

ВСЁ ЛУЧШЕЕ -
ВО БЛАГО
ЖЕНЩИН

АРТ-КНИГА





Здравствуй, милая!

**Невозможно поверить в то, что
случилось...**


В этом состоянии сложно разговаривать с окружающими, потому что непросто понять и запомнить, о чем они сейчас говорят.


Кто-то готов открыто продемонстрировать переживания, кто-то - наоборот.

Слезы могут появляться сами собой, даже когда ты не хочешь плакать. Просыпаешься со слезами на глазах. Или с ощущением, что все хорошо, но уже через секунду вспоминаешь о том, что произошло.

По прошествии небольшого времени тяжелыми моментами становятся пробуждение и отход ко сну.

Наша команда приготовила эту тетрадь, чтобы помочь тебе пережить нелегкое время, быть рядом, взять за руку, дать опору.





Потеря ребенка – это горе, тяжелая утрата. Процесс переживания горя играет большую роль в ситуации утраты.


Благодаря горю человек смиряется с потерей, привыкает жить с ней.

У каждого человека горе уникально и протекает по-своему.


Тем не менее, выявлены общие закономерности динамики процесса горевания.

Условно принято разбивать горе на несколько стадий, количество которых варьируется у разных авторов.

Наиболее распространенная классификация процесса переживания горя включает в себя четыре стадии:

- 
- I стадия – эмоциональный шок и ступор;
 - II стадия – тоска и гнев;
 - III стадия – дезориентация и страдание;
 - IV стадия – реорганизация и разрешение.

Практически все исследователи указывают, что цикл горя может длиться до 2 лет.



Женщине, попавшей в кризисную ситуацию утраты, чаще всего, не хватает собственных сил найти ресурсы для ее преодоления, даже если она осознает такую необходимость. И тогда **крайне важно** помочь ей найти внешние ресурсы, снизить воздействие негативных эмоций, которые управляют поведением и решениями женщины (страх, гнев, вина, обида и др), избавиться от ощущения бессилия и беспомощности, преодолеть страх, что теперь они с ней навсегда.

Это становится основными задачами психологической помощи в ситуации острой боли.



АРТ-УПРАЖНЕНИЕ

Рисунок «Что я чувствую?»

Цель: знакомство с собственными чувствами и эмоциями, нахождения контакта между внутренним миром и внешними обстоятельствами.

Продолжительность: 15-20 минут.

Необходимые материалы: лист А4, кисти и краски.

Алгоритм выполнения:

Положи перед собой лист.

На минуту закрой глаза. Попробуй увидеть внутренним взором, что сейчас с тобой происходит? Какие чувства наполняют душу?

Что мучает, напрягает, а что, наоборот, радует?

Постарайся «увидеть» образы.

Теперь открой глаза и выплесни на бумагу то, что ты сейчас увидела.

Старайся не анализировать рисунок, просто води кистью по бумаге, периодически меняя цвет краски. Когда почувствуешь, что пора остановиться, положи кисть.

МЕСТО ДЛЯ ТВОЕГО РИСУНКА




Взгляни на свой рисунок.

Ответь себе на вопросы: Нравится ли тебе твое творение? Есть ли какие-то образы, которые ты сейчас увидела на рисунке? О чем они тебе говорят?

Запиши минимум 3 ассоциации, которые приходят в голову при взгляде на эту работу. Запиши все те чувства, которые изображены на рисунке (по внутреннему ощущению).

Что ты чувствуешь, когда смотришь на свое творение? Если бы рисунок мог говорить, что бы он тебе сказал?





A series of horizontal green lines for writing, arranged in a regular pattern across the central portion of the page. There are 25 lines in total, starting from the top and ending just above the bottom decorative branch.

