

Година з психологом

Формування безпечного психологічного простору як фундаментальна складова безбар'єрності.

Під час проведення Національного тижня безбар'єрності в Україні пропоную більш детально торкнутись особливої, на мій погляд складової - психологічного простору людини, а саме створення безпечного психологічного середовища та рівних можливостей для всіх громадян.

Метою заходу є проведення інформаційної, навчальної та просвітницької діяльності спрямованої на підвищення рівня обізнаності різної цільової аудиторії щодо тематики безбар'єрності.

По-перше визначимося з терміном безбар'єрності.

Безбар'єрність — це філософія суспільства рівних можливостей, де кожна людина, незалежно від віку, стану здоров'я, статі чи фізичних особливостей, має комфортний та безперешкодний доступ до всіх сфер життя. Це не лише про зручність для людей з інвалідністю, а й про комфорт для всіх без виключення.

Розбудова безбар'єрного середовища базується на кількох ключових напрямках:

- Фізична: пандуси, понижені бордюри, зручні вбиральні, тактильна плитка та відсутність порогів.
- Інформаційна: зручний формат подачі інформації, використання шрифту Брайля.
- Цифрова: доступність вебсайтів і мобільних додатків для людей із порушеннями зору чи слуху
- Освітня: інклюзивне навчання, адаптовані програми для кожного.
- Суспільна та громадянська: відмова від стереотипів, повага до різноманіття та безбар'єрна мова (спілкування без упереджень)
- Економічна: рівні умови працевлаштування та кар'єрного зросту.

По-друге, сформулюємо визначення психологічного простору безбар'єрності — це філософія прийняття та рівності, що усуває соціальні,

емоційні та комунікативні перешкоди. Це суспільне середовище та внутрішня культура, де кожна людина відчувається в безпеці, не відчуває дискримінації та не боїться виявляти емоції.

Таким чином ключовими елементами психологічної безбар'єрності є:

- Емоційна безпека. Реалізується створенням середовища (у колективі, родині, громаді), де відсутнє засудження, критика та психологічний тиск. Людина повинна бути впевнена що її почуття та думки сприймуть з повагою та розумінням і не засудять за її емоції чи вразливість.
- Відсутність упереджень та стигматизації. Прийняття людини із будь-якими особливостями (фізичними, ментальними, віковими, соціальними) без ярликів, оціночних суджень та стереотипів. Реалізується за рахунок подолання страху та упередженого ставлення до звернень за психологічною допомогою або щодо людей із видимими/невидимими травмами.
- Повага до кордонів. Визнання та дотримання особистих меж іншої людини, відсутність нав'язування чи порушення її комфортного простору.
- Екологічна комунікація або спілкування без бар'єрів. Використання етичної та інклюзивної лексики, фокус на повазі до гідності кожного. Відкрите доброзичливе спілкування без агресії, маніпуляцій та використання дискримінаційної лексики.

Розвиток такого простору передбачає взаємну готовність як суспільства бути відкритим, так і самої людини — не боятися бути собою.

Психологічні бар'єри (наприклад страх бути незрозумілим, тривога через осуд, сором за власні емоції) часто обмежують людину сильніше ніж фізичні перешкоди. Тому усунення психологічних бар'єрів має важливе значення бо дозволяє знизити рівень стресу та сприяє повноцінній соціальній адаптації, збереженню ментального здоров'я та розкриттю потенціалу особистості.

З іншої сторони психологічний простір це суб'єктивна реальність людини, що охоплює її емоції, думки, тіло, цінності та особисті кордони. Це безпечне середовище, необхідне для формування стійкості, відновлення ресурсів та гармонійної взаємодії зі світом.

Психологічний простір включає в себе наступні ключові компоненти:

- Особисті кордони – межі вашого психологічного простору, які визначають, як з вами можна поводитися, а як — ні. Вони захищають вас від маніпуляцій, порушення особистого простору та токсичного впливу.

Кордони бувають:

- Фізичні (недоторканність тіла, особистих речей та власного житла);
- Емоційні (право на власні почуття, відсутність почуття провини за емоції інших людей);
- Інтелектуальні (повага до ваших думок, поглядів та переконань).

- Внутрішній світ – ваша особиста «територія»

До внутрішнього світу входить:

- Емоції та почуття (спектр переживань, які ви відчуваєте щодня);
- Цінності та переконання (те, що для вас справді важливо, ваші життєві орієнтири);
- Психологічні ресурси (внутрішні сили, спогади та знання, які допомагають долати стрес та кризи).

- Безпечне середовище , «безпечний простір» — це умови де людина може бути справжньою, не боячись осуду, та відкрито досліджувати себе.

