

12+

Евгения Николаева

**ПОДДЕРЖКА
РЕСУРСНОГО
СОСТОЯНИЯ
УХАЖИВАЮЩЕГО
РОДСТВЕННИКА**

Программа-практикум

Евгения Николаева
Поддержка ресурсного
состояния ухаживающего
родственника.
Программа-практикум

*<https://litres.ru/74149724>
ISBN 9785007003544*

Аннотация

Есть такие люди, которым приходится ухаживать за своими близкими. Весь накопленный стресс реализуется в виде агрессии, озлобленности, усталости, апатии, иногда зависти, депрессии. Поэтому появилось желание создать данный практикум в помощь обычным людям, ухаживающими за своими родственниками, и специалистам для того, чтобы они помогли себе не «застрясть» в роли Спасителя, помогли себе не выгореть. Я желаю Вам здоровья, успехов и психологического благополучия.

Содержание

День 1	9
День 2	11
День 3	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Поддержка ресурсного состояния ухаживающего родственника Программа-практикум

Евгения Николаева

© Евгения Николаева, 2026

ISBN 978-5-0070-0354-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кемерово
2026

Ресурсное состояние — это комплексное явление, включающее физические, эмоциональные, когнитивные и социальные компоненты, которые обеспечивают возможность эффективно справляться с повседневными задачами и стрессовыми факторами.

Ресурсное состояние играет важнейшую роль в поддержании психологического и физического здоровья, а также

определяет качество жизни и субъективное ощущение благополучия. Понимание того, какие факторы влияют на ресурсное состояние, и какие техники наиболее эффективны для восстановления, позволяет предотвращать развитие хронического стресса, синдрома выгорания и психосоматических расстройств.

Ресурсное состояние можно описать как динамический баланс между расходом и восполнением энергии, позволяющий человеку продуктивно функционировать и сохранять психологическое благополучие. Оно включает несколько уровней:

1. Физиологический

- Поддержание оптимального уровня гормонов (кортизол, серотонин, дофамин) и нейромедиаторов.
- Качественный сон и достаточное время на отдых.
- Здоровое питание и регулярная физическая активность.

2. Психологический

- Ясность и гибкость мышления, позволяющие быстро адаптироваться к изменениям.
- Эмоциональная стабильность и способность эффективно управлять своими переживаниями.
- Наличие личностных смыслов и целей, поддерживающих мотивацию.

3. Поведенческий

- Высокая продуктивность и вовлечённость в деятельность.

- Умение планировать, расставлять приоритеты и эффективно использовать время.
- Готовность к изменениям и проактивная жизненная позиция.

К признакам потери ресурса обычно относят хроническую усталость, снижение когнитивных функций (трудности с концентрацией, запоминанием), повышенную раздражительность, апатию или тревогу, а также падение продуктивности. При длительном пребывании в состоянии дефицита ресурсов возрастает риск развития эмоционального выгорания и психосоматических нарушений.

Ресурсный подход подчёркивает важность различения внешних и внутренних ресурсов.

Внешние ресурсы

1. Социальные

- Поддержка со стороны семьи, друзей, коллег.
- Наличие надёжного социального окружения повышает уровень субъективного благополучия.

2. Финансовые

- Стабильность доходов и возможность удовлетворять базовые потребности.
- Доступ к качественному образованию, медицинскому обслуживанию.

3. Информационные

- Возможность обучаться, получать необходимую информацию из надёжных источников.

- Современные технологии, позволяющие расширять горизонты знаний.

4. Физическое окружение

- Комфортные условия работы и отдыха.
- Безопасность и эргономичность пространства.

5. Профессиональная помощь

- Психотерапевтическая поддержка, коучинг, супервизия.
- Группы взаимопомощи и специализированные программы реабилитации.

Внутренние ресурсы

1. Эмоциональная устойчивость

- Способность сохранять спокойствие и равновесие в сложных ситуациях.
- Навыки эмоциональной регуляции (медитация, дыхательные упражнения и т.д.).