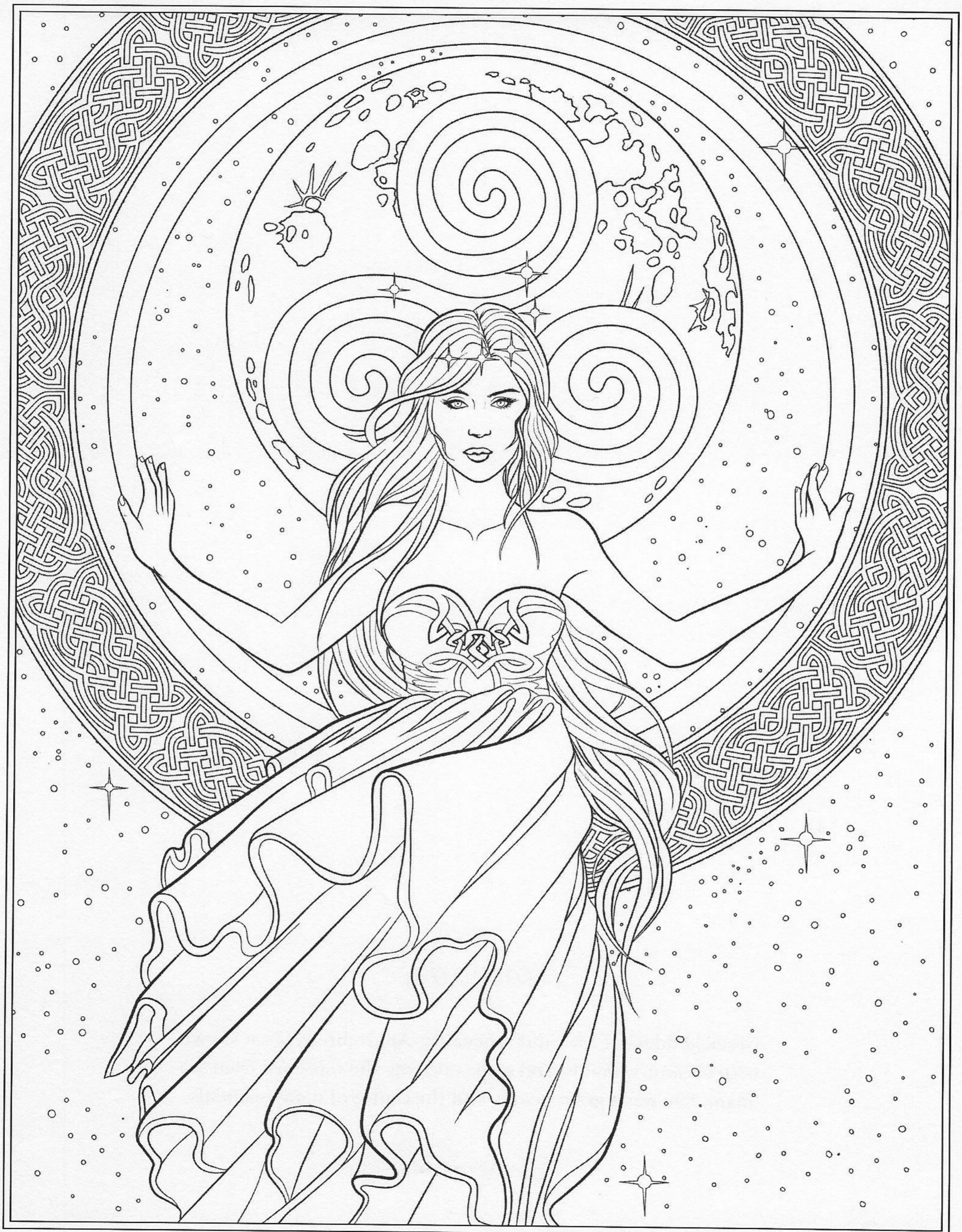


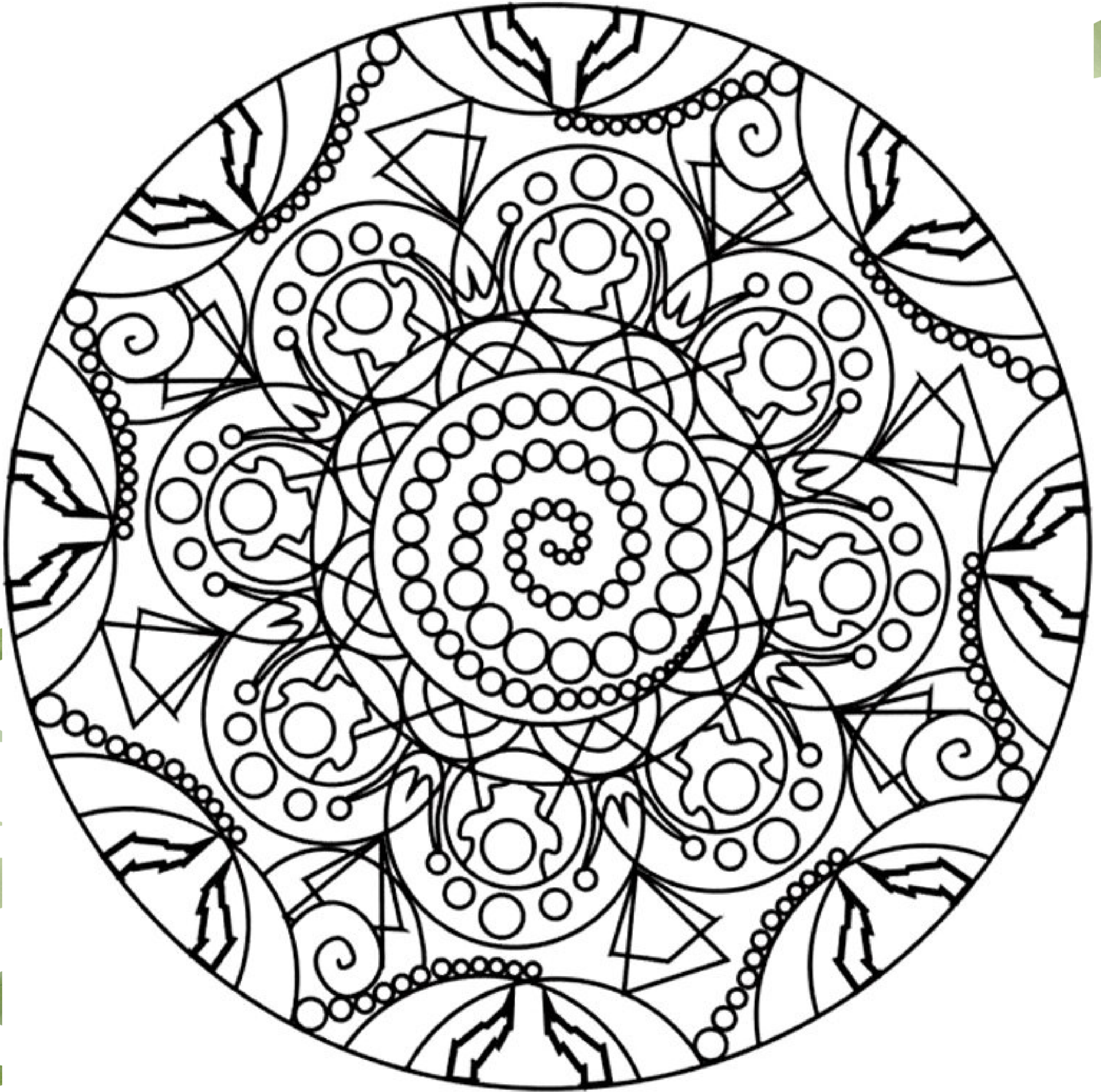
Твоя тетрадь содержит рисунки, которые ты можешь наполнить красками, чтобы развить творческий потенциал и направить себя на новые свершения и позитивные изменения в жизни.

Ты можешь отвлечься от своих проблем и переживаний, и выразить все свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения через творчество.

Включи музыку, которая тебе нравится. Создай уютное пространство и позволь себе расслабиться в компании карандашей и красок.







Упражнение «Маски животных и растений, или в другом образе»

Кто Я? Мои социальные роли на протяжении жизни. Возможна ли жизнь "без ролей"?

Цель: развитие воображения, наблюдательности, сообразительности, выразительности движений, самопринятие, раскрепощение, самопознание собственного "Я" через маски.

Время: 15-30 мин.

Процедура:

1 этап: выбери себе роль животного, растения, птицы.

2 этап: затем опиши в словах свое животное, например, «Что я за кошка?»

Инструкция: Представь себя хищной птицей... маленьким цыпленком... кошкой (домашней или дикой, как вам больше нравится)... слонем... снова птицей... рыбой... бабочкой...

Представь себя любым зверем. Таким, который тебе ближе всего, на которого ты похожа, побудь им. Как он двигается, какие звуки издает? Каково тебе в обличье этого зверя... А теперь ты снова – человек. Темп движения – спокойный.

Сделай несколько глубоких вдохов.

МЕСТО ДЛЯ ТВОЕГО РИСУНКА

Вопросы для обсуждения:

Подумай, какую привычную роль ты играешь в жизни?

Обрати внимание на то, что окружающие воспринимают тебя обычно по этой роли, и когда ты выходишь из нее, многие тебя не понимают.

Подумай, есть ли сходство между твоим поведением и поведением выбранного тобой животного?

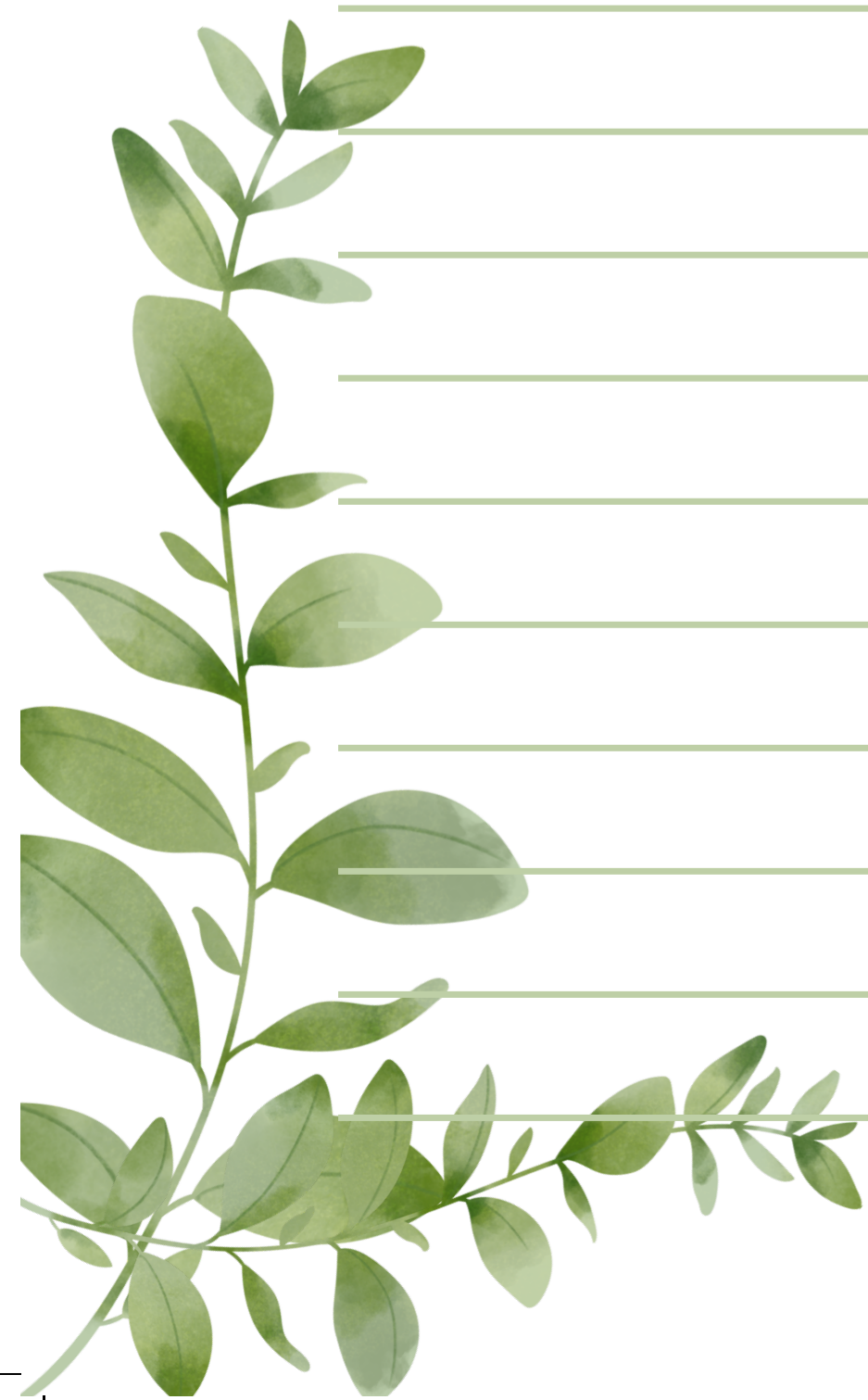
Что нового ты узнала сегодня о себе из этого упражнения?

Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?





A series of horizontal green lines for writing, spaced evenly down the page.





Как сказать близким?

Рассказать о том, что произошло, твоим родственникам, близким или друзьям может оказаться непросто. Вероятно, существует всего несколько человек которых ты хочешь оповестить сразу или чуть позже.

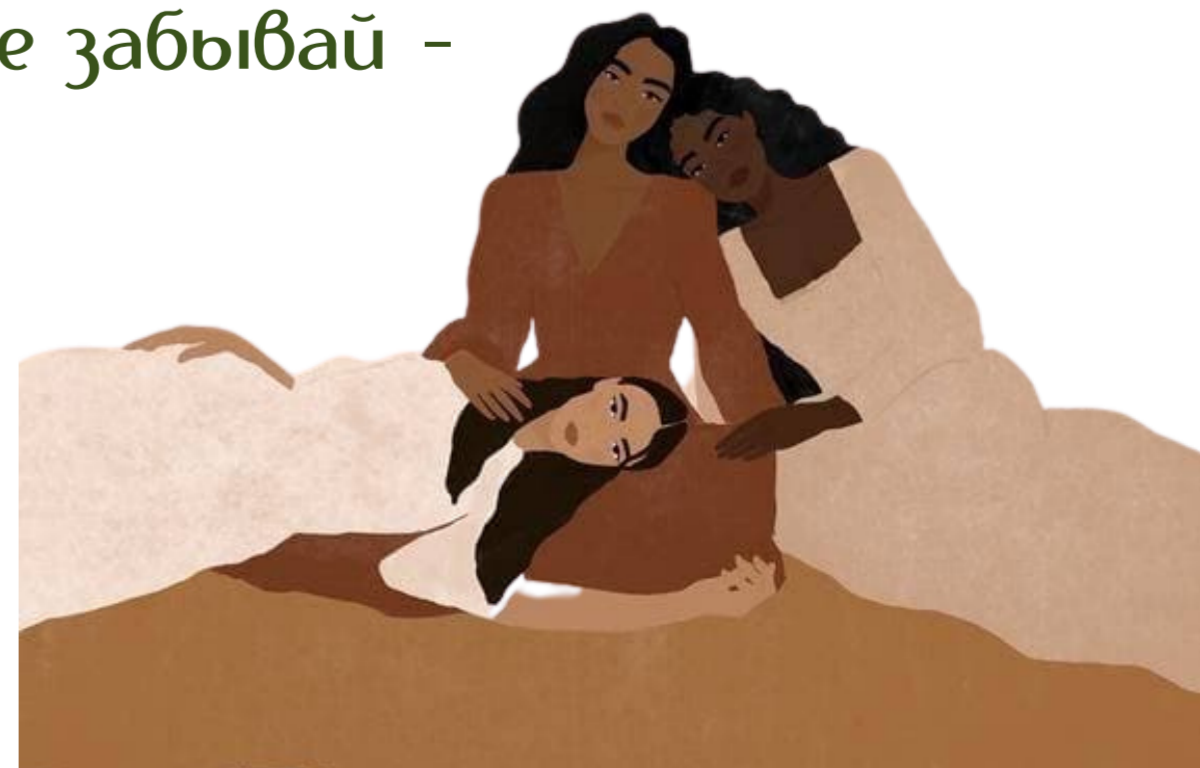
Другие могут подождать. Начать разговор можно с фразы «У меня плохие новости». Это поможет сразу задать тон разговора и уменьшить количество неприятных вопросов. Твои близкие будут искренне переживать за тебя, но не всегда смогут найти нужные слова. Они растеряны, часто не знают, что лучше сказать, какой дать совет, как начать разговор.

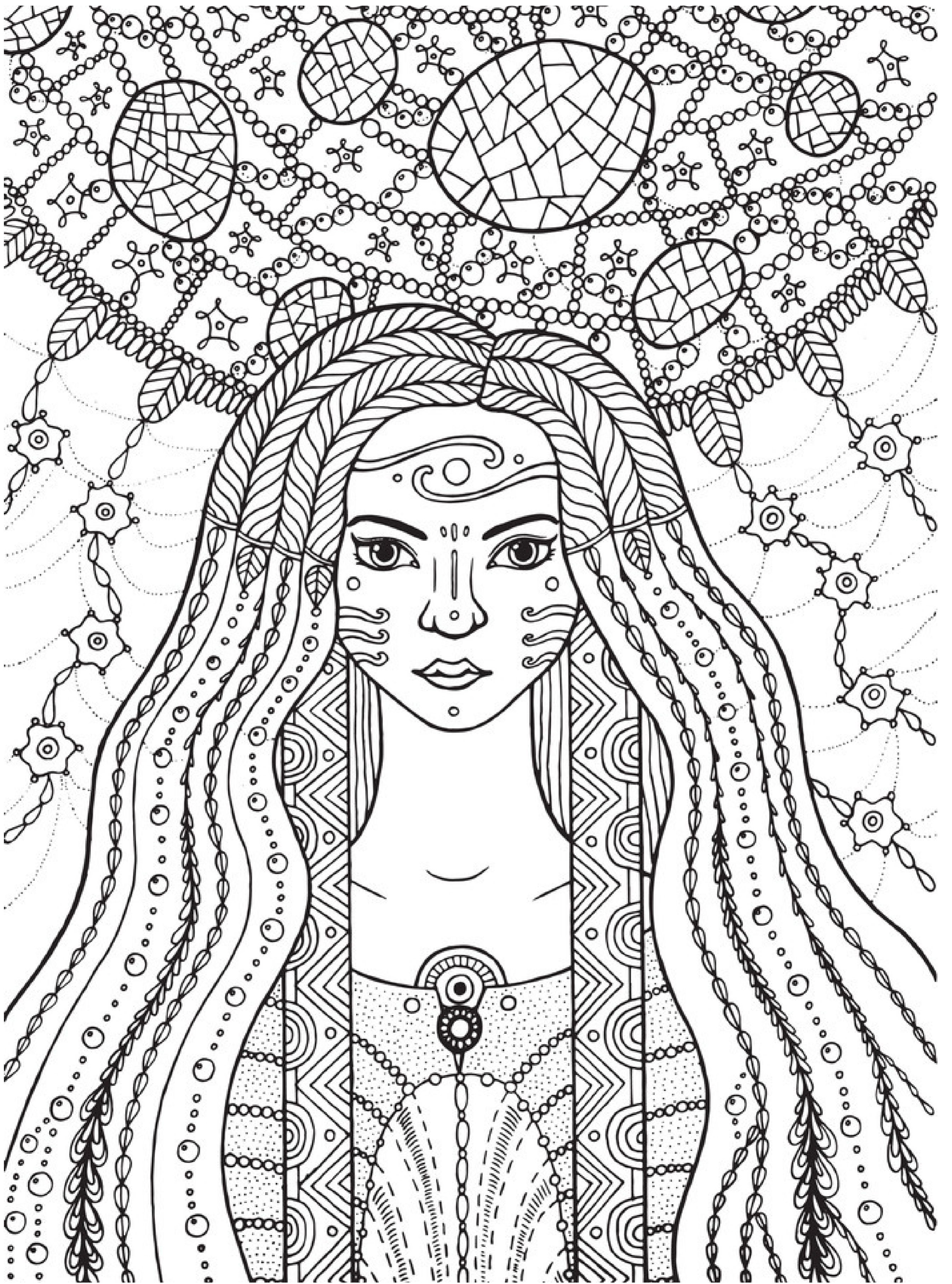
Они очень любят тебя и переживают, даже если сначала могло так не показаться. Просто, как и ты, они были не готовы к печальным новостям, и за первой реакцией чаще следует вторая, спокойная, честная и очень теплая.