Психологічний простір має наступні ключові функції:

- Адаптивна (допомагає впоратися з кризами та адаптуватися до змін)
- Захисна (запобігає емоційному вигоранню та психологічному насильству)
- Розвиваюча (створює безпечні умови для самопізнання, творчості та особистого росту).

Тепер торкнемося питання яким саме чином підтримувати екологічний, безпечний психологічний простір.

1. Чітко казати «ні». Встановлювати межі у спілкуванні, якщо відчутно дискомфорт чи порушення особистого простору.
2. Фільтрувати інформацію. Обмежувати контакти з джерелами або людьми, які виснажують або викликають постійну тривогу.
3. Знаходити час на себе. Забезпечувати собі моменти для відпочинку та відновлення.
4. Звертатись по фахову підтримку. Якщо відчутно дискомфорт та неможливість протистояти власним емоціям та зовнішньому

тиску необхідно долучати психолога і за його допомогою створювати безпечний психологічний простір.

То чому психологічний простір є фундаментом безбар'єрності:

1. Відсутність ментальних бар'єрів. Психологічний комфорт та прийняття суспільством гарантують, що людина не відчуватиме себе ізольованою.
2. Безпека та довіра. Людина може розкрити свій потенціал тільки тоді, коли відчуває себе захищеною, вислуханою та прийнятою, незважаючи на свій досвід.
3. Психоемоційна стабільність. Здатність справлятися зі стресом і травмою та повноцінно брати участь у житті суспільства.

Пропоную розглянути основні техніки щодо психологічного простору, спрямовані на те, щоб встановити межі, захистити свій емоційний стан та повернути відчуття контролю. Виконання таких технік допоможе відстояти особисті кордони, сепаруватись від чужих проблем та створити свій безпечний простір.

Техніка «Безпечне місце»

Допомагає створити власний закритий внутрішній простір для відновлення

Виконання:

Пропоную зручно сісти, заплющити очі та уявити саме те місце, де вам абсолютно спокійно і безпечно. Це місце може бути як реальним так і вигаданим. Створіть в своїй уяві місце де вам буде насамперед зручно, уявіть все що знаходиться навколо вас, спробуйте приторкнутись до речей, відчути запахи, температуру. Спробуйте відчути цей простір кожною клітиною вашого тіла. Перебувайте у уявному але спокійному, зручному та безпечному просторі не менше 15-20 хвилин. Та відчуйте відновлення та повну пере загрузку.

Техніка уявних кордонів «Сфера»

Допомагає становленню межі між вами та іншими

Виконання:

Уявіть що на відстані витягнутої руки, навколо вас є куля. Її не бачать інші бо вона невидима, але її контури чіткі та міцні. За допомогою цих контурів ви захищені від інших та все що в середині це ваш особистий простір, де вам спокійно, затишно та зручно. Все що говорить чи робить інша людина залишається зовні цієї кулі. Спробуйте відчутти спокій та рівновагу, насолоджуйтесь цим відчуттям.

Техніка кордонів тіла «М'язова релаксація»

Допомагає повернути контроль над власним тілом

Виконання:

Зосередьтесь на самому собі. Спробуйте напружувати та розслабляти своє тіло. По черзі напружуйте та розслабляйте різні групи м'язів починаючи від кінцівок та закінчуючи м'язами голови. Дозвольте собі фізично контролювати кожну частину свого тіла та отримуйте насолоду від цього.

Техніка «5-4-3-2-1»

Допомагає «заземлитися та вийти з кола нав'язливих та тривожних думок.

Виконання:

Тут і зараз назвіть 5 речей, які ви бачите навколо себе. Назвіть 4 речі до яких ви можете дотягнутись та доторкнутись. Назвіть 3 звуки які ви чуєте. Назвіть 2 запахи, аромати які ви відчуваєте. Назвіть 1 смак. Відчуйте контроль над своїм тілом та поверніться в свій стабільний стан.

Техніка «контрольоване дихання»

Допомагає заспокоїтись та зупинити панічну атаку

Виконання:

Сядьте зручно, розслабте тіло, особливо м'язи обличчя. Зробіть повний видох. Потім вдих на рахунок чотири. Затримайте дихання на рахунок чотири.

Повторіть вправу не більше трьох разів поспіль. Зосередьтесь на повільному та спокійному диханні.

Техніка «Метелик»

Допомагає заспокоїтись та відчутти рівновагу та контроль над тілом.

Виконання:

Сядьте зручно. Закрийте очі. Праву руку покладіть на ліве плече, а ліву руку на праве. Начебто обіймаєте себе. Почніть ритмічні чергові поплескування себе по плечах. Зберігайте ритм, робить поплескування м'яко та розмірено. Зосередьтесь на диханні. Виконуйте вправу до тих пір поки дихання вирівняється, а пульс заспокоїться.