

Аутичное выгорание: инструменты



Как использовать эту книгу

Добро пожаловать в сборник инструментов, разработанный, чтобы поддержать вас в момент, когда вы сталкиваетесь со сложностями аутичного выгорания. Иногда вызовы, которые бросает выгорание, перегружают, влияют на разные аспекты жизни – от повседневных рутин до социального взаимодействия. Цель этого гайда – стать путеводной звездой среди этих трудностей, предложив практические стратегии и ресурсы, которые помогут понять аутичное выгорание, справиться с ним и преодолеть его.

Этот сборник включает такие ресурсы, как руководства по сенсорной заботе о себе, наборы копинг-стратегий, инструменты для исследования эмоций, техники сенсорной регуляции, руководства по планированию восстановления, шаблоны для самоадвокации. Некоторые из этих ресурсов стоят в паре с занятиями, упомянутыми в четвёртой главе "Рабочей тетради для аутичного выгорания".

Я советую выбирать занятия, которые кажутся вам самыми подходящими. Если вы попробуете каждую стратегию, то быстро перегрузитесь! Разные стратегии работают для разных людей, поэтому я даю набор вариантов. Не забывайте, что не каждый инструмент будет эффективным для всех, так что не расстраивайтесь, если какие-то для вас не сработают. Просто попробуйте те, которые вас заинтересуют, с целью найти одну-две рабочие практики.



Содержание



Раздел

01

Что вам нужно?

Ресурсы для заботы о себе

Раздел

02

Как справляться

Набор копинг-стратегий

Раздел

03

Эмоции

Инструменты для осведомлённости об эмоциях

Раздел

04

Регуляция

Техники сенсорной регуляции

Раздел

05

Давайте планировать!

Руководство по планированию восстановления

Раздел

06

Говорите

Шаблоны для самоадвокации



Давайте повторим!

Что такое аутичное выгорание?

Аутичное выгорание – это нечто большее, чем просто ощущение себя вымотанн_ой; это длительное состояние, которое характеризуется глобальным истощением, утратой навыков и повышенной чувствительностью к окружающему.

Это выгорание вырастает из текущего стресса, особенно влияющего на аутичных с высоким маскингом, которые испытывают давление соответствовать социальным ожиданиям, которые не соответствуют их потребностям. Это нормально – сталкиваться со сложностями, ощущать перегрузку, испытывать трудности с обработкой информации, становиться более чувствительн_ой.

Три главные характеристики:

- ◆ хроническая усталость (умственная, эмоциональная и физическая),
- ◆ сниженная толерантность к стимулам,
- ◆ потеря навыков (сниженное исполнительное функционирование – сложности с процессом мышления, припоминания, созданием и выполнением планов, реализацией базовой заботы о себе и повседневных занятий).

Часть первая

Ресурсы для заботы о себе



Почему забота о себе важна в период выгорания

Забота о себе играет ключевую роль в восстановлении от аутичного выгорания. Когда из-за выгорания на ваше состояние влияет усталость и повышенная чувствительность, посвятить время заботе о себе – это как оказаться в тёплых объятиях! Такие занятия, как искусство, медитация, йога или садоводство, способствуют эмоциональному восстановлению, потому что позволяют самовыражаться, а создание уютной окружающей обстановки с комфортными элементами – одеялами, успокаивающими запахами и музыкой – эмоционально заземляет и обеспечивает комфорт.

Эти практики помогают вам управлять стрессом, развивать устойчивость и жизнестойкость, восстанавливать чувство равновесия. Признание индивидуальных сенсорных и эмоциональных потребностей и удовлетворение их с помощью адаптированных под себя занятий для заботы о себе – это основной шаг на пути к исцелению и восстановлению.

Вот некоторые ресурсы, которые могут помочь.



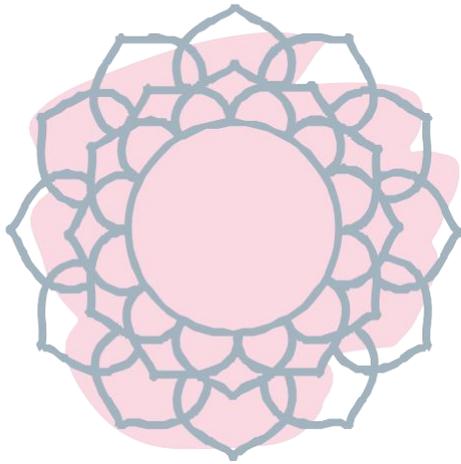


Карточки аффирмаций

Вы можете распечатать и использовать их, наклеить куда-то или носить с собой на случай, когда вам понадобится услышать поддерживающие слова

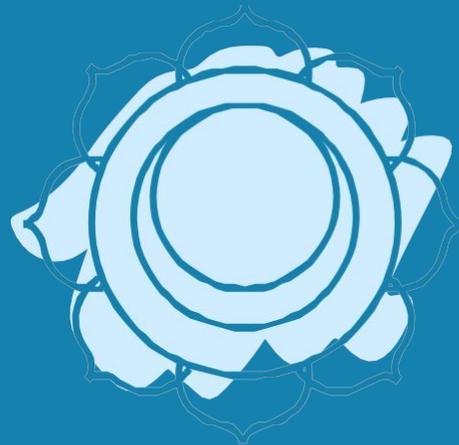


Карточки аффирмаций



Я верю в
свою
способность
преодолеть
сложности и
процветать

Я доверяю
своим
инстинктам
и отдаю
приоритет
своему
ментальному
благополучию



Карточки аффирмаций

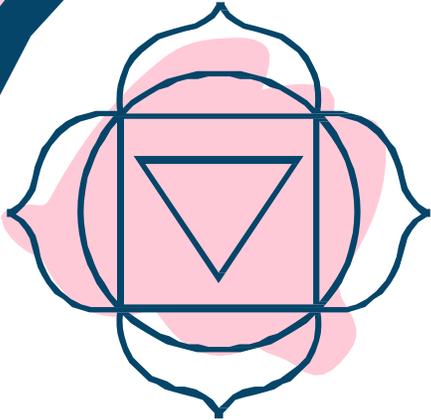


Я отпускаю вину
за то, что мне
нужно больше
времени и
заботы о себе

Я уважаю свои
границы и
отдаю должное
своей
потребности
в одиночестве,
когда это нужно



Карточки аффирмаций

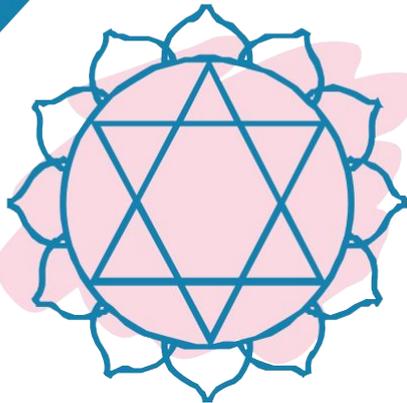


Я терпелива и
сострадательна
к себе во время
своего
восстановления

Моя ценность
присуща мне от
рождения и не
зависит от
продуктивности
и достижений

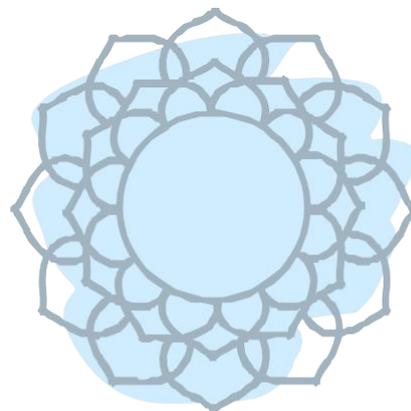


Карточки аффирмаций

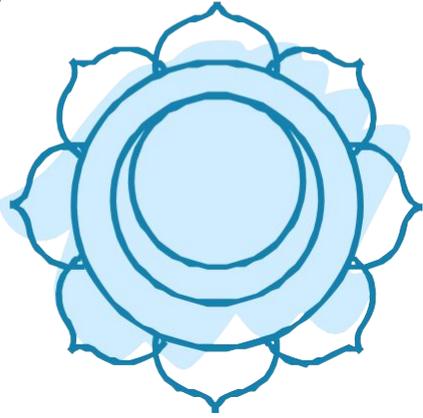


Я признаю свои
ограничения и
даю себе
разрешение
двигаться в
собственном
темпе

Я принимаю свой
уникальный взгляд
на вещи и свои
способности,
которые не
меняются
несмотря на
выгорание



Карточки аффирмаций



Я принимаю
свой особый
сенсорный опыт
и позволяю себе
моменты
спокойствия

Я верю в свою
способность
находить
моменты
радости и
спокойствия в
трудные
времена



ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ



Глубокое дыхание может помочь справиться с реакцией "бей или беги", активируя в теле реакцию расслабления. В период выгорания тело часто застревает в состоянии стресса и ему нужна дополнительная помощь, чтобы завершить цикл стресса. Глубокое дыхание может сообщить нервной системе, что опасности нет, и помочь нам целиком пройти цикл стресса.

Дыша медленно и осознанно, мы можем замедлить пульс, снизить давление, уменьшить напряжение в мышцах, снижая тем самым интенсивность эмоциональной реакции.

- **Глубоко вдохните через нос на 4 счёта и задержите дыхание на 1-2 секунды.**
- **Медленно выдохните через рот на 6 счётов.**

Убедитесь, что дыхание достигает диафрагмы; для этого положите руку на живот и проверьте, что она поднимается и опускается. Если вы лежите, попробуйте положить подушку на живот и посмотреть, двигается ли она вместе с вашим дыханием. Так вы можете убедиться, что дышите глубоко.



ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Прогрессивная мышечная релаксация включает напряжение и последующее расслабление разных групп мышц. Эта техника работает посредством активации реакции расслабления и снижения интенсивности нашей эмоциональной реакции на стрессоры. Систематически напрягая и расслабляя группы мышц, мы можем отпустить напряжение и распространить по телу расслабление, что сообщает мозгу о безопасности. Используя ПМР, вы намеренно создаёте напряжение в мышцах и отпускаете его.

- **Начните со ступней и напрягите их, поджав пальцы ног. Подержите 5 секунд, затем отпустите. Повторите ещё раз, потом двигайтесь к следующей группе мышц (икры, бёдра, живот, грудь, руки, плечи/шея, лицо и затем всё тело).**
- **Когда вы будете это делать в первый раз, я советую использовать запись, которая проведёт вас через упражнение. [Вот пример](#), но можно найти и другие варианты.**



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ



Визуализация может быть мощным инструментом заботы о себе. Фокусируясь на успокаивающих картинках или сценариях, мы можем уменьшить физическое и эмоциональное влияние стрессоров. Включение упражнений по визуализации в ежедневную рутину может развивать чувство спокойствия и помочь нам отстраниться от болезненных мыслей и эмоций. Некоторые считают полезным использовать музыку – бинауральные ритмы, звуки барабана или другую музыку, которая стимулирует похожее на транс состояние, что способствует большему присутствию в визуализации. Такие плейлисты можно найти на разных платформах: Spotify, YouTube, Яндекс.Музыка.