Если твои дети знали о беременности, придется рассказать им об утрате. Учитывая возраст ребенка, без обмана, спокойно объяснить, почему ты расстроена, и рассказать, что так бывает и виноватых в этом нет.

Дети иногда склонны брать на себя вину, особенно если до этого не обрадовались известию о ребенке.

Если тебе сложно с ними говорить, не забывай - тебе может помочь психолог!





УПРАЖНЕНИЕ

"МАНДАЛА МОЕГО ВНУТРЕННЕГО Я" (ОБРАЗ Я, мой внутренний мир)

Зачем рисовать мандалу? Что это мне даст?

Простой способ начать работу – это нарисовать круг. Он может быть на листе, и может быть вырезанным. Рекомендуется всегда начинать с круга, чтобы потом сконцентрироваться на этой форме или дополнить его, создав сложную игру линий и форм, геометрических фигур.

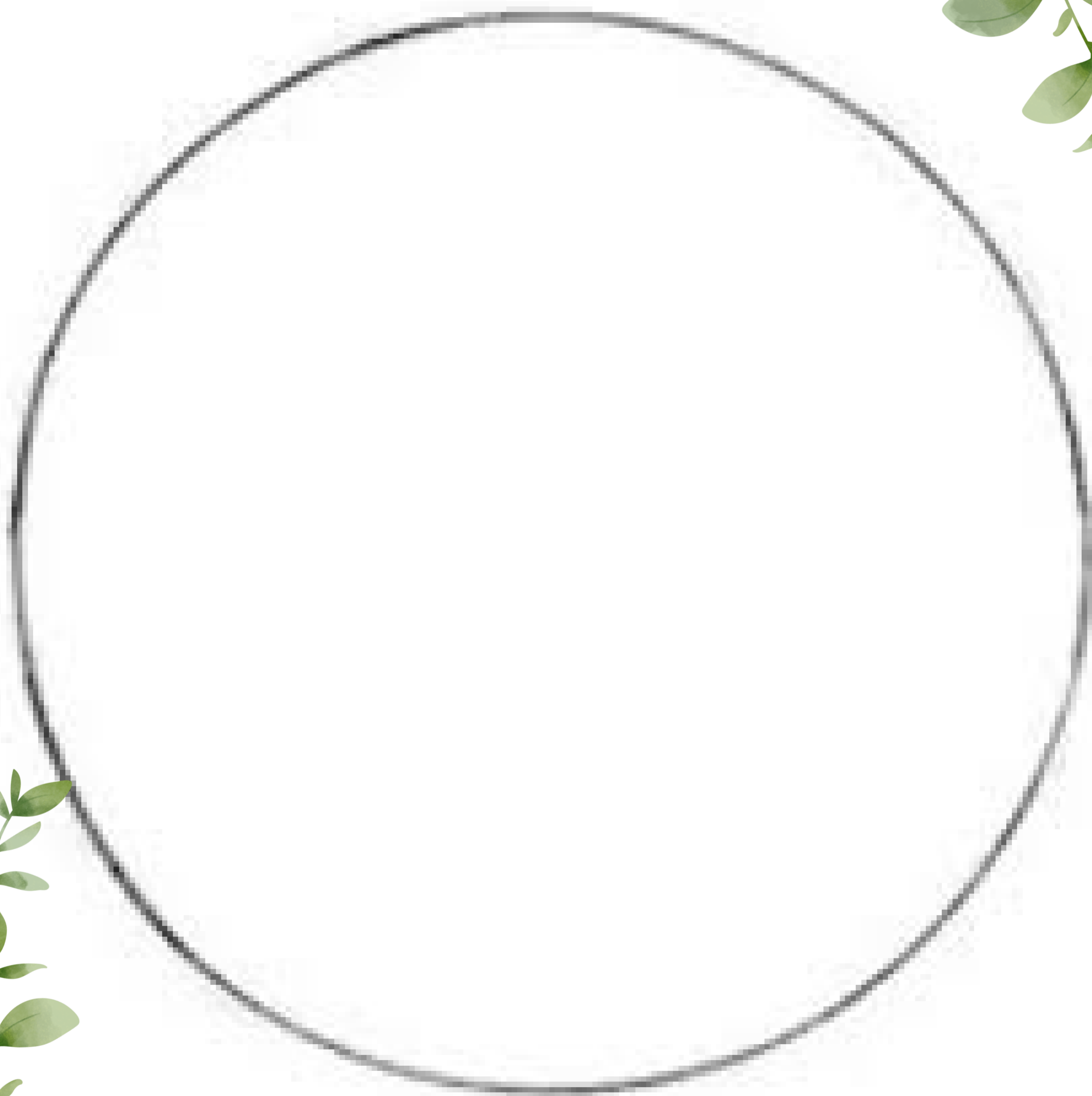
Помни, не существует «хороших» или «плохих» мандал! Мандала, полная визуальных эффектов и художественных форм, будет так же хороша и насыщена смыслом, как та, которая содержит лишь, например, треугольник, вписанный в круг.


Через рисунок можно:

- расслабиться, выплеснуть эмоции
- проработать негативные состояния
- проработать страхи
- работать с заболеваниями
- прорисовать намерение, выразить свои желания в образах, добиться своих целей с помощью рисунка
- работать с другими: помочь выразить свое состояние, сформировать намерение;
- отличный способ творческого взаимодействия с ребенком.

Рисование мандалы – это почти магический ритуал.


Создай свою собственную мандалу





Мандала издревле имеет духовный смысл символического отражения мира и психической гармонии. Люди интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге, используя их как способ снова сблизиться с природой.

