія.

# ЗАНЯТТЯ 2.

## ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ТА ВПЛИВ ДИХАННЯ НА СТАН

На другому занятті ми поглиблюємо розуміння роботи нервової системи: вчимося розпізнавати свої стани (перенапруга або відключення), розуміємо захисні реакції мозку, дізнаємося, як дихання впливає на наш стан та опановуємо різні типи дихання для регуляції стану залежно від потреби організму.



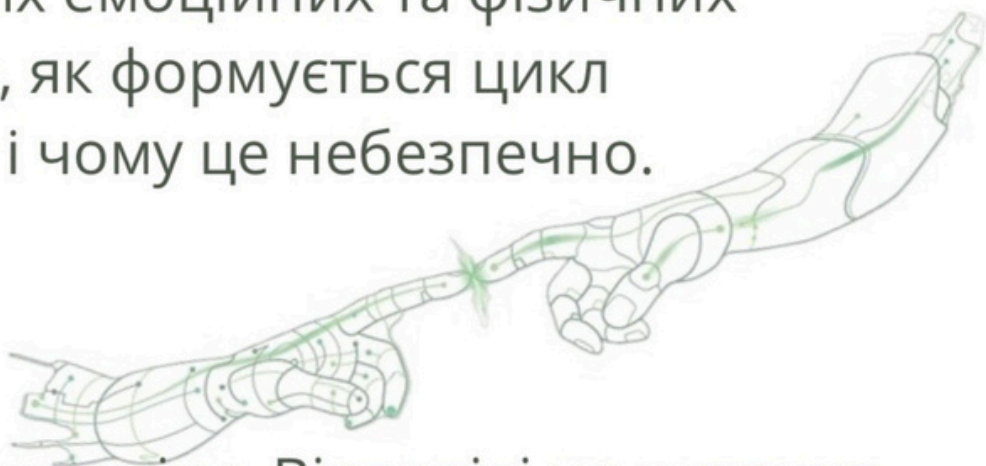
### План заняття:

- Вступ. Аналіз динаміки. Відповіді на питання
- Лекція «Захисні механізми мозку: гіперактивація та гіпоактивація»
- Практика: «Визначення свого стану та диференціація відчуттів у тілі»
- Вправа «Дихання для заспокоєння»
- Вправа «Дихання для активації»
- **Сесія ІннерДенс. Активація Життєвої Сили**
- Інтеграція, рефлексія

# ЗАНЯТТЯ 3.

## КОНТАКТ З ТІЛОМ

Третє заняття ми присвячуємо навчанню відновлювати контакт із тілом, помічати сигнали напруги та розслаблення. Ми розглядаємо роль дофаміну і кортизолу в регулюванні наших емоційних та фізичних станів та вивчимо, як формується цикл уникнення страху і чому це небезпечно.



### План заняття:

- Вступ. Аналіз динаміки. Відповіді на питання
- Лекція «Тіло як провідник стану. Чому уникнення болю не дорівнює турботі?»
- Практика: «Сканування тіла»
- Вправа «Скидання навантаження з заплющеними очима»
- **Сесія ІннерДенс. Активація Життєвої Сили**
- Інтеграція, рефлексія
- Додання нічних плей-листів до щоденної практики

# ЗАНЯТТЯ 4.

## ВИВІЛЬНЕННЯ НАПРУГИ

На четвертому занятті ми знайомимося з етапами проживання травматичного досвіду та емоційні реакції, чому іноді вони стають надто і знайомимось з моделлю **BASIC Ph** як інструментом розуміння власних способів подолання стресу. Ми працюємо з накопиченою напругою в тілі та повертаємо себе в ресурсний стан.

### План заняття:

- Вступ. Аналіз щоденників сну. Відповіді на питання
- Заповнення опитувальників PCL-5, GAD-7 та PHQ-9
- Лекція «Етапи проживання травматичного досвіду та інструменти подолання стресу»
- Практика: «Виявлення напружених зон та їх звільнення»
- Вправа «Місце щастя»
- **Сесія ІннерДенс. Активація Життєвої Сили**
- Інтеграція, рефлексія

# ЗАНЯТТЯ 5.

## ЕМОЦІЇ, ВІДЧУТТЯ ТА РЕГУЛЯЦІЯ СТАНІВ

На п'ятому занятті ми глибше знайомимось із природою емоцій, як саме мозок і тіло створюють емоційні реакції, чому іноді вони стають надто сильними або неконтрольованими. Ми вчимося розпізнавати свої емоційні стани, знижувати їх інтенсивність через тіло та увагу, а також формуємо навички безпечної саморегуляції.