- **Найдите тихое и удобное место, где сможете не отвлекаясь сфокусироваться на настоящем моменте.**
- **Выберите успокаивающую картинку или сценарий, на которых будете фокусироваться. Это может быть место, где вы были раньше. Это может быть спокойный пляж, дикий лес или любимое воспоминание из прошлого.**
- **Сделайте глубокий вдох и позвольте себе полностью погрузиться в картинку или сценарий. Сфокусируйтесь на всех 5 чувствах: заметьте цвета, вкусы, звуки, запахи и тактильные ощущения, связанные с этим местом.**
- **Если ваш ум начинает блуждать или отвлекаться, мягко верните внимание к воображению и ощущениям вашего места.**
- **Продолжайте визуализировать спокойное место и будьте внимательны к ощущениям в теле ещё хотя бы несколько минут.**
- **Когда почувствуете готовность, медленно вернитесь к настоящему моменту. Снова сфокусируйтесь на ощущениях от стимулов, присутствующих в комнате, чтобы снова заземлиться в здесь и сейчас.**

НАПРАВЛЯЕМАЯ МЕДИТАЦИЯ



Направляемая медитация – это ещё один эффективный способ активировать расслабление и распространить по телу ощущение спокойствия. В дополнение к этому направляемые медитации помогают отвлечься от руминаций. Медитации могут помочь увеличить расстояние между нами и причиняющими боль мыслями и эмоциями, позволяя наблюдать их с большей объективностью и не реагировать на них незамедлительно. Такое усиление осознанности может помочь нам на пути к восстановлению от выгорания.

Примеры направляемых медитаций

[Дыхание по квадрату](#) (6 минут)

[Листья на ручье](#) (5 минут)

[Сканирование тела](#) (14 минут)

[Бросание якоря](#) (10 минут)

[Безопасное место](#) (7 минут)

[5 минут режима присутствия](#)

Другие направляемые
медитации вы можете найти
здесь:

Приложение Insight Timer
[Бесплатный курс Дарьи Сучилиной](#)
[Сайт Евгении Дашковой](#)





ЗАВЕРШИТЕ ЦИКЛ СТРЕССА



Цикл стресса

1

Активация стресса

Внешний стрессор активирует в теле реакцию на стресс

2

Мобилизация для действия

Реакция на стресс даёт энергию для эффективного ответа

3

Удаление стрессора

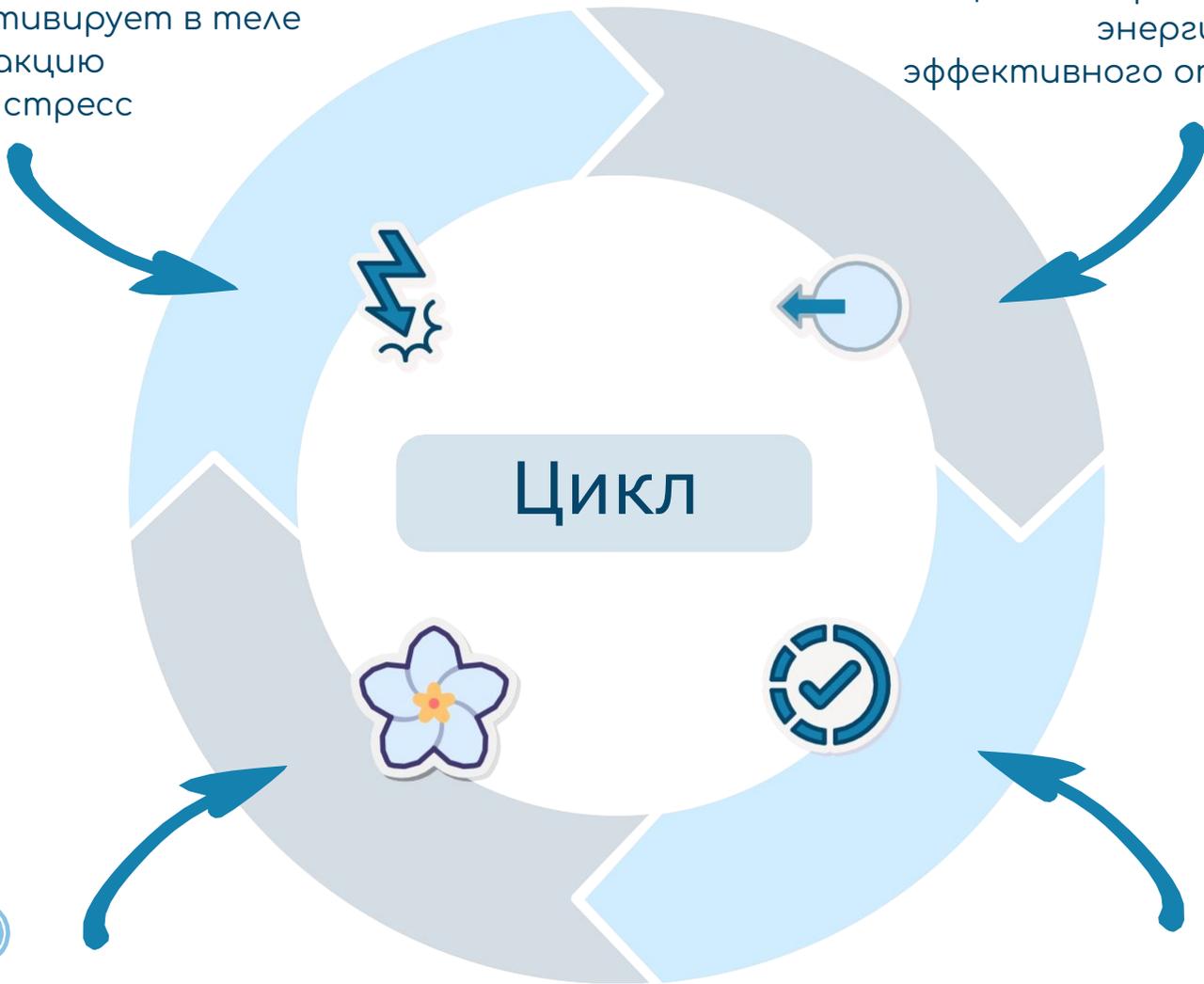
Стрессора больше нет, был ли это хищник или нависающий гедлайн, но внутренний стресс остаётся

4

Восстановление тела

На этой фазе тело замечает изменения в ситуации и предпринимает действия, чтобы завершить цикл стресса. Это позволяет вернуться к равновесию, которое соответствует новой, свободной от стресса обстановке. И тело, и эмоции стабилизируются, восстанавливаясь от стресса

Тело опирается на сигналы безопасности, чтобы завершить этот шаг





Посмейтесь



**Встряхнитесь/
используйте
СТИММИНГ**



Поплачьте

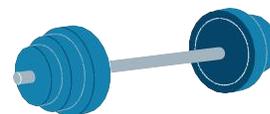
**Завершите
цикл
стресса**



**Займитесь
творчеством**



Пообщайтесь



**Подвигайтесь
(энергичные движения)**



**Обнимитесь
(или используйте глубокое
давление)**

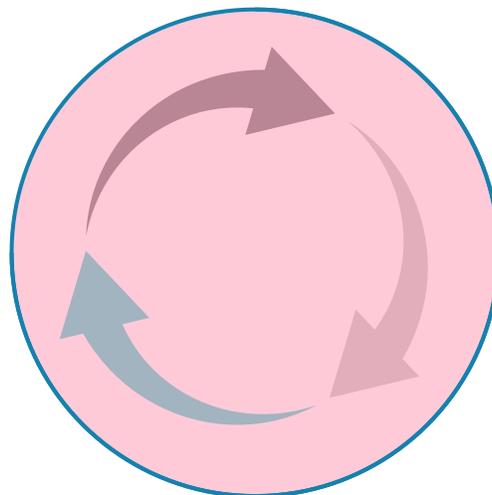


Подышите

Завершение цикла стресса

Если проводить 20 минут в день за занятиями, которые помогают вам завершить цикл стресса, это поможет отпустить накопленный за день стресс и эмоции.

Занятия для завершения цикла стресса



Трекер привычек

Занятие	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс

Заметки

.....

.....

.....

Поместите перед
лицом вентилятор и
сфокусируйтесь на
ощущении

Погрызите
лёд

Включите
музыку и
потанцуйте

Используйте
СТИММИНГ

Холодный
душ

Напевайте себе под
нос (или в полный
голос)

Перезагрузка нервной системы



Прогрессивная
мышечная
релаксация

Постукивайте
ногой или
пальцами

Используйте
утяжелённое
одеяло

Нанесите
эфирное
масло

Три глубоких вдоха и выдоха

Проведите время
с домашним
животным

Прогуляйтесь

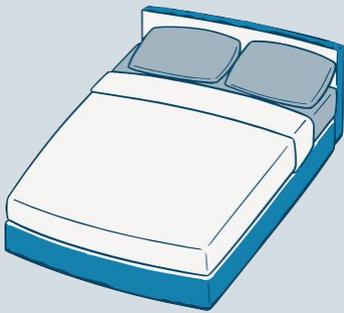
ГИГИЕНА СНА

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ХОРОШО ВЫСПАТЬСЯ



РУТИНА, РУТИНА, РУТИНА

- ◆ Просыпайтесь и засыпайте каждый день в одно и то же время
- ◆ Перед сном занимайтесь чем-то расслабляющим



СОЗДАЙТЕ ИДЕАЛЬНУЮ ОБСТАНОВКУ ДЛЯ СНА

- ◆ Комфортная прохладная температура
- ◆ Достаточный уровень темноты
- ◆ Купите качественный матрас

ИЗБЕГАЙТЕ СТИМУЛЯТОРОВ

- ◆ Перед сном ограничьте кофеин, алкоголь и психоактивные вещества
- ◆ За 2 часа до сна старайтесь не использовать электронные устройства

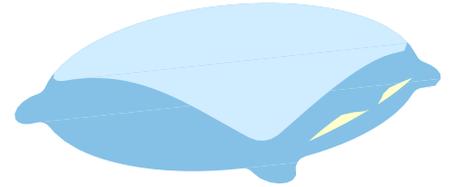
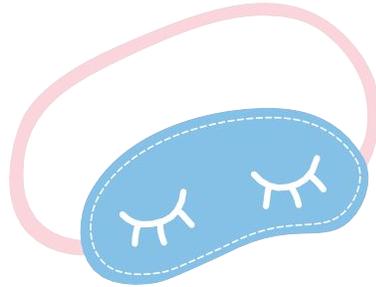
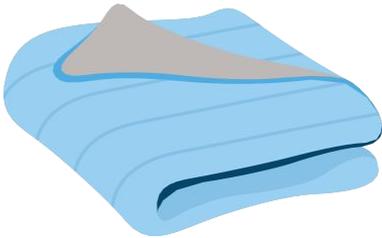


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- ◆ Двигайтесь в течение дня (но избегайте активных упражнений за 2 часа до сна)
- ◆ Избегайте больших жирных приёмов пищи перед

СНОМ

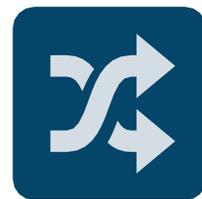
Сенсорный чек-лист для сна



Ниже приведены некоторые вещи, которые могут помочь чувствительным к сенсорным стимулам людям. Подумайте, что вы уже использовали и что хотели бы приобрести. Вот некоторые из моих фаворитов

- Качественная маска для сна или блэкаут-шторы, чтобы уменьшить освещённость.
- Если вы чувствительны к звукам, подумайте об использовании генератора белого шума и/или наушников, которые могут помочь заблокировать звуки.
- Некомфортная постель может мешать сну, и вложения в удобную подушку и матрас очень важны для чувствительных людей.
- Эфирные масла могут успокаивающе влиять на тело и усиливать ассоциацию между рутинной подготовкой ко сну и самим сном. Лаванда – моё любимое эфирное масло для сна. Если вам не нравятся эфирные масла, вы также можете попробовать наносить вечером крем с ароматом лаванды.
- Поэкспериментируйте с потоком воздуха, чтобы добиться идеальной температуры и движения воздуха. Если движение воздуха помогает лучше спать, можно купить вентилятор для естественного охлаждения и усиленного тока воздуха. Если у вас нет потолочного вентилятора, можно купить настольный или напольный.