По сути силы мандалы являются нашими собственными силами, которые раскрываются в процессе медитации. Поработав с моделью, мы бессознательно уравновешиваем наш внутренний мир, находим баланс внутренних и внешних сил и, кроме того, развиваемся.



Что испытывает мой партнер?

Твой партнер очень переживает за тебя и испытывает боль утраты.

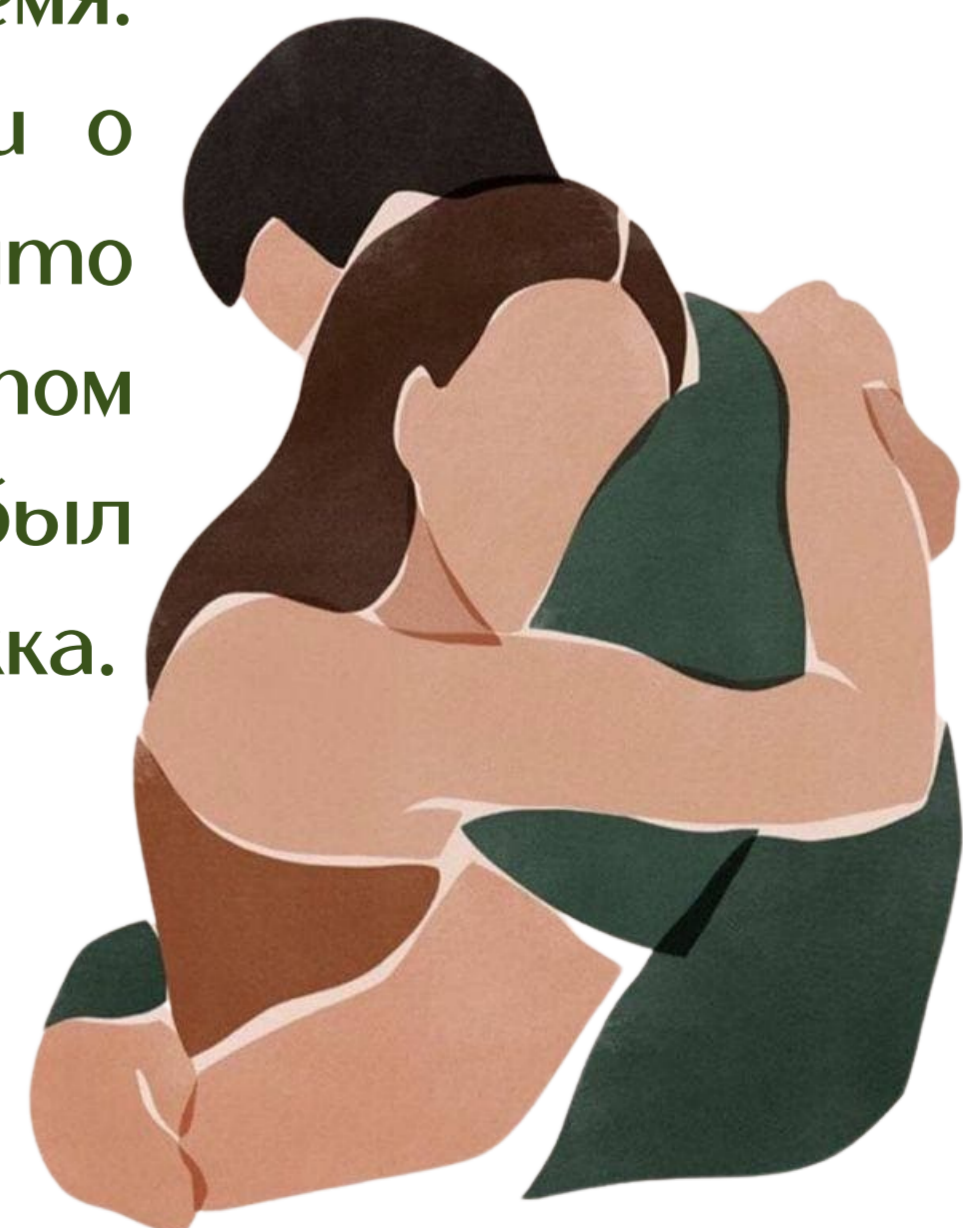
Вы можете поддерживать друг друга и в итоге стать еще ближе. Но иногда переживания могут пошатнуть даже самые крепкие отношения.

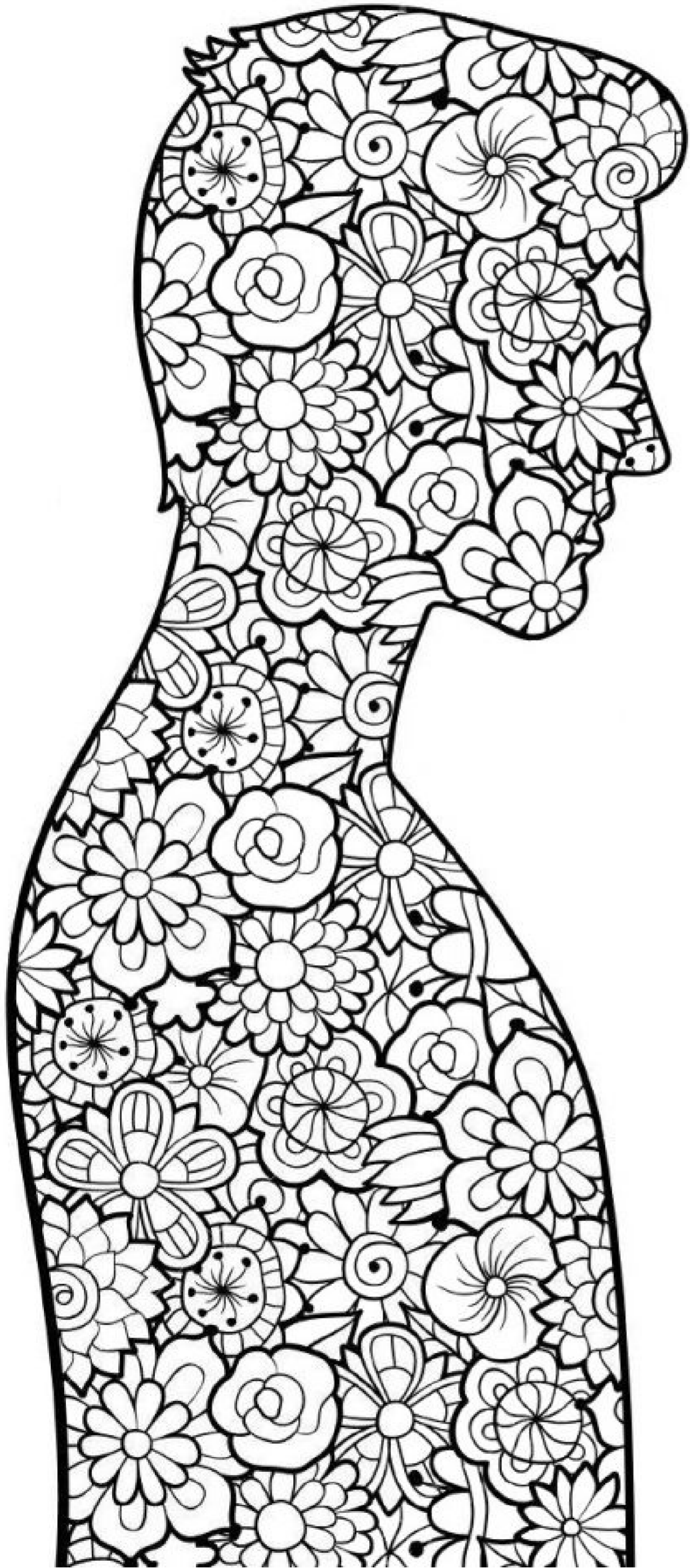
Твой партнер может не знать, как ему реагировать, не знать, как лучше тебя поддержать, чем утешить.

