Ануш Шамсулина
Психолог · бережно, конфиденциально, без осуждения

01 · СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ

Опоры после тяжёлых перемен

После развода, переезда, потери работы или изменения привычной роли может быть трудно понять, с чего начать. Этот рабочий лист помогает разложить происходящее на части и выбрать небольшой шаг для ближайшего дня.

Назови, что изменилось

Заверши фразы: «Я потерял(а)…», «Мне особенно не хватает…», «Мне сейчас страшно из-за…». Можно писать коротко и остановиться, когда хватит. Чувства и организационные задачи могут существовать одновременно; всё сразу решать необязательно.

Нужно решить сейчас	Может подождать	Нужна помощь
Пример: еда, жильё на сегодня, обязательный платёж.	Пример: большой план жизни на год.	Пример: узнать условия выплат или найти консультацию.
Моё: _____ _____	Моё: _____ _____	Моё: _____ _____

Раздели влияние и обстоятельства

Спроси: «Какое действие зависит от меня сегодня?» Если ответ связан с чужим решением, попробуй перейти к своему шагу: уточнить информацию, установить границу или попросить помощи. То, что сейчас нельзя изменить, тоже можно оплакивать.

Посильный размер шага
Выбирай действие, которое помещается в доступные силы: один звонок, один документ, одна прогулка или один приготовленный приём пищи. Уменьшить шаг - допустимое решение.

Мой один шаг на сегодня:

02 · ЛЮДИ, ПРИВЫЧКИ, ВОЗМОЖНОСТИ

Собрать свою карту опор

Опора может быть совсем обычной: знакомый человек, понятный распорядок, устойчивый навык. Записывай только то, что сейчас доступно или что можно получить с помощью другого человека.

Тело и быт: что поможет поесть, отдохнуть, устроиться:

Люди: кому я могу написать и о чём попросить:

Навыки: что я уже умею и могу использовать сейчас:

Смысл: что для меня остаётся важным:

Практическая помощь: специалист, служба, документы:

Превратить опору в действие
Выбери одну строку. Например: «Я ценю близость» превращается в «Напишу сестре и предложу короткий звонок». Возможность получить помощь становится конкретнее, когда есть человек, время и понятная просьба.

03 · ПЛАН И КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ

Семь дней в своём темпе

Это варианты, а не обязательный график восстановления. Можно повторять один пункт несколько дней, менять порядок и выбирать меньший шаг. День с отдыхом тоже может быть частью плана.

День	Один возможный шаг
1	Выбрать одну базовую потребность и позаботиться о ней.
2	Связаться с человеком из карты опор.
3	Уточнить один практический вопрос, который тревожит.
4	Вернуть маленькую знакомую привычку.
5	Выделить посильное время для важного тебе занятия.
6	Посмотреть, что можно отложить или передать другому.
7	Замечать, что помогало, и выбрать следующий маленький шаг.

Вечером и в конце недели

Хватило ли сил на выбранный шаг? Стало ли понятнее, какая помощь нужна? Что стоит упростить? Оценивать можно посильность действий; чувства не обязаны меняться по расписанию.

Когда стоит подключить специалиста

Если сон, питание, забота о себе и обычные дела становятся всё труднее, обратись к психологу или врачу. При опасности для жизни нужна экстренная помощь: в Казахстане 112 или 103. За пределами Казахстана используй местный экстренный номер.

Дополнительное чтение

WHO: стресс и поддержка · WHO: практические навыки · NHS: жизненные потери · eGov: экстренная помощь

Упражнения и рабочие листы - самостоятельные варианты для личного использования; они не являются диагностическими тестами. Материал помогает сориентироваться и не заменяет индивидуальную помощь.

Рассказать свою историю · Обратиться за личной поддержкой