Когнитивное перемешивание



Когнитивное перемешивание – это практика, когда вы смешиваете мысли до такой степени, что они больше не имеют никакого смысла. Она переводит ум из состояния бдительности в состояние сонливости.

Чтобы сработало когнитивное перемешивание, мы смешиваем мысли таким образом, что ум больше не может найти в них линейный или логический смысл. Это мешает деятельности оценивающей части нашего сознания и частей, которые включены в планирование, решение проблем и руминации (мыслительный процесс, который не даёт уснуть!).

Если вам было бы полезно иметь гайд для этого процесса, можно скачать приложение MySleepButton, которое использует техники когнитивного перемешивания, чтобы помочь вам уснуть.

Для самостоятельного выполнения техники смотрите инструкции на следующей странице.



Когнитивное перемешивание



Инструкции для самостоятельного использования

Вот как выглядит упражнение по когнитивному перемешиванию.

- ◆ Выберите слово, например "сад". Начните с первой буквы "с" и подумайте о слове, которое начинается с этой буквы. Например, "сумка". Теперь представьте себе сумку. Теперь подумайте о другом слове, которое начинается с буквы "с", и представьте его. Продолжайте до тех пор, пока у вас не закончатся слова, начинающиеся с буквы "с".
- ◆ Перейдите к следующей букве в слове "сад" – "а", и повторите вышеописанный процесс.
- ◆ Продолжайте, пока не заснёте. Если на вас нахлынут вызывающие стресс мысли и захватят ваше внимание, признайте их и перенаправьте свое внимание обратно на перемешивание мыслей.



Часть вторая

Сенсорные потребности



Выявление сенсорных потребностей и почему это важно

Чтобы справиться с аутичным выгоранием, очень важно понимать, как работает ваше сенсорное восприятие. Это имеет огромное влияние на то, как вы взаимодействуете с миром. Понять, что приносит вам расслабление или перегружает вас, – это как найти ключи, которые открывают двери к вашему комфорту и силе.

Знать, что работает и что не работает, не просто умно – это способ заботы о себе и защиты себя от ещё большего выгорания. Исследование сенсорных паттернов помогает создавать собственные пространства сенсорной безопасности – уютную тихую гавань, которая полностью принадлежит вам. Знание о том, что приносит удовольствие и что раздражает вашу нервную систему, помогает создавать поддерживающую обстановку. Понимание этого может направлять вас в трудные времена и придать силу и чувство направления.





Сенсорные триггеры

Вот несколько примеров сенсорных триггеров

Окружающая обстановка

- ◆ Переполненные помещения
- ◆ Замкнутые помещения
- ◆ Захламлённое пространство
- ◆ Неудобные сиденья

Визуальные стимулы

- ◆ Беспорядок
- ◆ Интенсивный зрительный контакт
- ◆ Определённые цвета или контрасты
- ◆ Яркие узоры

Тактильные стимулы

- ◆ Грубые или абразивные текстуры
- ◆ Царапающие, вызывающие зуд материалы
- ◆ липкие поверхности или вещества

Запах

- ◆ Сильные запахи
- ◆ Запахи химической продукции
- ◆ Духи/одеколон
- ◆ Запахи приготовления еды
- ◆ Ароматические свечи

Температура

- ◆ Экстремальные температуры
- ◆ Влажность
- ◆ Резкие изменения температуры

Движение

- ◆ Беспорядочные движения
- ◆ Интенсивная или чрезмерная физическая активность
- ◆ Определённые виды транспорта/способы перемещения (лифты, эскалаторы и т. д.)



Сенсорные триггеры

Вот несколько примеров сенсорных триггеров

Освещение

- ◆ Мерцающий или мигающий свет
- ◆ Интенсивный или прямой солнечный свет
- ◆ Блики или отражения
- ◆ Стробоскопы

Вкусовые стимулы

- ◆ Сильные вкусы
- ◆ Острый/пряный вкус
- ◆ Сладкое/кислое/горькое
- ◆ Незнакомая еда
- ◆ Определённые текстуры

Звук

- ◆ Громкие звуки
- ◆ Неожиданные звуки
- ◆ Фоновый шум
- ◆ Высокие или пронзительные звуки

Люди

- ◆ Громкие голоса
- ◆ Нарушение личного пространства
- ◆ Светские беседы
- ◆ Длительный зрительный контакт

Одежда

- ◆ Колючая ткань
- ◆ Бирки или ярлыки
- ◆ Определённые ткани
- ◆ Узкая или сковывающая одежда

Время

- ◆ Привязанность к фиксированному графику
- ◆ Резкая смена занятия без времени на приспособление
- ◆ Стресс, вызванный нехваткой времени или дедлайнами

Обнаружение сенсорных триггеров

Освещение

- Яркий или резкий свет
- Мерцающий или мигающий свет
- Люминесцентное освещение
- Интенсивный или прямой солнечный свет
- Быстрая смена освещения
- Тусклое или слабое освещение
- Блики или отражения
- Цветное или неоновое освещение
- Стробоскопы
- Быстро движущиеся или мигающие изображения
- Другое:

Визуальные стимулы

- Загруженная среда
- Определённые цвета или контрасты
- Вызывающие перегрузку узоры или дизайн
- Определённые типы медиа (например, динамичные фильмы или видеоигры)
- Напряжённый или интенсивный зрительный контакт
- Другое:

Время

- Негибкое фиксированное расписание
- Резкая смена занятия без времени на приспособление
- Стресс, вызванный нехваткой времени или дедлайнами
- Резкие переходы между видами деятельности
- Другое:

Тактильные стимулы

- Грубые или абразивные текстуры
- Вызывающие зуд или царапающие материалы
- Лёгкие или нежные прикосновения
- Сильное или глубокое давление (deep pressure)
- Ощущение мокрого или липкого
- Влажность
- Чувствительность к температуре (например, к горячим или холодным предметам)
- Другое:

Обнаружение сенсорных триггеров

Вкус

- Сильные вкусы
- Острая или горячая еда
- Горький вкус
- Кислый вкус
- Сладкий вкус
- Чувствительность к тактильным ощущениям от пищи
- Сложности, связанные с температурой пищи
- Незнакомая или новая пища
- Текстура (например, кашеобразная консистенция, йогурт, авокадо)
- Высокая чувствительность к определённым ингредиентам или аллергия
- Другое:

Запах

- Сильные запахи
- Химические запахи
- Духи/одеколон
- Запахи приготовления еды
- Определённая пища
- Дым, городские загрязнения
- Чистящие средства
- Цветочные запахи
- Другое:

Окружающая среда

- Переполненные помещения, оживлённые места
- Замкнутые помещения
- Чрезмерно захламлённые или неорганизованные помещения
- Отсутствие личного пространства или уединения
- Незнакомая обстановка
- Непредсказуемая или быстро меняющаяся среда
- Другое:

Звук

- Громкие звуки
- Внезапные звуки
- Фоновый шум или болтовня
- Эхо
- Много людей вокруг
- Звуки жевания
- Определённая музыка или определённые музыкальные инструменты
- Высокие или пронзительные звуки
- Повторяющийся или постоянный шум (например, щёлканье ручки)
- Другое:



Успокаивающие сенсорные СТИМУЛЫ

Вот несколько примеров успокаивающих сенсорных стимулов

Освещение

- ◆ Мягкое или приглушённое освещение
- ◆ Естественное освещение
- ◆ Дневной свет
- ◆ Свет свечей
- ◆ Успокаивающий рассеянный свет

Визуальные стимулы

- ◆ Природные пейзажи, ландшафты
- ◆ Успокаивающие фотографии
- ◆ Успокаивающие произведения искусства
- ◆ Мягкие цветовые палитры

Запах

- ◆ Лаванда, ромашка, эвкалипт или ваниль
- ◆ Свежесваренный кофе
- ◆ Ароматические свечи
- ◆ Живые цветы или растения

Тактильные стимулы

- ◆ Такие хобби, как гончарное дело, вязание спицами и крючком, лепка
- ◆ Сенсорные контейнеры (рис, песок, гидрогелевые шарики)
- ◆ Уход за растениями

Температура

- ◆ Уютные одеяла
- ◆ Тёплый душ или ванна
- ◆ Кондиционер или вентилятор

Движение

- ◆ Мягкая растяжка
- ◆ Раскачивание на качелях, покачивание
- ◆ Прогулка на природе
- ◆ Прыжки на батуте
- ◆ Танцы





Успокаивающие сенсорные СТИМУЛЫ

Вот несколько примеров успокаивающих сенсорных стимулов

Проприоцепция

- ◆ Подъём тяжестей
- ◆ Давление
- ◆ Вес
- ◆ Отсутствие давления
- ◆ Утяжелённое одеяло

Окружающая обстановка

- ◆ Разбор беспорядка
- ◆ Уютные кресла
- ◆ Мягкие, успокаивающие цвета
- ◆ Открытое пространство
- ◆ Доступ к тихому, уединённому уголку

Одежда

- ◆ Мягкая, нежная ткань
- ◆ Одежда без бирок
- ◆ Свободная одежда
- ◆ Эластичная одежда

Люди

- ◆ Время наедине с собой
- ◆ Определённый человек, который помогает отстаивать ваши права
- ◆ Поддерживающая семья и друзья

Звук

- ◆ Успокаивающая музыка
- ◆ Звуки природы
- ◆ Звуковые ландшафты
- ◆ Наушники с шумоподавлением

Вкусовые стимулы

- ◆ Наслаждение любимой пищей
- ◆ Наслаждение чашкой горячего шоколада или чая
- ◆ Дегустация различных видов десертов



Обнаружение успокаивающих сенсорных стимулов

Освещение

- Темнота
- Мягкий или приглушённый свет
- Естественный или дневной свет
- Гималайская солевая лампа
- Свет свечей
- Успокаивающий рассеянный свет
- Гирлянды
- Очки, блокирующие синий свет
- Проектор с успокаивающими изображениями
- Другое:

Звук

- Успокаивающая музыка
- Инструментальные мелодии
- Звуки природы
- Генератор белого шума или приложение
- Видео ASMR
- Направляемая медитация
- Мягкие, успокаивающие голоса
- Другое:

Запах

- Эфирные масла или саше
- Свежезаваренный кофе или чай
- Выпечка, аромат еды
- Ароматические свечи
- Живые цветы или растения
- Ваниль, ромашка, лаванда или другие успокаивающие запахи
- Другое:

Визуальные стимулы

- Природные пейзажи
- Успокаивающие произведения искусства
- Закрытые глаза, визуальный детокс
- Фотографии
- Мягкие, приглушённые цветовые палитры
- Вид на воду или природу
- Лава-лампа или лампа с пузырьками
- Практики направляемого воображения
- Приложения или программы для визуальной стимуляции
- Другое:

Обнаружение успокаивающих сенсорных стимулов

Окружающая среда

- Разбор беспорядка
- Уютные, удобные места для сидения
- Мягкие, успокаивающие цвета вокруг
- Такая организация рабочего места, чтобы оно было визуально приятным
- Доступ к тихому, уединённому уголку
- Включение природных элементов (растений, естественного света и т.п.)
- Другое:

Температура

- Мягкие, уютные одеяла
- Охлаждающие гелевые пакеты или пакеты со льдом
- Тёплые или прохладные компрессы
- Грелка
- Горячие или холодные напитки
- Тёплый душ или ванна
- Кондиционер или вентилятор
- Другое:

Движение

- Мягкая растяжка или йога
- Покачивание, раскачивание
- Прогулки на природе, хайкинг
- Качание на качелях или в гамаке
- Танцы
- Медленные ритмичные движения
- Батут или футбол
- Другое:

Люди

- Время наедине с собой
- Определённый человек, который помогает вам отстаивать ваши права
- Поддерживающая подруга/друг
- Возможности для значимых связей
- Использование коммуникативных стратегий или визуальной поддержки для выражения потребностей
- Доступ к группам поддержки или онлайн-сообществам
- Другое:

Обнаружение успокаивающих сенсорных стимулов

Тактильные стимулы

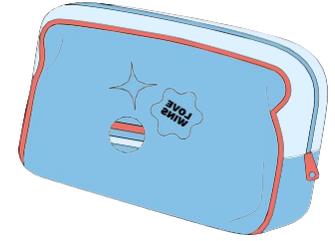
- Тёплая ванна или душ с использованием различных текстур (например, мочалок)
- Занятие тактильными видами искусства или хобби, такими как гончарное дело, скульптура, вязание
- Исследование сенсорных контейнеров или тактильная сенсорная игра с такими материалами, как рис, песок, гидрогелевые шарики
- Наслаждение ощущением от перебирания кинетического песка или плей-го
- Такие занятия, как садоводство или работа с землёй
- Поиск возможностей для занятий, связанных с прикосновениями, например, массажа, партнёрской йоги
- Другое:

Вкус

- Наслаждение любимой комфортной едой, безопасной едой (safe food) или вкусоностями
- Наслаждение тёплой чашкой чая или горячего шоколада
- Изучение разных вкусов и текстур с помощью осознанного питания
- Можно пробовать успокаивающую еду, такую как смузи или супы
- Экспериментирование с приятными успокаивающими вкусами, такими как ваниль, корица, мёд
- Дегустация различных видов шоколада или других десертов
- Исследование травяных чаёв или настоев, известных своими успокаивающими свойствами
- Другое:

Культивируем сенсорную безопасность

Создание набора для сенсорного успокоения

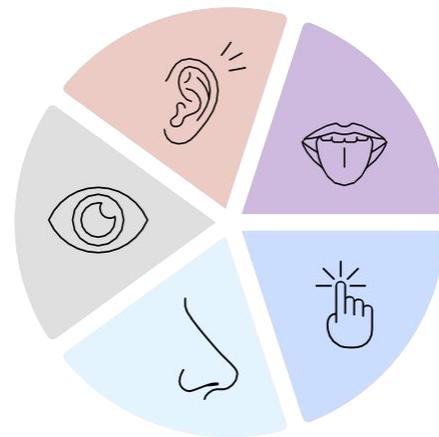


ШАГ ПЕРВЫЙ

Найдите контейнер. Он может быть любым, главное, чтобы его было легко носить с собой и он был достаточно большим, чтобы поместилось всё, что вам нужно

ШАГ ВТОРОЙ

Помня о пяти чувствах (зрение, слух, осязание, вкус и обоняние), начните собирать всё, что посчитаете полезным



ШАГ ТРЕТИЙ

Наполните контейнер и носите его с собой, чтобы было легче управлять своими сенсорными потребностями, когда вы не дома

В блоге вы можете найти больше информации



Neurodivergent
insights
Dr. Neff

Более подробную информацию о том, как собрать набор для сенсорного успокоения, можно найти [здесь](https://neurodivergentinsights.com/blog/how-to-build-a-sensory-self-soothing-kit): <https://neurodivergentinsights.com/blog/how-to-build-a-sensory-self-soothing-kit>

ИДЕИ ДЛЯ СЕНСОРНОГО НАБОРА

Эти вещи могут быть очень полезны для сенсорной регуляции, когда бы вам это ни понадобилось. Держите их в своём долгосрочном сенсорном наборе, чтобы легко к ним обратиться, когда близится перегрузка!

Фиджеты



Бескаркасное кресло

Утяжелённый шарф



Утяжелённая подушка

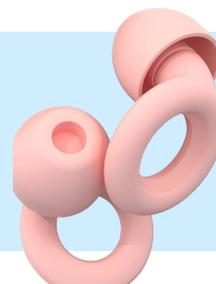


Все ссылки приведены в качестве примеров, не являются рекомендацией

ИДЕИ ДЛЯ СЕНСОРНОГО НАБОРА

Эти вещи могут быть очень полезны для сенсорной регуляции, когда бы вам это ни понадобилось. Держите их в своём долгосрочном сенсорном наборе, чтобы легко к ним обратиться, когда близится перегрузка!

Беруши Loop Quiet



Утяжелённый плед

Лампа-ночник с медузами



Натуральные благовония



Все ссылки приведены в качестве примеров, не являются рекомендацией

Найдите свои



искорки энергии!

Когда мы справляемся со сложностями, вызванными выгоранием, очень важно понимать, что даёт нам энергию, а что забирает. Мы называем эти вещи искрами энергии и поглотителями энергии

Искры энергии. Считайте их личными усилителями энергии – это вещи, которые делают ваш день ярче и кладут на ваш энергетический банковский счёт дополнительную энергию! Это моменты, занятия и даже люди, которые наполняют вас радостью, творческой энергией и новыми силами. Обнаружение этих искр также важно, как обнаружение поглотителей энергии

Поглотители энергии. Наоборот, поглотители энергии едва заметно забирают у вас силы. Они обычно снижают нашу жизненную силу, оставляя нас истощёнными. Определить эти утечки – всё равно что вооружиться щитом; это помогает вам понять, как вы можете уменьшить поток расходуемой энергии и снизить перегрузку от стресса



ИСТОЧНИКИ ИСКОРОК



Творчество: время, проведённое за занятиями творчеством, может прибавить вам энергии, а также помочь заземлиться, поймать ощущение своего истинного «я».



Специнтересы: нет ничего лучше, чтобы перезарядиться, чем энергия, полученная от специнтересов (если только мы не переборщим, что иногда случается даже с лучшими из нас!).



Витальность: Занятия, связанные с витальностью, – это те занятия, которые приносят вам радость и наполняют энергией. Они могут быть связаны со специнтересами или вашими ценностями. Или они могут быть связаны с повторяющимися движениями, которые вас успокаивают (покачивание, ритмичные танцы, катание на коньках и т.д.).



Природа: природа оказывает на аутичных сильный восстановительный эффект. Если есть возможность, уделите время, чтобы посидеть у озера, моря или красивого поля или просто послушать звуки природы или полюбоваться зеленью. Зелёная терапия (эко-терапия) творит чудеса для выгоревшей нервной системы!



Примеры искорок

Одиночество или время в тишине

Моменты, проведённые в одиночестве или тихой обстановке, могут помочь вам перезарядиться



Специнтересы

Если уделять время хобби, интересам и занятиям, которые вызывают у вас энтузиазм, то это может способствовать заметной прибавке энергии



Структурированные рутины

Известно, что последовательность и предсказуемость в повседневных рутинях надёжно повышают уровень энергии



Физическое упражнения

Упражнения (или движения, которые приносят радость) стимулируют высвобождение эндорфинов, дофамина и серотонина. Эти нейромедиаторы играют важную роль в регуляции настроения и снижении стресса и способствуют чувству благополучия



Успокаивающая сенсорная информация

Определённые сенсорные моменты – как когда мы оказываемся в объятиях спокойной музыки или комфортных текстур – могут пробуждать внутри тепло и ощущение витальности



Примеры поглотителей



Социальные взаимодействия



Определённые типы социальных взаимодействий или длительное общение могут истощать запасы энергии

Перевозбуждение

Окружающая среда, где много сенсорных стимулов (шумные места, толпы людей), может стать причиной сильного стресса



Изменения в рутине

Внезапные изменения в рутине могут лишить вас энергии. Для тех, кто для саморегуляции опирается на предсказуемость среды, такие изменения создают дополнительный стресс, затрудняя адаптацию и заставляя вас чувствовать себя истощёнными

Определённые задачи или занятия

Некоторые задачи, требующие напряжённого внимания или выходящие за рамки вашей зоны комфорта, могут истощать запасы энергии



Эмоциональный стресс

Ситуации, вызывающие эмоциональный дистресс или тревогу, могут быть выматывающими



МОИ ПОГЛОТИТЕЛИ И ИСКРЫ

ПОГЛОТИТЕЛИ

ИСКРЫ



БЕЗОПАСНАЯ ЕДА



Безопасная еда:

- предсказуемая
- способствует комфорту, снижает тревогу
- не противоречит сенсорным предпочтениям
- для всех разная



Во время выгорания решающими становятся простота и лёгкий доступ к важной информации. Сделав список с безопасной едой, вы создадите ресурс, который пригодится в моменты, когда исполнительная функция перегружена. Кроме того, вы сможете планировать меню, используя безопасные продукты, которые не будут ухудшать перегрузку. Этот инструмент призван поддержать вас, не создавая дополнительный стресс



БЕЗОПАСНАЯ ЕДА: ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Комфортная еда – продукты и блюда, которые оказывают эмоциональное влияние, давая чувство ностальгии, счастья или облегчения

- ◆ Макароны с сыром – классическая комфортная еда
- ◆ Печенье с кусочками шоколада: эти печеньки пробуждают чувство радости и ностальгию
- ◆ Куриный суп с лапшой часто ассоциируется с заботой и поддержкой

EXAMPLE

Сенсорная еда: её выбирают исходя из сенсорных характеристик, таких как температура, вкус, текстура или запах, с целью отрегулировать сенсорные ощущения

- ◆ Замороженный виноград освежает и охлаждает
- ◆ Ореховая смесь с цукатами включает разные хрустящие текстуры для тех, кому важна сенсорная стимуляция
- ◆ Травяные чаи (например, ромашковый) – тёплые напитки с успокаивающими ароматами и мягкими вкусами

EXAMPLE

Стабилизаторы рутины: они работают как источники стабильности или якоря в беспокойные времена, давая чувство предсказуемости и комфорта во время приёмов пищи или перекусов (например, стабилизаторы рутины – это завтраки)

- ◆ Греческий йогурт с гранолой – стабильный и здоровый вариант завтрака
- ◆ Заранее нарезанные овощи для перекуса дают стабильность рутины и полезные элементы в течение дня
- ◆ Ленивая овсянка готовится в предыдущий день

EXAMPLE



БЕЗОПАСНАЯ ЕДА: ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Комфортная еда:

Сенсорная еда:

Стабилизаторы рутины:



ПЛАНЕР ПИТАНИЯ

С: / / по: / /

	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН	ДРУГОЕ
ПН				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

АУДИО- И ВИЗУАЛЬНЫЕ ПЛЕЙЛИСТЫ

Аудио- и визуальные плейлисты – это как ваши личные одеялки на время выгорания. Подборки успокаивающих изображений и звуков становятся убежищем в условиях сенсорной перегрузки, создают ощущение чего-то знакомого и безопасного. Составление собственного списка, который всегда будет под рукой в нужный момент, может избавить мозг от необходимости принимать решения в те моменты, когда это может быть трудно.