2. Самоэффективность

- Вера в собственные силы и возможности.
- Умение ставить адекватные цели и достигать их.

3. Креативность

- Гибкость мышления, способность к поиску новых решений.
- Творческий подход к решению проблем, помогающий находить нестандартные ресурсы.

4. Внутренний локус контроля

- Осознание собственной ответственности за принимаемые решения и происходящие события.

- Чувство контроля над ситуацией, снижающее уровень тревожности.

Данная программа разработана в виде рабочей тетради с упражнениями для восстановления внутренних ресурсов организма, для профилактики эмоционального выгорания у ухаживающих родственников.

Цель программы: предотвращение выгорания, снижение физической и эмоциональной нагрузки, восстановление сил и обеспечение базовых нужд в отдыхе, питании и активности.

Задачи программы:

- Профилактика эмоционального выгорания: Снятие стресса, чувства вины, тревоги, которые возникают при уходе за больным.

- Восстановление сил: Обеспечение времени для отдыха, качественного сна, здорового питания и физической активности для самого ухаживающего.

- Сохранение психологического благополучия: Помощь в управлении переживаниями, поддержание гибкости мышления и эмоциональной стабильности.

- Снижение изоляции: Вовлечение друзей и родственников.

А сейчас, дорогие мои читатели, приглашаю Вас перейти к практическим рекомендациям в рамках данного руководства.

День 1

Задание 1.

Аффирмация дня — Адекватное восприятие происходящего вокруг. Итак, проговорите следующие слова: Я воспринимаю события и слова сегодняшнего дня с пониманием и принимаю это. Я понимаю, что все, что происходит вокруг меня, необязательно относится ко мне.

Задание 2.

Упражнение «Кто Я?». Данное упражнение помогает познакомиться с самим собой, найти слова, описывающие Вас как личность и как человека.

Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите не менее 10 раз ответ на вопрос: «Кто Я?». Ответы могут быть представлены в виде слов, словосочетаний, личностных, социальных и физических характеристик, свободных ассоциаций. Запишите ответы в столбик. Сделайте передышку. Далее посмотрите, сколько получилось слов и/или характеристик, которые Вам приятны, вызывают симпатию. Сколько — негативных; сколько-нейтральных, которые можно присвоить любому человеку. И сколько противоречивых, которые вызывают симпатию и настораживают одновременно.

Данное упражнение рекомендуется повторять время от времени для того, чтобы лучше узнать, какие слова «принадлежат» Вам и описывают Вас, а какие — «чужие», не имею-

щие значение.

Задание 3.

Дыхательная гимнастика. Упражнение «Глубокое дыхание 4-8-8». Это упражнение повышает уровень кислорода во всем организме.

Выполнение: сядьте на стул со спинкой или лягте на спину на кровать. Вдыхайте через нос в течение 4 секунд. Постарайтесь задержать дыхание на 8 секунд. Медленно выдыхайте через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи) в течение 8 секунд. Отдохните 1—2 секунды и повторите упражнение 3 раза.

Задание 4.

Рефлексия. После того, как прошел день, вернитесь к заданию 2 и оцените свой портрет, ответив на вопросы. Вопрос №1. Какие эмоции вызывает у Вас портрет?

Вопрос №2. Какие характеристики Вам кажутся точными, базовыми?

Вопрос №3. Какие характеристики возникли под влиянием текущей ситуации, настроения?

День 2

Задание 1.

Аффирмация дня — Благополучный исход событий. В течение дня произносим данную аффирмацию: Я принимаю происходящие события сегодняшнего дня, они обязательно приведут меня к благополучному исходу.

Задание 2.

Упражнение «В чем смысл того, что я делаю сегодня?». Данное упражнение помогает понять мотивы, действия и цели того, чем Вы занимаетесь.

Возьмите лист бумаги (лучше завести блокнот) и ручку, ответьте на вопросы: Какую пользу это мне приносит? Какую пользу это приносит человеку, за которым я ухаживаю? Что я хочу изменить или улучшить? К каким целям меня приведет то, что я делаю сейчас?