### План заняття:

- Вступ. Аналіз динаміки станів. Відповіді на питання
- Лекція «Як виникають емоції: мозок, тіло і гормони»
- Вправа «Я і моя емоція» (назви, знайди, розділи, поспілкуйся)
- **Сесія ІннерДенс. Активація Життєвої Сили**
- Інтеграція, рефлексія

# ЗАНЯТТЯ 6.

## ДУМКИ, КОРДОНИ ТА ВНУТРІШНЯ ОПОРА

Шосте заняття - про дослідження того, як наші думки впливають на емоційний стан, поведінку та рівень тривоги. Ми дізнаємось, як працюють когнітивні викривлення та навчимося відрізняти реальні потреби від нав'язаних установок, формуючі внутрішню опору та здатність відчувати кордони власної відповідальності.

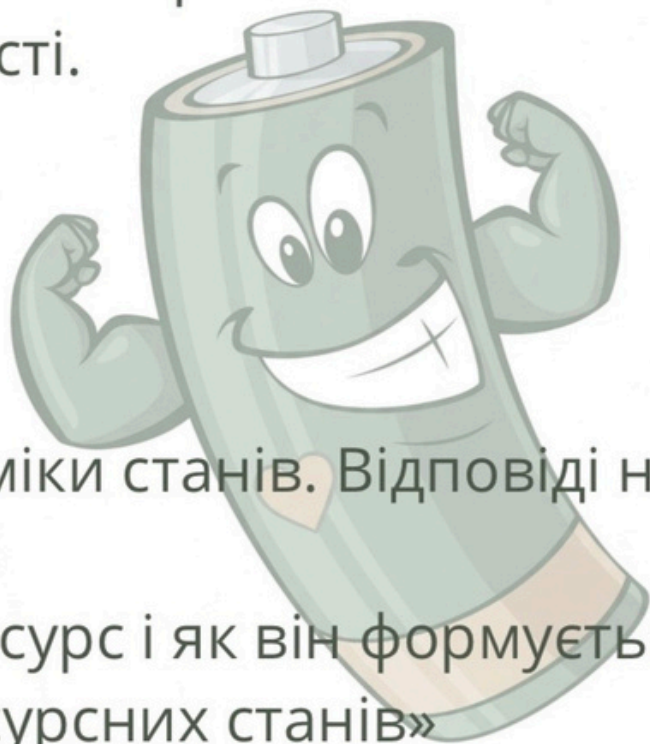
### План заняття:

- Вступ. Аналіз динаміки станів. Відповіді на питання
- Лекція «Вплив думок на стан і поведінку. Когнітивні викривлення та внутрішній діалог»
- Вправа «Факт чи думка»
- Вправа «Внутрішня опора»
- Вправа «Жива межа»
- Вправа «Моє Ні»
- **Сесія ІннерДенс. Активація Життєвої Сили**
- Інтеграція, рефлексія

# ЗАНЯТТЯ 7.

## РЕСУРС ТА ВІДНОВЛЕННЯ

На цьому занятті ми формуємо навичку свідомого доступу до внутрішніх та зовнішніх ресурсів, вчимося відновлювати нервову систему після напруги та закріплювати стан внутрішньої стабільності.



### План заняття:

- Вступ. Аналіз динаміки станів. Відповіді на питання
- Лекція «Що таке ресурс і як він формується»
- Вправа «Пошук ресурсних станів»
- Вправа «Мапа моїх ресурсів»
- **Сесія ІннерДенс. Активація Життєвої Сили**
- Інтеграція, рефлексія

# ЗАНЯТТЯ 8.

## ІНТЕГРАЦІЯ ТА ЗАКРІПЛЕННЯ

Це завершальне заняття програми, де ми не «ставимо крапку», а збираємо цілісну систему внутрішньої саморегуляції. Основна мета - щоб навички перестали бути вправами і стали новим способом взаємодії зі світом. Ми інтегруємо досвід через розуміння себе, своїх реакцій та формуємо відчуття «Я можу впливати на свій стан»

### План заняття:

- Вступ. Аналіз динаміки станів. Відповіді на питання.
- Заповнення опитувальників PCL-5, GAD-7, та PHQ-9
- Лекція «Як підтримувати стан у житті»
- Практика: «Огляд інструментів»
- Вправа «Мій план саморегуляції»
- **Сесія ІннерДенс. Активація Життєвої Сили**
- Інтеграція, рефлексія

ДЛЯ НОТАТОК

ДОВІРА

центр психологічної  
та соціальної підтримки

# ДЛЯ НОТАТОК

## ДОВІРА

центр психологічної  
та соціальної підтримки

**Важливий шлях вже пройдено.  
І це - початок нового контакту з  
собою.**

Зупинись на мить і запитай себе:

- Що змінилось в мені?
- Що стало моєю опорою?
- Що я зроблю для себе, якщо стане складно?

# ДОВІРА

центр психологічної  
та соціальної підтримки



**ВДИХ - я тут  
ВИДИХ - я в безпеці**

телефон: +38 067 9 12345 8

email: [dovira.support@gmail.com](mailto:dovira.support@gmail.com)