Он испытывает собственные, не всегда похожие на твои чувства. И в тот момент, когда люди нужны друг другу, из-за растерянности и скорби они могут говорить или делать обидные вещи.

Мужчина старается «держать себя в руках», тобой же это может восприниматься как его равнодушие. Это не так.


Люди иногда не понимают, как правильно поддержать друг друга в непростое время. Если ты можешь, то открыто говори о своих чувствах мужчине. Если знаешь, что нужно тебе, прямо, но мягко скажи об этом ему. И помни, каким бы сильным не был мужчина, ему тоже нужна твоя поддержка.





Что я чувствую?






Сейчас такое время, когда очень важно чтобы твое окружение понимало, как можно тебя поддержать.

Очень важно получать поддержку от близких и партнера.

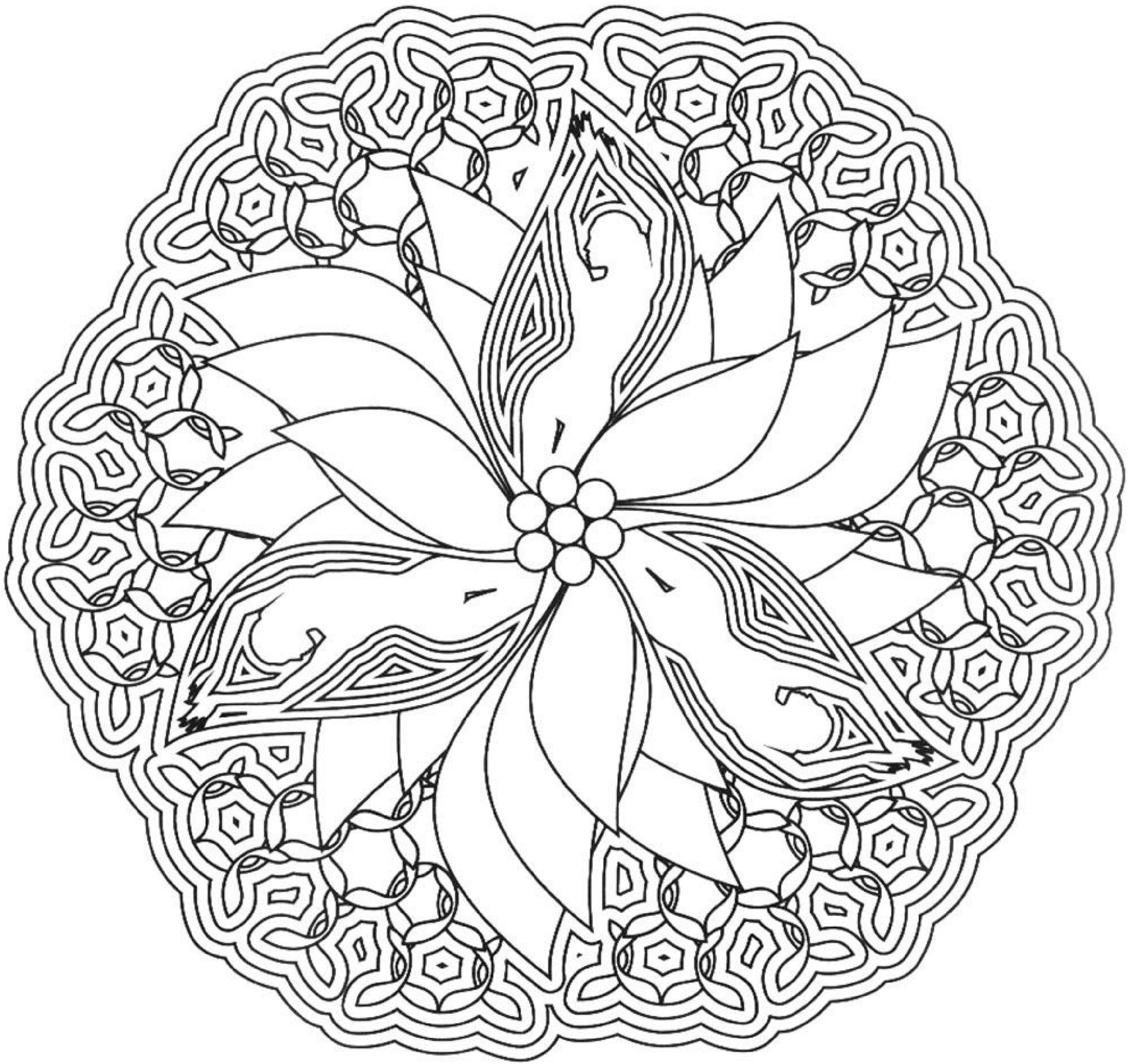
Попробуй определить, получаешь ли ты эмоциональную поддержку от своего окружения, говоришь ли ты о своих чувствах и переживаниях?

Как ты это делаешь?

С помощью предложенного упражнения ты сможешь заметить, обращаешься ли к своему окружению и как ты это делаете.




Чувства	Как я о них говорю или как я их показываю?	Что я получаю или хочу получить?



Письменная практика
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ДНЕВНИК






Существует много вариантов, как вести дневник эмоций.

Можно отслеживать и фиксировать свои эмоции несколько раз в течение дня, можно подводить итоги в конце дня. Можно связывать эмоции с телесными ощущениями, с желаниями и потребностями, мыслями и действиями.

Все варианты хороши и помогут ближе познакомиться с собой, научиться понимать причинно-следственные связи своего поведения и самочувствия и, вообще, быть более осознанным, обращать внимания на свои подсознательные реакции на что-либо.

1. Какая ситуация вызвала у тебя эмоциональный отклик? Опиши ее вкратце.
 2. Какие чувства/эмоции ты испытала?
 3. Если бы эмоция могла бы говорить — о чем бы она могла тебе сообщить? Или к каким действиям тебя побуждала?
 4. Какие возникли мысли после пережитых эмоций?
 5. Каким образом ты выразила свои эмоции?
 6. Можно ли было выразить эмоции по-другому? Опиши, как.
 7. Как отреагировали на твое поведение окружающие?
 8. Что из пережитого опыта ты можешь отнести к положительным последствиям ситуации?
 9. Что из пережитого опыта ты можешь отнести к негативным последствиям ситуации?
- 