Данное упражнение рекомендуется повторять время от времени. Смысл действий и мотивов может меняться каждый день.

Задание 3.

Постановка целей. Данное упражнение помогает перевести абстрактные цели в конкретные шаги.

Выберите наиболее важную цель, на Ваш взгляд, и разбейте путь до нее на мелкие подцели. Старайтесь выполнять поставленные задачи, проанализировав шаги к ее достижению.

Главное правило данного упражнения заключается в том, что **цели необязательно должны быть связаны с уходом за родственником.** Это может быть цель, например, научиться выпекать торты.

Задание 4.

Рефлексия. Проанализируйте свои цели от 18-летнего возраста до сегодняшнего дня. Какие шаги привели Вас именно туда, где Вы сейчас находитесь и чем занимаетесь? Какими Вы обладаете навыками и умениями?

День 3

Задание 1.

Аффирмация дня. Восхищение. В течение дня произнесите следующие слова: Я восхищаюсь собой, своей жизнью, умением ставить долгосрочные цели и находить пути к их достижению.

Задание 2.

Упражнение «Дневник эмоций». Данное упражнение помогает отследить, понять и управлять своими чувствами путем записи событий, эмоций, мыслей и телесных ощущений в определенные моменты дня. Учит не подавлять, а осознавать и регулировать реакции.

Заведите дневник (формат может быть любой от обычной тетради до электронной таблицы). Выделите 5—10 минут утром, днем и вечером для записи. Для этого разбейте лист на столбцы. В первом столбце укажите событие или ситуацию, т.е. что произошло (конфликт, разговор и т.д.). Во втором столбце укажите эмоции, какие чувства Вы испытали (гнев, радость, испуг и т.д.). Третий столбец — какие мысли у Вас возникли. В четвертом столбце укажите ощущения в теле (ком в горле, покалывание в области грудной клетки, боль в затылке, звон в ушах и т.д.). И заключительный столбец — как Вы отреагировали, т.е. Ваше поведение (ушли, закричали и т.д.). Пример таблицы ниже.

Событие/ситуация	Эмоции	Мысли	Ощущения в теле	Поведение
Конфликт	Гнев	Не хочу его/ее больше видеть	Ком в горле	Закричал(а)

Либо можете вести записи не в табличном варианте.

Оценивайте интенсивность эмоций по шкале, например от 1 до 10. Анализируйте записи, что вызывает стресс, а что — радость. Может какие-то ситуации повторяются. Дневник необходимо вести каждый день.

Задание 3.

Медитация «Осознание тела». Данная техника направлена на восстановление внутренних ресурсов, расслабление нервной системы и организма в целом, очищение разума от негативных мыслей.

Способ выполнения:

1. Сядьте или лягте в удобную для вас позицию. Если сидите, не забывайте держать спину прямо!
2. Дышите глубоко. Представьте себе, как напряжение покидает ваше тело с каждым выдохом. Если вас отвлекают какие-либо неприятные ощущения в вашем теле, постарайтесь найти такую позицию, в которой вы сможете полностью расслабиться.
3. Перенесите свое внимание на кончики пальцев своих ног, сосредоточьтесь на малейших ощущениях, которые воз-

никают в том месте. Представьте себе, как вы направляете свое дыхания к пальцам, наполняя их ощущением тепла и энергии.

4. Когда эта зона полностью расслабится, направьте ваше внимание вверх по телу через колени, руки, позвоночник, лицо — прямиком к верхней части головы (макушке).

5. Почувствуйте тепло, расслабление и спокойствие, которое полностью окутывает ваше тело. После этого вы почувствуете себя полными энергии и готовыми справиться с любыми задачами и жизненными ситуациями.

Данную методику лучше всего выполнять вечером под медитативную музыку.

Задание 4.

Рефлексия. Вернитесь к заданию 2 и проанализируйте с какими трудностями Вы столкнулись при заполнении дневника.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.