Примеры визуального плейлиста

Виды природы
Мягкие цветовые палитры
Повторяющиеся паттерны (волны, рябь, облака)
Минималистичный дизайн
Дающие комфорт символы или предметы



Примеры аудиоплейлиста

Звуки природы
Инструментальная музыка
Белый или розовый шум
Знакомые или повторяющиеся мелодии
Список любимых песен для стимминга
Направляемая медитация

МОИ ВИЗУАЛЬНЫЕ И АУДИОПЛЕЙЛИСТЫ

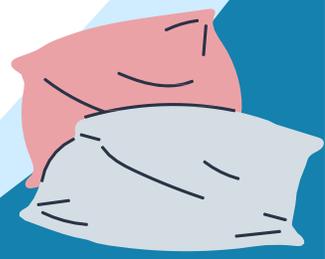
ВИЗУАЛЬНЫЕ

АУДИО



Часть третья

Эмоции и инструменты эмоциональной осознанности



Определяем и называем эмоции

Вот некоторые практики, которые помогут вам улучшить навык определения эмоций

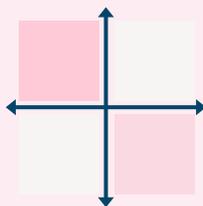
Колесо эмоций

Колесо эмоций – визуальный инструмент, который можно использовать, чтобы определять, исследовать и расширять своё понимание эмоций



Матрица эмоций

Ценный инструмент для определения и понимания эмоций, уровня энергии и состояния тела. С этого можно начать тем, кому сложно идентифицировать эмоции

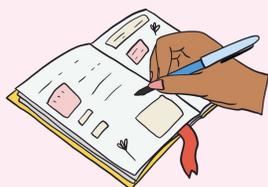


Используйте реквизит

Использование музыки, фотографий и других посредников может способствовать контакту со своими эмоциями, повысить вашу эмоциональную осознанность и облегчить обсуждение эмоций. Это может быть особенно полезным для людей с алекситимией, для кого доступ к эмоциям – это не что-то, что происходит само собой. Также для многих нейроразличных выражение эмоций с помощью посредников (музыки, фото) может даваться проще и комфортнее, чем с помощью вербальной коммуникации

Дневник

Ведение дневника – это доступный и эффективный способ почувствовать контакт со своими эмоциями и распознавать их, что способствует более глубокому пониманию своего внутреннего опыта

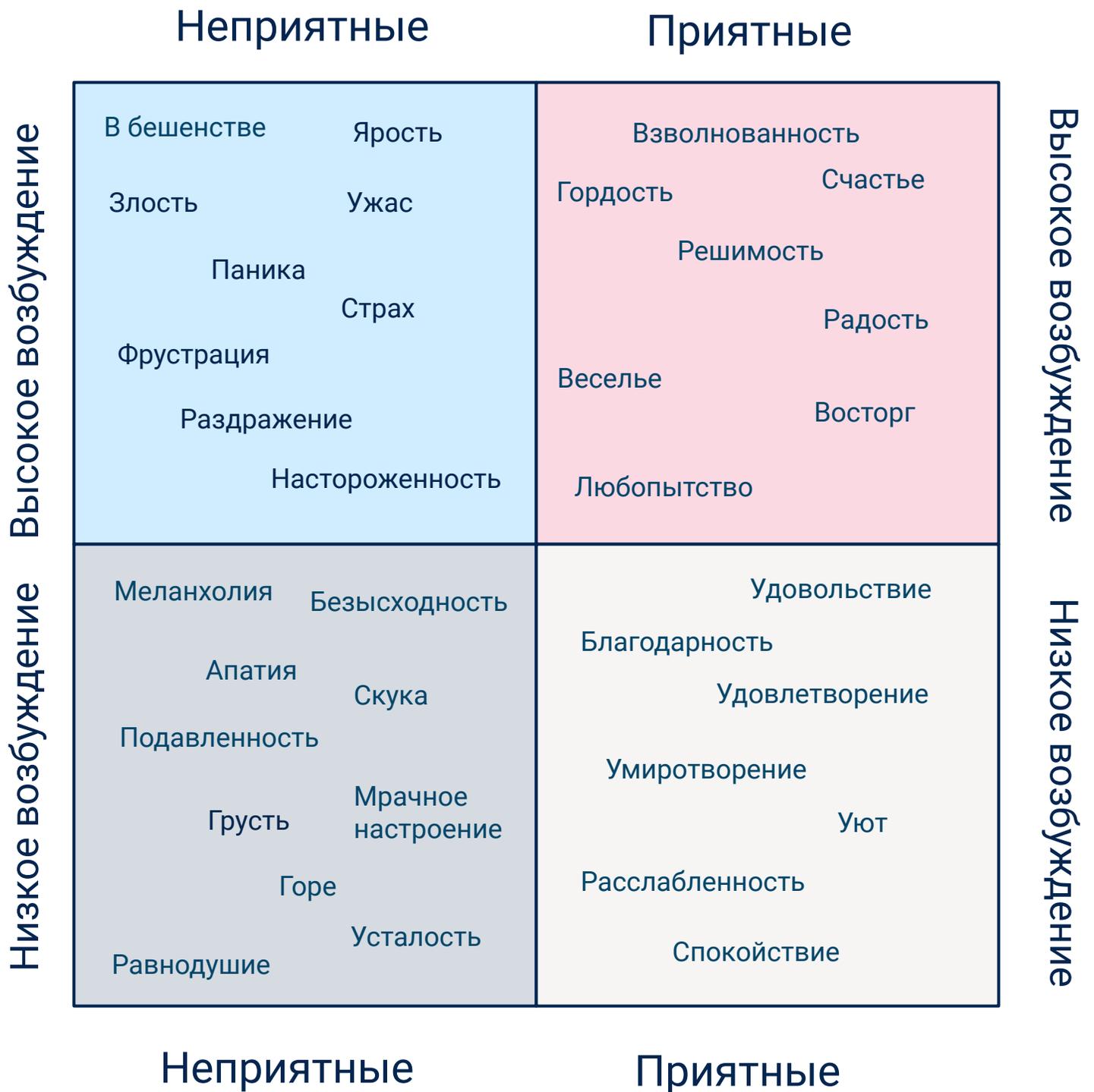


Чтение

Чтение произведений, в которых рассматривается внутренний мир персонажей, – это один из способов улучшить свою эмоциональную грамотность и эмоциональный словарь, что помогает лучше распознавать собственные эмоции! (Прим. переводчицы: к фанфикам это тоже относится!)



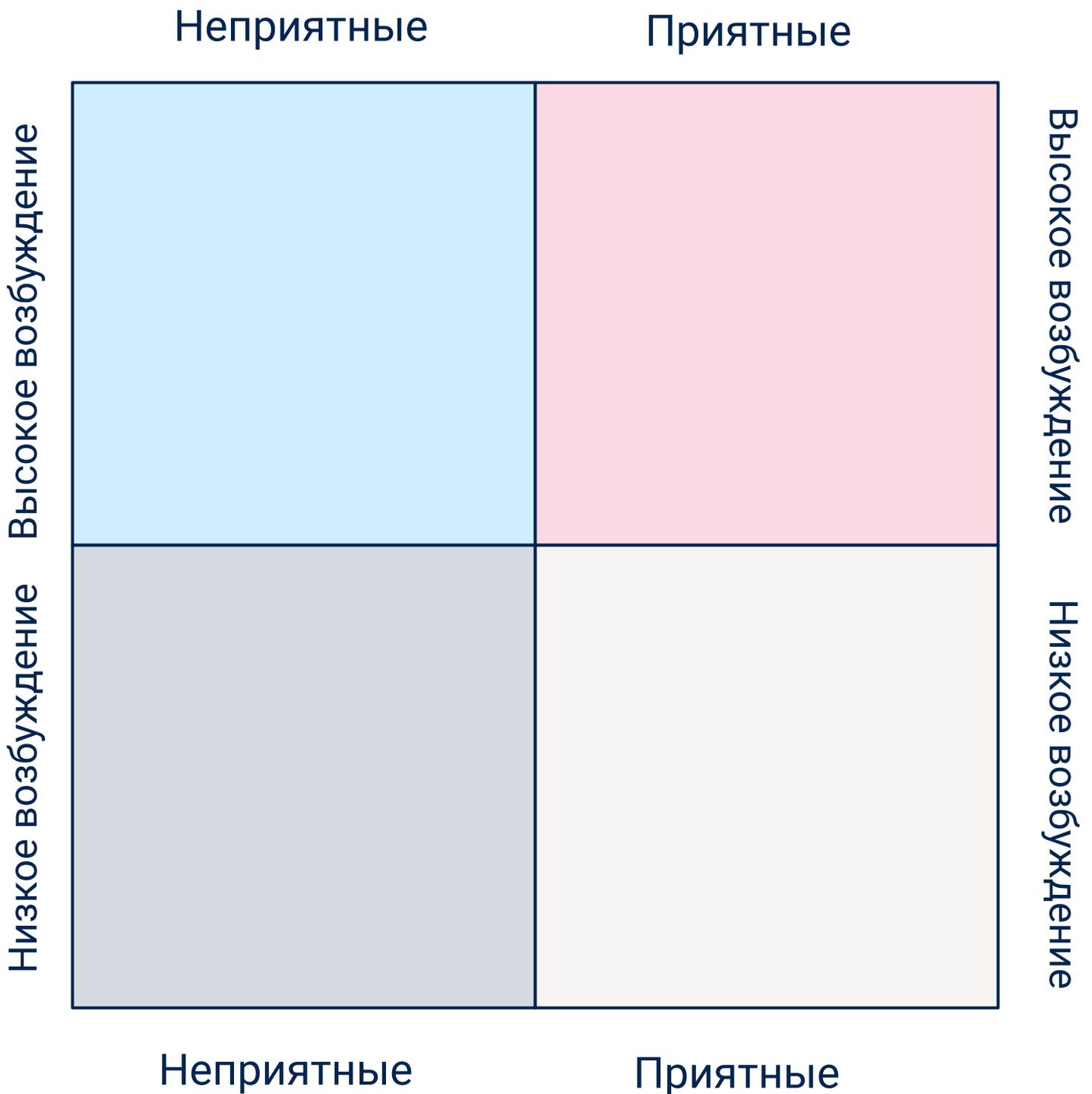
Матрица эмоций



Вертикальная ось: возбуждение
Горизонтальная ось: удовольствие

Матрица эмоций

Если вы не находите слов для своих эмоций, ничего страшного, просто поставьте крестик в квадранте, который показывает, в каком состоянии вы провели значительную часть дня



Подсказки для ведения дневника

Если вам трудно подобрать слова для описания чувств, может помочь ведение дневника. Вот чем может быть полезен дневник:

- ◆ даёт возможность выразить и понять комплексные эмоции;
- ◆ помогает посмотреть с разных точек зрения, отследить прогресс и выявить эффективные копинг-стратегии;
- ◆ помогает снизить стресс, поскольку организует мысли, даёт чувство контроля и улучшает коммуникативные навыки;
- ◆ помогает в самоадвокации, документирует личностный рост для заботы о себе в будущем.