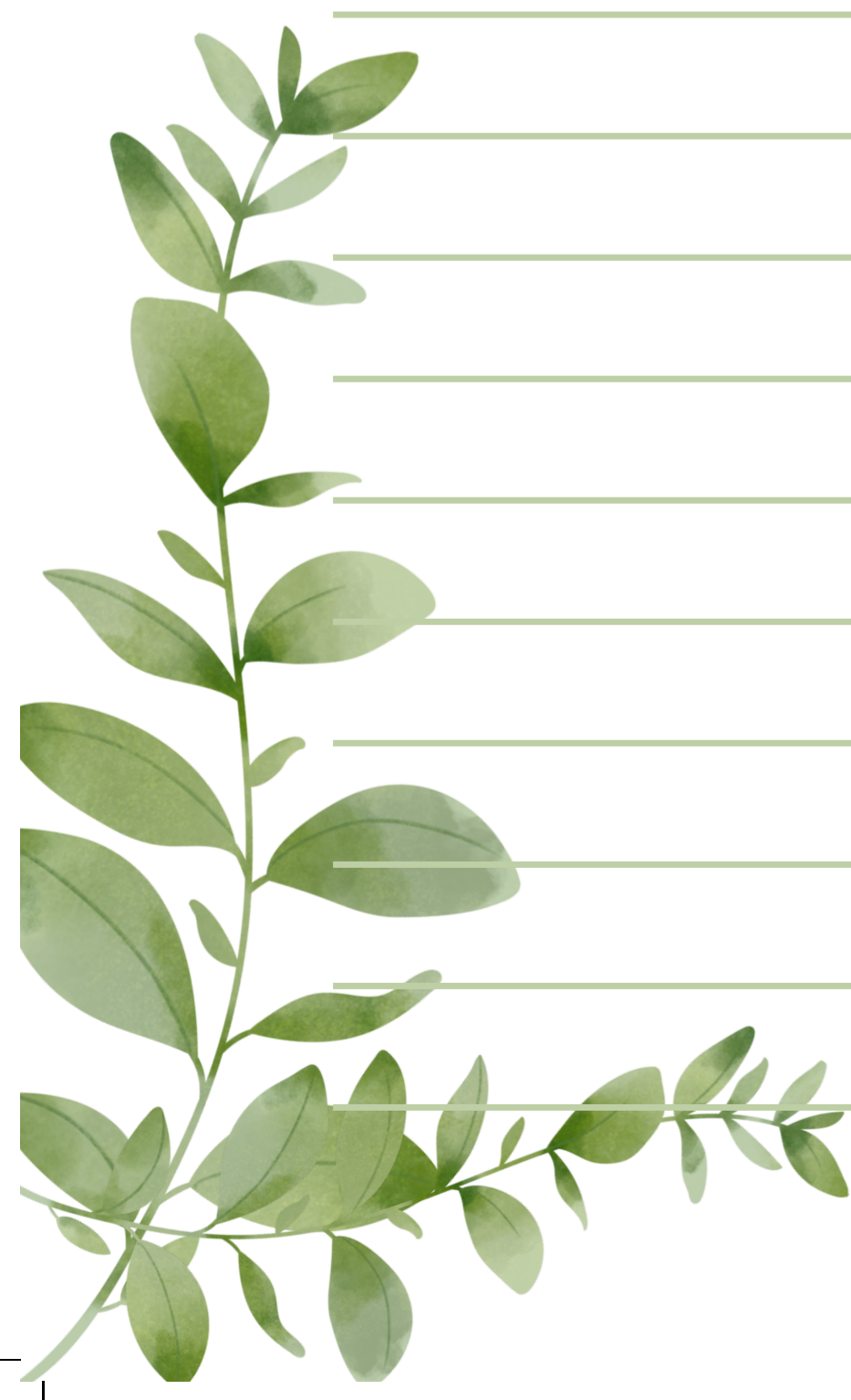
Какими вопросами ты можешь дополнить анализ выполненных тобой упражнений:

- Какие чувства сопровождали тебя в процессе?
- На что тебе стоит направлять своё внимание?
- Какое послание для тебя несет выполненная тобой работа?
- О каких внутренних процессах может рассказать твое состояние на данный момент?





A series of horizontal green lines for writing, arranged in a regular pattern across the page.





Женская энергия – это энергия примирения, исцеления, восстановления и преобразования

Камилл Сфез "Дикая, свободная, настоящая"



Арт-терапевтическое упражнение

СОСУД САМОЦЕННОСТИ

Самоценность – это любовь и уважение к себе. Этого качества может быть много или мало в зависимости от самой личности.

Закрой глаза. Представь себе мысленно сосуд. Он наполнен твоей любовью и уважением к себе, твоими лучшими качествами.

Зафиксируй, сколько именно жидкости ты видишь, цвет жидкости.

Если бы ты могла определить процентное содержание от объема, то сколько бы это было? Запомни цвет жидкости и телесную реакцию.

Тебе нравится или не нравится то, что ты увидела?

Давай теперь нарисуем свой кувшин и наполним его хорошими эмоциями и настроением. Открой глаза, возьми карандаши тех цветов, которые ты увидела. Не забудь отметить уровень жидкости в сосуде.

МЕСТО ДЛЯ ТВОЕГО РИСУНКА

А теперь давай расшифруем твой рисунок:

Количество жидкости субъективно олицетворяет твою самооценку.

Если ты увидела на рисунке высокий уровень жидкости - от 70% до 100%, то это количество говорит о том, что любая неприятность не сможет тебя огорчить надолго. Тебе нравятся окружающие люди, ты готова делиться с ними знаниями и любовью, это означает так же, что ты понимаешь свои актуальные роли, готова к восприятию окружающего мира, полна внутренних ресурсов и адекватна в поведении. Ты можешь получать информацию и самостоятельно анализировать её.

Если ты столкнулась с тем, что твоя самооценка воспринимается на 50 %, то это повод задуматься. Самым неприятным является в этом то, что тебе может не нравиться все, чтобы бы ты и другие ни делали. Весь мир становится «никаким». В такое время мы неадекватны. Мы можем обидеться по пустякам, накричать на кого-то, уйти от решения насущных проблем. Знания в нас «не держатся», мы не готовы себя мотивировать на их получение. Тебе необходимо быть более внимательной к себе и своему состоянию. Здорово, что у тебя есть наша тетрадь!

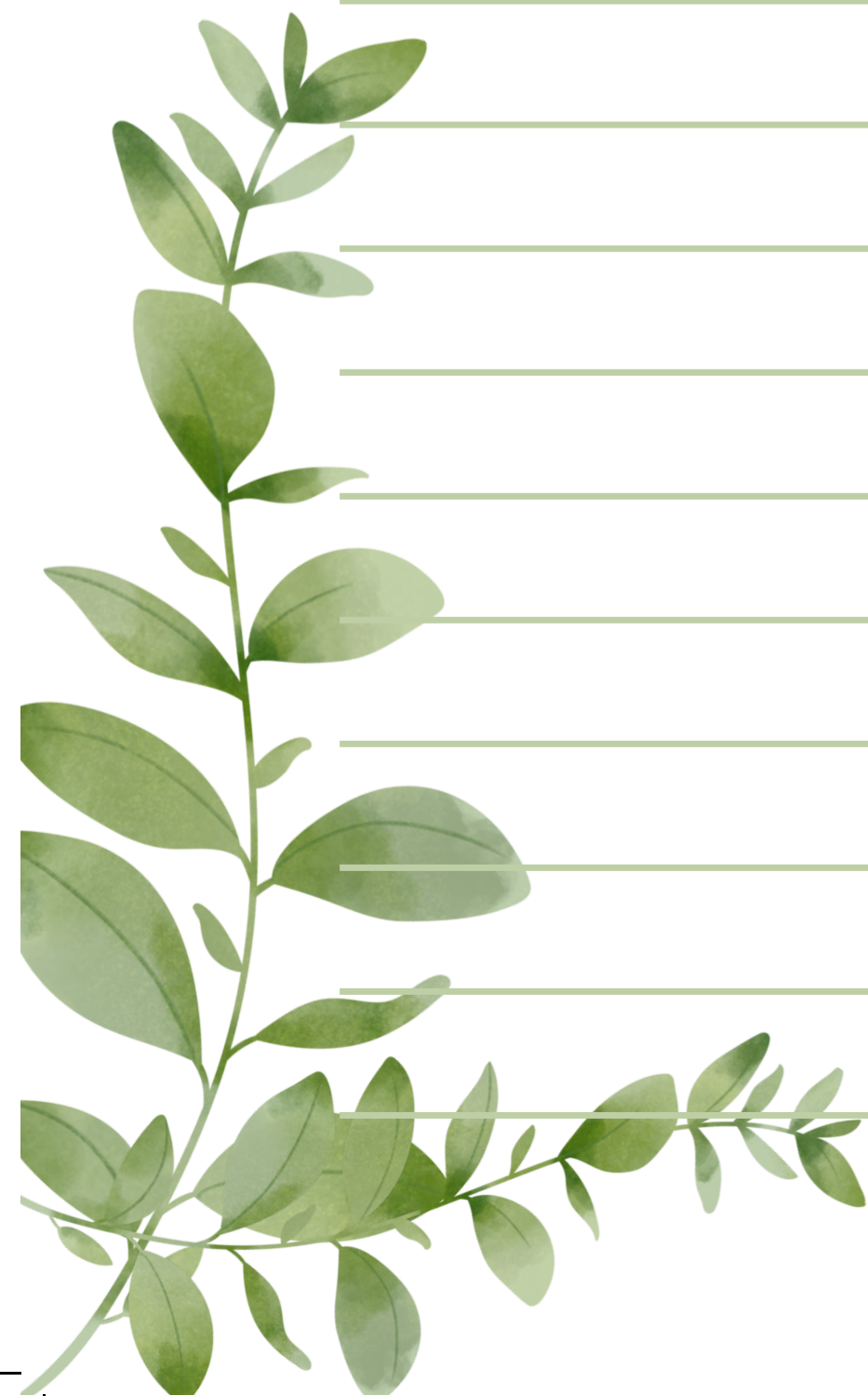
Если наполняемость кувшина не превышает 20%, то можно говорить о том, что тебе нужна помощь. Если такое состояние держится много дней подряд, то ты, возможно, попала на время в зону тоски, а может, и депрессии. Стоит попросить помощи у родных и друзей, обратиться к психологу. Не обязательно оставаться в таком состоянии. Ты уже взрослая и можешь найти помощь специалистов.