Не обязательно вести дневник в письменной форме, арт-дневник настолько же валидный и эффективный инструмент.

Если вы не уверены, с чего начать, вот несколько подсказок:

- **Опишите спектр эмоций, с которыми вы столкнулись во время выгорания. Есть ли какие-то эмоции, которые появляются более часто или интенсивно?**
- **Вспомните моменты во время своего восстановления, когда вы чувствовали себя эмоционально устойчивыми или сильными. Какие факторы повлияли на эту устойчивость?**
- **Поисследуйте, как сильные эмоции проявляются во время или после сенсорной перегрузки. Как эти эмоции влияют на ваше состояние? Ваши отношения?**
- **Опишите виды творчества и самовыражения (рисование, письмо, музыка), которые помогли вам в обработке и выражении перегружающих эмоций.**
- **Подумайте о влиянии эмоциональной поддержки, которую вы получили от друзей, семьи или специалистов во время восстановления. Как эта поддержка повлияла на ваше эмоциональное путешествие?**

Из жизненного опыта

Исследуем аутичное выгорание через метафоры

Метафоры – это ещё один эффективный способ обработать свой опыт и эмоции. Вот несколько метафор, которые появились в моём сообществе, также вы сможете создать свои на следующей странице

“ Аутичное выгорание – это как будто ты едва держишь голову над водой, пока остальные весело катаются на гидроциклах прямо над тобой

“ Аутичное выгорание – это как проходить игру в жизнь на трудном уровне, пока все проходят на лёгком

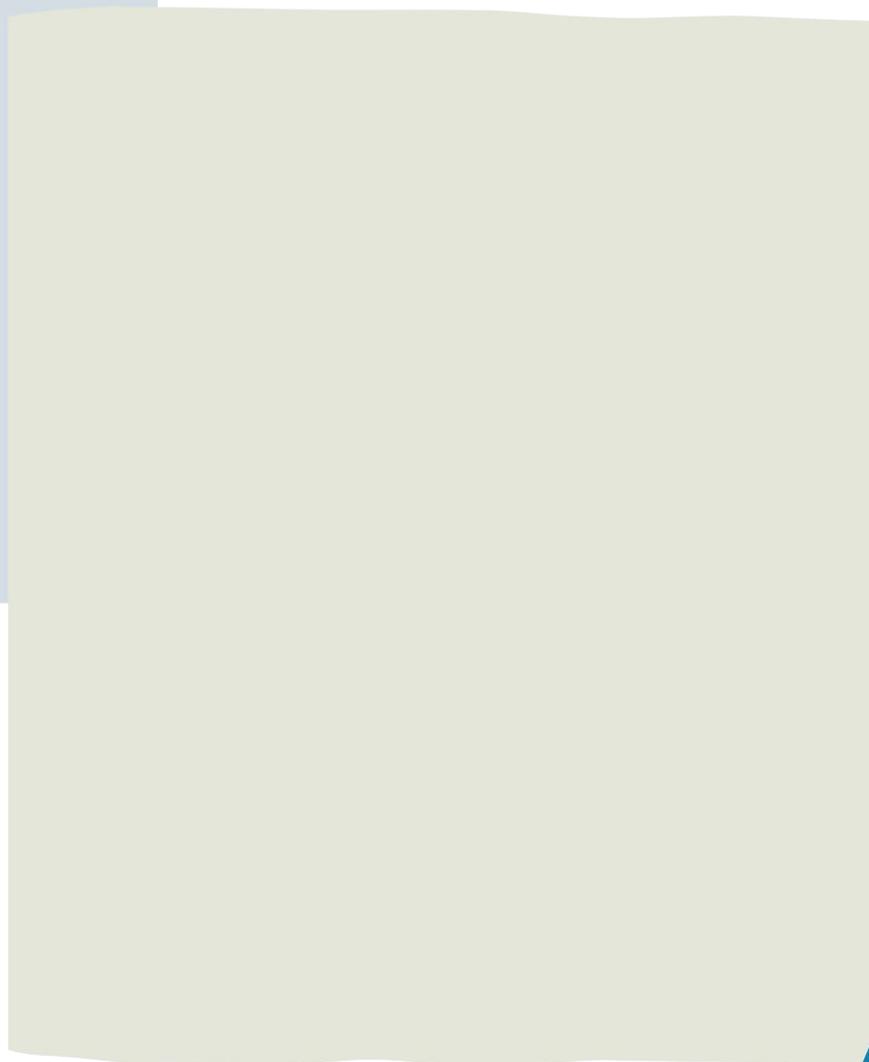
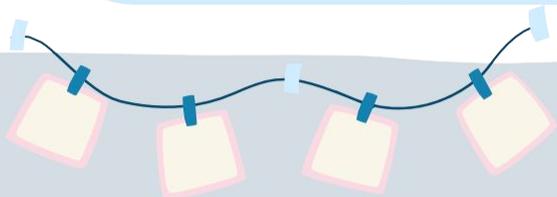
“ Такое ощущение, что я за рулём, моргает индикатор топлива, и я понятия не имею, доберусь ли вовремя до следующей заправки

“ Это как будто кончился бензин. Посреди оживлённой дороги. И тебе приходится в одиночку толкать машину до дома

“ Это как пытаться бежать по мокрому от волн песку, одновременно пытаюсь опередить надвигающуюся волну, и не иметь возможности позвать на помощь



Запишите/нарисуйте слова или эмоции о том, как для вас ощущается выгорание, а потом попробуйте исходя из этого сформулировать собственную метафору или используйте один из примеров выше, если они вам подходят



Мандала настроения и трекары привычек

Трекары настроения в форме мандалы – это замечательный инструмент для заботы о себе, который также улучшает эмоциональную осознанность. Сегменты, покрашенные цветами, которые отражают ваши эмоции в конкретный день, служат визуальной репрезентацией ваших чувств.

Подсказки:

- Вы можете покрасить только квадратики, чтобы отразить своё настроение, затем раскрасить мандалу по своему желанию или раскрасить соответствующие части мандалы, близкие к квадратикам, чтобы получить увеличенную визуальную репрезентацию своих эмоций.
- Эта практика помогает распознать закономерности вашего настроения, способствует развитию осознанности и даёт представление о вашем эмоциональном ландшафте.
- Первая страница содержит пример и сопровождается предложенным ключом. Далее есть пустой бланк, который вы можете использовать по своему усмотрению.



КЛЮЧ:



Удовольствие

Воодушевление

Тревожность

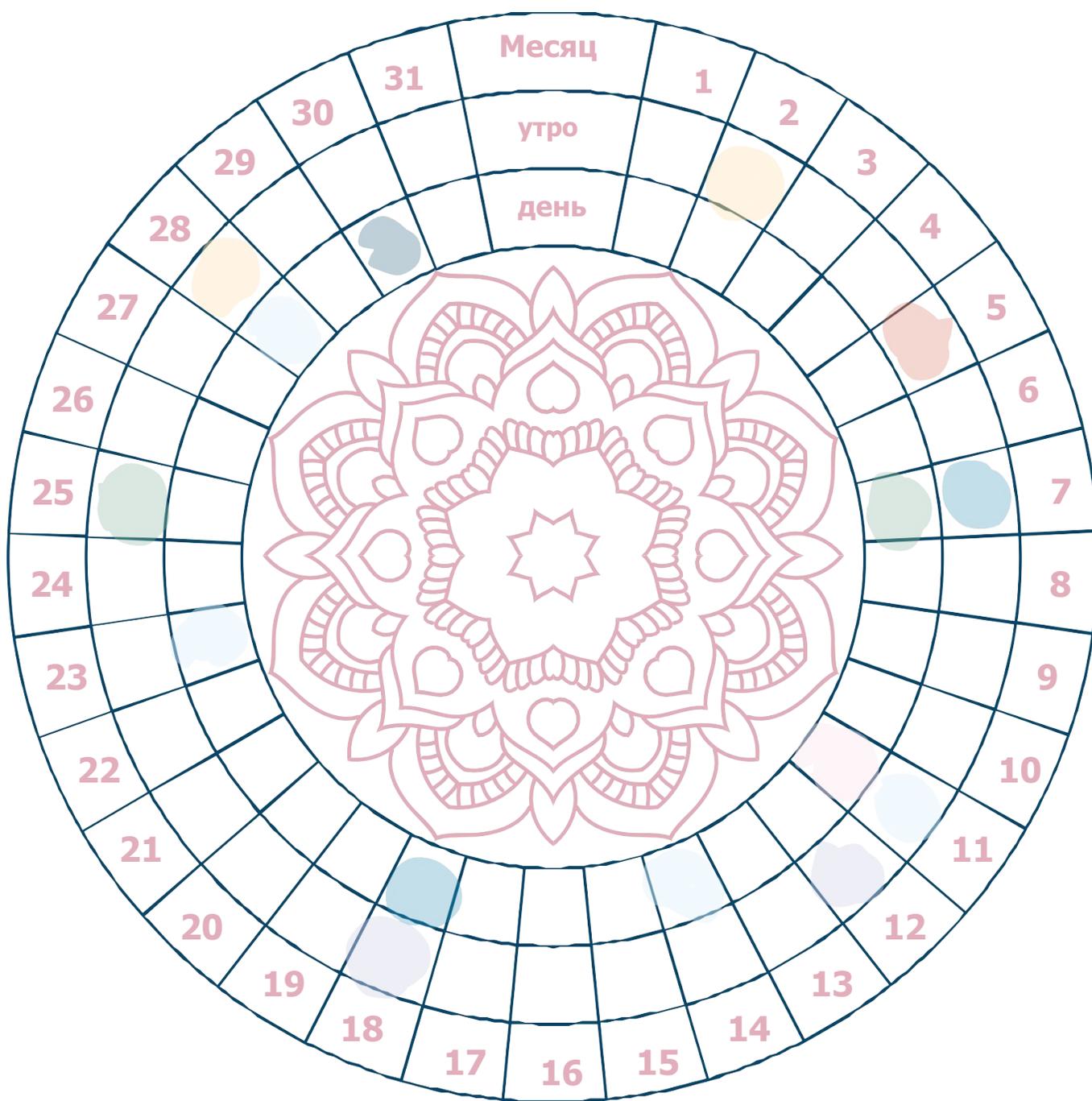
Сосредоточенность

Спокойствие

Замешательство

Стресс

Раздражение



КЛЮЧ:

Удовольствие

Воодушевление

Тревожность

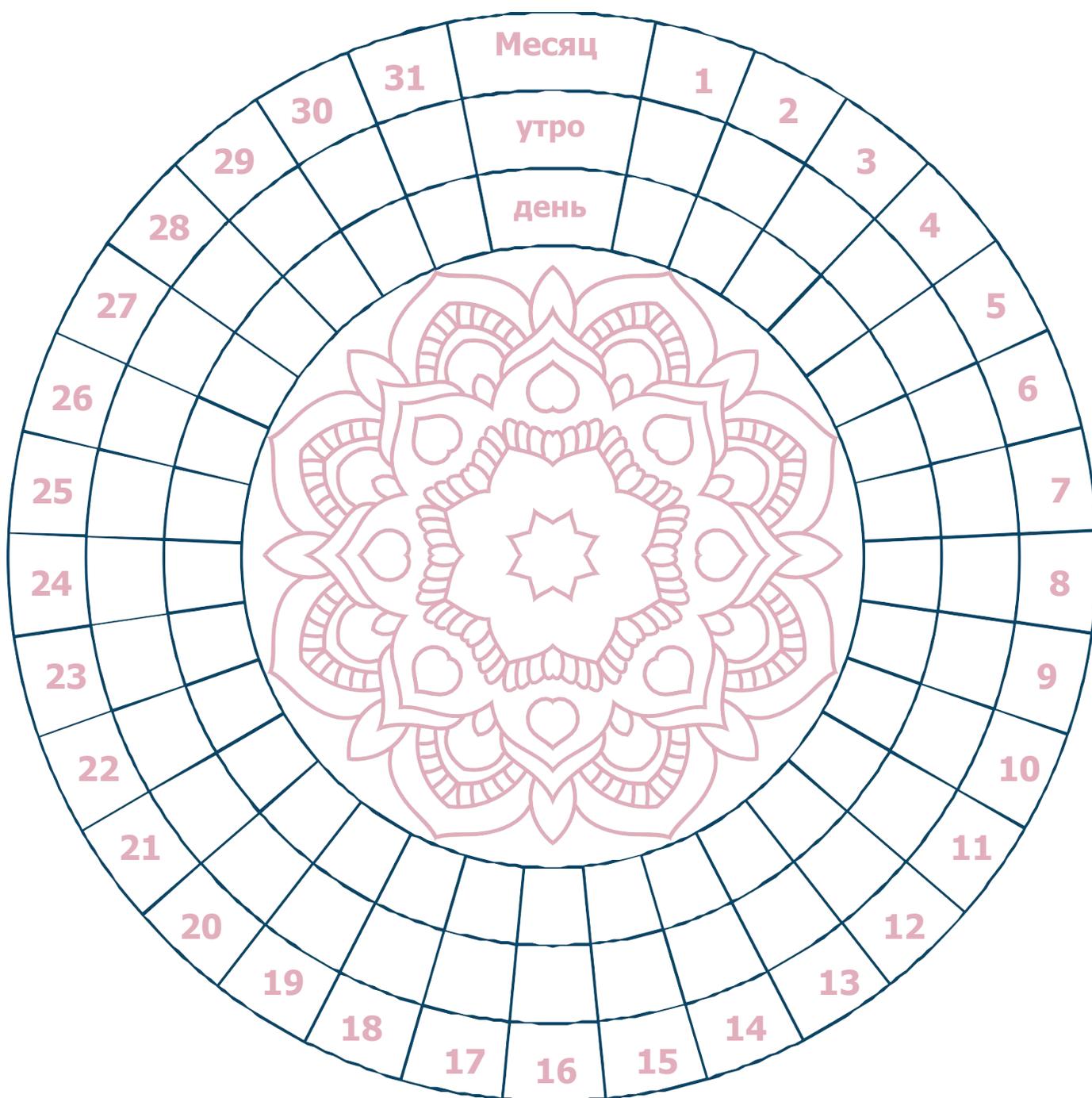
Сосредоточенность

Спокойствие

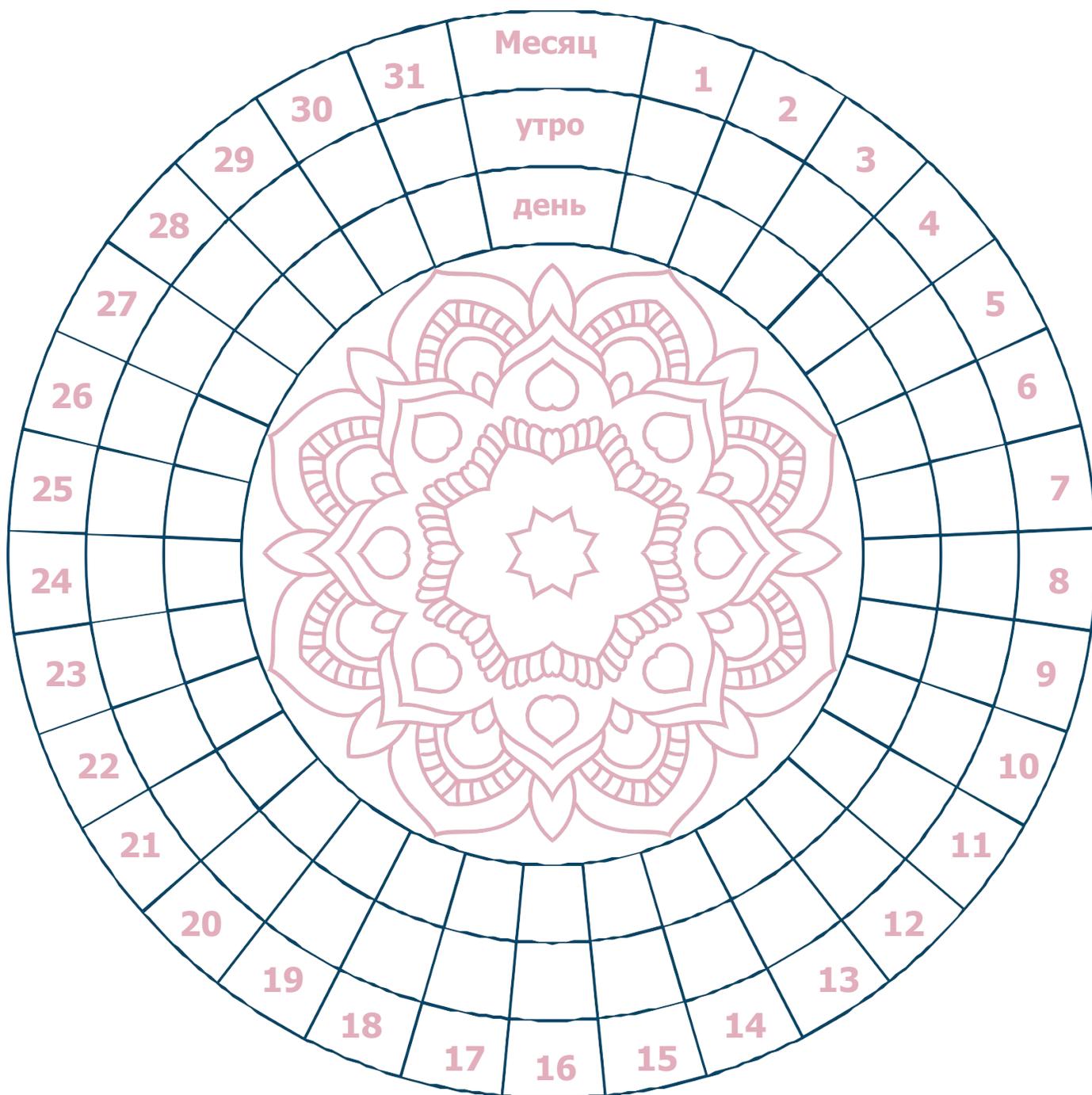
Замешательство

Стресс

Раздражение



КЛЮЧ:



Трекер привычек



Трекеры привычек – это ваш личный инструмент для отслеживания повседневных рутин или привычек. Они помогают идти к цели, показывая, как вы справляетесь, какие есть закономерности, получается ли придерживаться выбранного пути. Трекеры дают хорошее представление о том, чего вы достигли, поддерживают мотивацию и ответственность за изменения, над которыми вы работаете.

Ниже вы найдёте два шаблона, из которых можете выбрать.



Трекер привычек

Месяц

Привычка

Трекер

<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									

Заметки

.....

Привычка

Трекер

<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									

Заметки

.....

Привычка

Трекер

<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									

Заметки

.....

Еженедельный трекер привычек

ДАТА: / /



УТРЕННЯЯ РУТИНА

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●

ЗДОРОВЬЕ+САМОЧУВСТВИЕ

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●

ЗАБОТА О СЕБЕ+БЛАГОПОЛУЧИЕ

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●

ВЕЧЕРНЯЯ РУТИНА

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●
-----	●	●	●	●	●	●	●

Часть четвёртая

Гайд по планированию восстановления



Декларация о восстановлении энергии

Создать “Декларацию о восстановлении энергии” – значит настроить личный компас, указывающий в сторону выхода из выгорания. Это предполагает преданность заботе о себе и обновлению, подчёркивает стремление к лучшему будущему. Созданные вами высказывания служат ежедневными напоминаниями, направляя вас к отдыху, обновлению и сбалансированной жизни. Вот некоторые примеры.

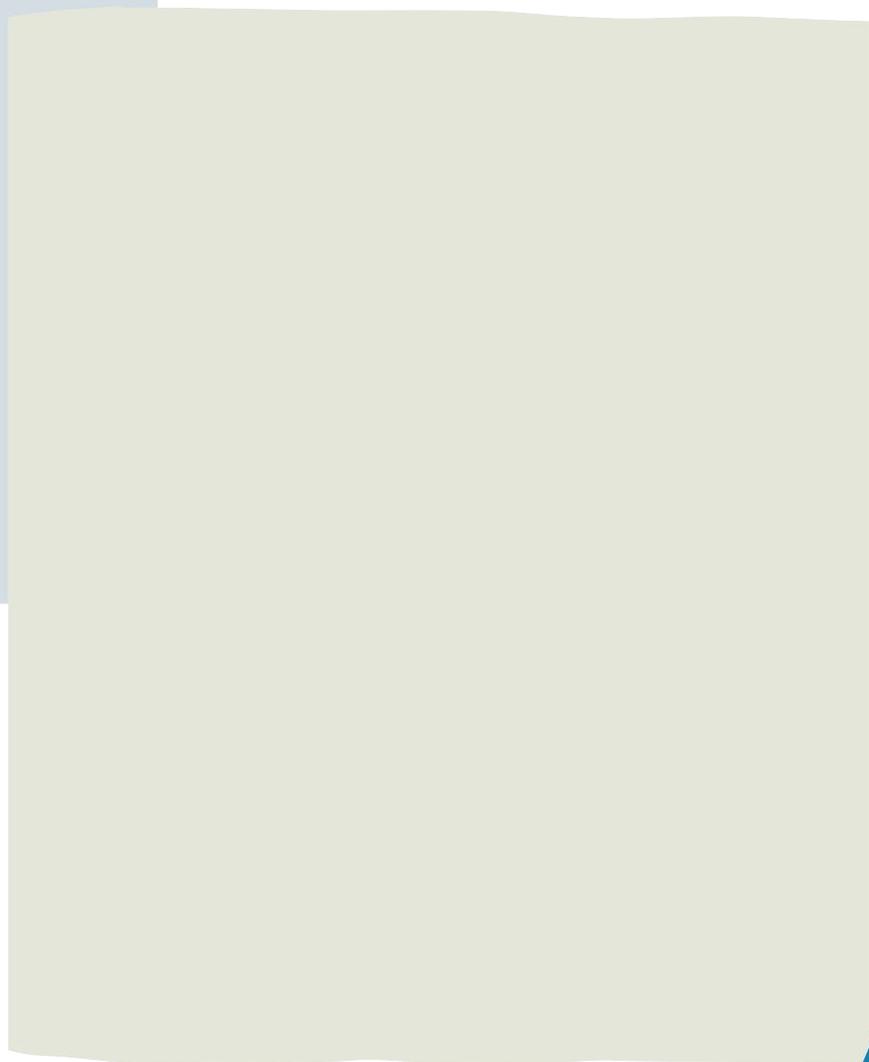
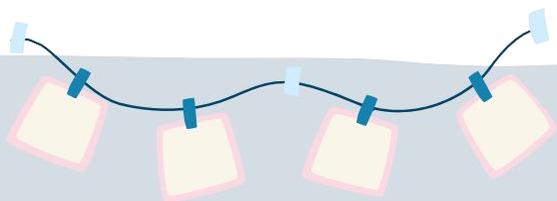
“
Моя цель – создать такой образ жизни, который способствует восстановлению и долгосрочному благополучию

“
Я вижу будущее, в котором время на восстановление становится неотъемлемой частью моей рутины, подпитывая мои достижения

“
Моя цель – будущее, наполненное витальностью и смыслом, и его можно достичь с помощью регулярной заботы о себе



Запишите/нарисуйте свою декларацию о восстановлении. Вначале это могут быть отдельные слова или рисунки, из которых позже можно построить полное высказывание. Визуализация вашего восстановления поможет направить ваши действия.