УПРАЖНЕНИЕ. Подумай прямо сейчас о том, какие события, люди, ситуации понижают твой уровень самооценки, перечисли их. Как ты можешь это изменить?

Подумай о противоположной ситуации. Что или кто помогает или может помочь тебе поднять уровень самооценки? Составь список ситуаций из своей жизни, за которые ты себя уважаешь.



A series of horizontal green lines spanning the width of the page, providing a template for writing or drawing.



Упражнение с элементами визуализации

РАСТВОРЕНИЕ ЦВЕТА БОЛИ

Запиши данную инструкцию на диктофон.

1. Сядь или ляг в позу для самогипноза, включи свою запись.
2. Закрой глаза и отпусти на свободу внимание, дожидаясь расслабления психики.
3. По возможности, расслабь все тело.
4. На 3–5 минут сконцентрируйся на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Постарайся увидеть внутренним взором все свое телесное пространство одновременно.
6. Осознай фоновый цвет всего своего внутреннего пространства.
7. Сконцентрируйся на объеме болевых ощущений и улови цвет своей боли.
8. Вообрази, что цвет твоей боли начинает неуклонно тускнеть, бледнеть.
9. Дождись, пока цветовое пятно боли полностью исчезнет, растворившись в общем телесном цветовом фоне.
10. На несколько минут сконцентрируйся на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
11. Повторяй описанное в пунктах 6–10 до полного освобождения от боли.
12. Осознай границы своего физического тела и дождись, когда они полностью стабилизируются в твоем восприятии.





**Рекомендации
специалистов
проекта**

Рекомендации психологов:

- Не отвергай поддержку и помощь, когда они предлагаются.
- Не терпи формальные, назойливые, нетактичные выражения сочувствия «из вежливости» или потому, что «нужно быть сильными». Избегай их.
- Выберите среди людей, стремящихся помочь, человека тактичного, внимательного, чуткого, с которым можно разделить свое горе, доверься ему.
- Не сопротивляйся, разреши себе чувствовать боль и потерю. Прими их.
- Не стесняйся своих чувств, открыто выражай их, позволь себе плакать.
- Заботься о своей внешности, физическом самочувствии.
- Старайся сохранить привычный режим дня, свой основной жизненный стиль.
- Будь терпима к близким, они тоже переживают боль утраты.
- Делай что-нибудь для других людей. Это может несколько облегчить твою собственную боль.
- Острота переживаний может стихать, не нужно испытывать по этому поводу чувство вины перед ребенком, противиться этому.
- Временами тяжесть переживаний, острота боли могут по явной или скрытой причине становиться сильнее. Не пугайся этого, дай себе возможность скорбеть.
- Если ты стала задумываться о вере, а, тем более, если ты человек верующий, обратись к священнослужителю за духовной помощью.
- Не стесняйся обращаться за профессиональной помощью к психологу, психотерапевту, особенно если не справляешься с чувствами гнева и вины, отдаляешься от близких людей или теряешь интерес к жизни.





Рекомендации врачей:

- Сбалансированное и рациональное питание;
- Наблюдение в женской консультации по месту жительства, либо в Центре семейного здоровья КМКБ №4 (направление не требуется, иметь при себе выписку из стационара);
- Перед планированием беременности прекоцепционная подготовка;
- Барьерная контрацепция + прием комбинированных оральных контрацептивов в контрацептивном режиме не менее 3 месяцев, до планирования беременности
- Обязательно обследование совместно с половым партнером!
- Обследование у медицинского генетика в ККМГЦ до планирования беременности (по показаниям)
- Обследование на инфекции, передаваемые половым путем совместно с половым партнером
- С целью исключения нарушений в системе гемостаза - гемостазиограмма, консультация гемостазиолога - амбулаторно
- Кольпоскопия, цитологическое исследование на атипичные клетки - амбулаторно
- Запрет на использование гигиенических тампонов 2 недели. Половой, физический, эмоциональный покой в течение 2-х недель;
- УЗИ органов малого таза через 1 месяц на 5-7 день менструального цикла
- В случае отсутствия перед выпиской гистологического заключения, явка результатом через 7 – 10 дней.



Договор с собой

Сегодня я могу себе сказать, что я

Сегодня я утверждаю и праздную в себе

Я позволяю себе сегодня

для того, чтобы завтра



Коллектив авторов:

- **Фокина Альбина Павловна** - Руководитель проекта, главный врач КГБУЗ "Красноярская межрайонная клиническая больница №4"
- **Варыгина Наталья Ивановна** - Куратор проекта, психолог КГБУЗ "Красноярская межрайонная клиническая больница №4"
- **Томилова Светлана Александровна** - Арт-терапевт, кандидат психологических наук
- **Андреева Виктория Владимировна** - Психолог, КГБУЗ "Красноярская межрайонная клиническая больница №4"
- **Прадед Татьяна Сергеевна** - Помощник руководителя проекта, главная медсестра КГБУЗ "Красноярская межрайонная клиническая больница №4"
- **Хальзова Лилия Сергеевна** - Специалист по связям с общественностью КГБУЗ "Красноярская межрайонная клиническая больница №4"
- **Ишутин Иван Игоревич** - Специалист по взаимодействию с грантодателям и донорами



В проекте использовалась литература:

- **Елена Маркман "Перинатальная утрата. Практикум по арт-терапии"**
- **Елена Тарарина "Глубинная арт-терапия"**
- **Добряков И.В."Перинатальная психология. Второе издание"**
- **Добряков И.В. , Фаерберг Л.М. "Психологическая помощь семье при перинатальных потерях. Методические рекомендации для оказывающих помощь переживающим перинатальную утрату"**
- **Копытин А.И. "Арт-терапия женских проблем"**
- **Шевченко М.А. "Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых"**