Знайте свои границы и твёрдо придерживайтесь их

Понимание и соблюдение границ особенно важно во время аутичного выгорания и в фазе восстановления.
Вот почему:

- ◆ **это предотвращает перегрузку:** соблюдение границ помогает управлять сенсорной информацией и эмоциональным истощением
- ◆ **сохраняет энергию:** помогает сберечь энергию и не брать на себя слишком много обязательств
- ◆ **способствует самоадвокации:** обеспечивает эффективную коммуникацию о своих потребностях
- ◆ **поддерживает ментальное здоровье:** снижает тревожность, способствует эмоциональной стабильности и более быстрому восстановлению

4 шага, которые помогут установить границы

Саморефлексия:
уделите время тому, чтобы обнаружить триггеры, стрессовые факторы и дискомфорт в различных сферах жизни

Установите приоритеты:
определите, что необходимо для вашего благополучия и когда вам нужно пространство или ограничения

Последовательное соблюдение: при необходимости последовательно укрепляйте и корректируйте границы для сохранения поддерживающей обстановки

Говорите чётко и ясно:
спокойно и асертивно сообщайте окружающим о своих границах



Исследование границ

Понимание своих границ и определение шагов к защите своего благополучия может быть непростым. Вот несколько направляющих вопросов, которые могут сделать процесс немного легче

ФИЗИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО:

- ◆ Каковы мои границы в том, что касается разделения моего личного пространства с другими?
- ◆ Как мне эффективно сообщить о потребности в приватности и личном пространстве?
- ◆ Какие действия или поведение других влияют на то, комфортно или дискомфортно я чувствую себя в своём пространстве?

ОТНОШЕНИЯ:

- ◆ Какую эмоциональную поддержку я готов_а предложить и каковы мои пределы/ограничения?
- ◆ Как мне рассказать близким людям о потребности в личном пространстве или времени наедине с собой?
- ◆ Какие действия или поведение других влияют на то, что я чувствую, что меня уважают или не уважают в отношениях?

РАБОТА:

- ◆ За какие задачи мне комфортно браться, а какие превышают мои возможности?
- ◆ Каким образом я предпочитаю сообщать коллегам или начальству о моих границах?
- ◆ Какие действия или поведение других я считаю приемлемым или неприемлемым на рабочем месте?

ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ:

- ◆ Какие занятия приносят мне чувство обновления и как часто я хочу ими заниматься?
- ◆ Если меня прерывают или мешают мне в моё личное время, что из этого я считаю неприемлемым?
- ◆ Как я могу сообщить о своей потребности в личном времени, не чувствуя вину?



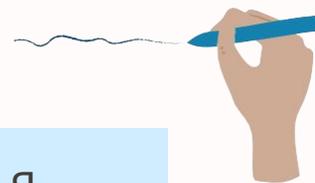
ЦИФРОВЫЕ ГРАНИЦЫ:

- ◆ Какое количество времени, проведённого онлайн, я считаю здоровым и подходящим мне?
- ◆ Какие взаимодействия онлайн или какой контент поддерживает меня или вредит мне?
- ◆ Как мне установить цифровые границы, не чувствуя себя изолированн_ой или утративш_ей связи?

СЕНСОРНЫЕ ГРАНИЦЫ:

- ◆ Какие именно факторы окружающей среды (уровень шума, освещение и так далее) заметно влияют на мой комфорт и способность фокусироваться в разных пространствах или ситуациях?
- ◆ Как создать специальное сенсорное пространство или включить в уже имеющиеся сенсорные инструменты, которые помогут позаботиться о моём комфорте и потребности в отдыхе?

Опишите или нарисуйте свои границы



ФИЗИЧЕСКОЕ
ПРОСТРАНСТВО

ОТНОШЕНИЯ

РАБОТА

ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ

ЦИФРОВЫЕ
ГРАНИЦЫ

СЕНСОРНЫЕ
ГРАНИЦЫ

План постепенного возвращения к активности

Список занятий



План действий

Сделайте список всех дел и занятий, которые были слишком интенсивными/тяжёлыми/перегружающими во время выгорания

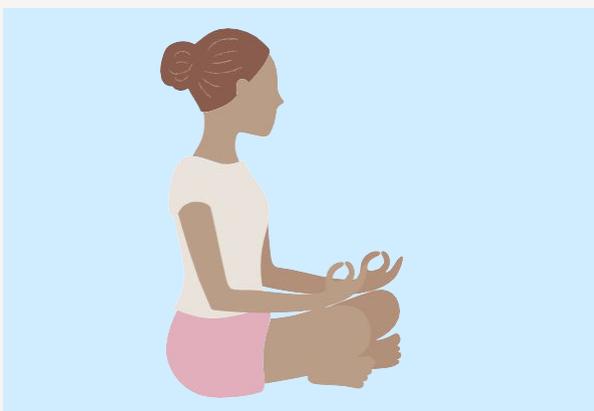
Разбейте дела на части



План действий

Разбейте каждое сложное дело на несколько маленьких шагов или стадий, с которыми легче справиться. Пример приведён ниже

Регулируйте темп



План действий

Начните с менее сложных и перегружающих задач и постепенно двигайтесь к более трудным

План постепенного возвращения

EXAMPLE

К АКТИВНОСТИ

Список занятий



План действий

- Большие вечеринки
- Семейные встречи с дальними родственниками
- Нетворкинг-встречи для работы

Разбейте дела на части



План действий

- Прийти на 15 минут раньше, чтобы удобно расположиться
- Остаться только на час
- Поддерживать связь с другом, который может поддержать

Регулируйте темп



План действий

- Включать в своё расписание по одному социальному мероприятию в неделю
- Начать с небольших семейных встреч

План постепенного возвращения к активности

Список занятий



План действий

Разбейте дела на части



План действий

Регулируйте темп



План действий

РЕГУЛИРУЙТЕ ТЕМП

Занятие (занятия) и шаги:

Темп:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Другие заметки:



РЕГУЛИРУЙТЕ ТЕМП

Занятие (занятия) и шаги:

Темп:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Другие заметки:



СБРОС МЫСЛЕЙ



Эта техника может помочь нашему мозгу выйти из круговорота мыслей и идей. Когда мы переносим их на бумагу, возникает заметное ощущение организованности. Этот процесс не только помогает разобраться беспорядок в нашем ментальном пространстве, но и является мощным инструментом для брейншторма.

В процессе изучения этого гайда и воркбука по работе с выгоранием может появляться много идей и инсайтов. Эти моменты вдохновения прекрасны, и сброс мыслей – это идеальный способ запечатлеть и развивать эти творческие искорки. Он позволяет свободно записывать мысли, не требуя немедленной организации или анализа. Выписывание мыслей без фильтрации может способствовать полезным открытиям и нахождению связей.

Кроме того, регулярное использование этой техники может создать пространство для мыслей, помогая снизить перегружающее чувство, которое часто сопровождает загруженный ум. Вынося эти мысли наружу, вы можете посмотреть на них более ясно, замечая закономерности или повторяющиеся темы, которые могут усиливать стресс или выгорание. Эта практика помогает не только справиться с текущим психологическим состоянием, но и выработать стратегии, позволяющие более эффективно справляться со стрессом в будущем. Далее вы увидите несколько рабочих листов, где сможете попробовать технику сброса мыслей.

СБРОС МЫСЛЕЙ



Запишите/нарисуйте всё, что приходит в голову



СБРОС МЫСЛЕЙ



Идеи, над которыми можно подумать (сюда вы можете перенести перспективные мысли из раздела “Сброс мыслей”, которые кажутся достойными дальнейшего рассмотрения)

Список для изучения (если есть конкретные области, которые нужно исследовать более тщательно)



СБРОС МЫСЛЕЙ



СБРОС МЫСЛЕЙ

Large empty rectangular area for writing thoughts.

ИДЕИ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Large empty rectangular area for writing ideas for reflection.

Список для изучения

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ЦЕЛЕЙ



Создание доски визуализации (карты желаний) во время аутичного выгорания может быть мягким, самосострадательным шагом к исцелению, поскольку предлагает пространство для размышления о своих стремлениях даже на фоне сложностей и направляет путь к восстановлению. На следующих страницах вы найдёте идеи для карты желаний, выбирайте тот вариант, который вам больше нравится.

Несколько полезных подсказок

- Какие ландшафты или какое окружение вызывают у вас чувство спокойствия и комфорта? Представьте места, где вам безопасно и вы чувствуете себя отдохнувшими, будь это безмятежный пляж, тихий парк или уютный уголок для чтения
- Где вы находите успокоение? Подумайте о местах, которые позволяют вам расслабиться и восстановить энергию, и изобразите их на своей доске
- Подумайте о людях или сообществах, с которыми вы хотите поддерживать или начать отношения, и изобразите эти круги поддержки на своей доске
- Какие инструменты или места способствуют сенсорной регуляции и хорошему самочувствию? Изобразите их
- Какие образовательные или профессиональные цели ощущаются достижимыми и вдохновляющими? Изобразите цели, которые подходят вашему уровню энергии и соответствуют интересам
- Какие именно навыки вы хотели бы развить, чтобы поддержать себя в трудные, перегружающие моменты?
- Какие фильмы, музыка или передачи успокаивают вас в трудные времена?
- Как вы можете визуально изобразить чувство расслабления? Представьте себе предметы или места, которые вызывают чувство спокойствия, и поместите их на свою доску

Моя доска визуализации

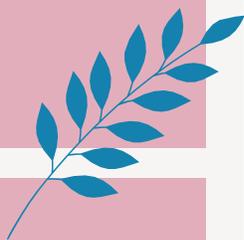
Здоровье

Карьера

Семья

Благополучие

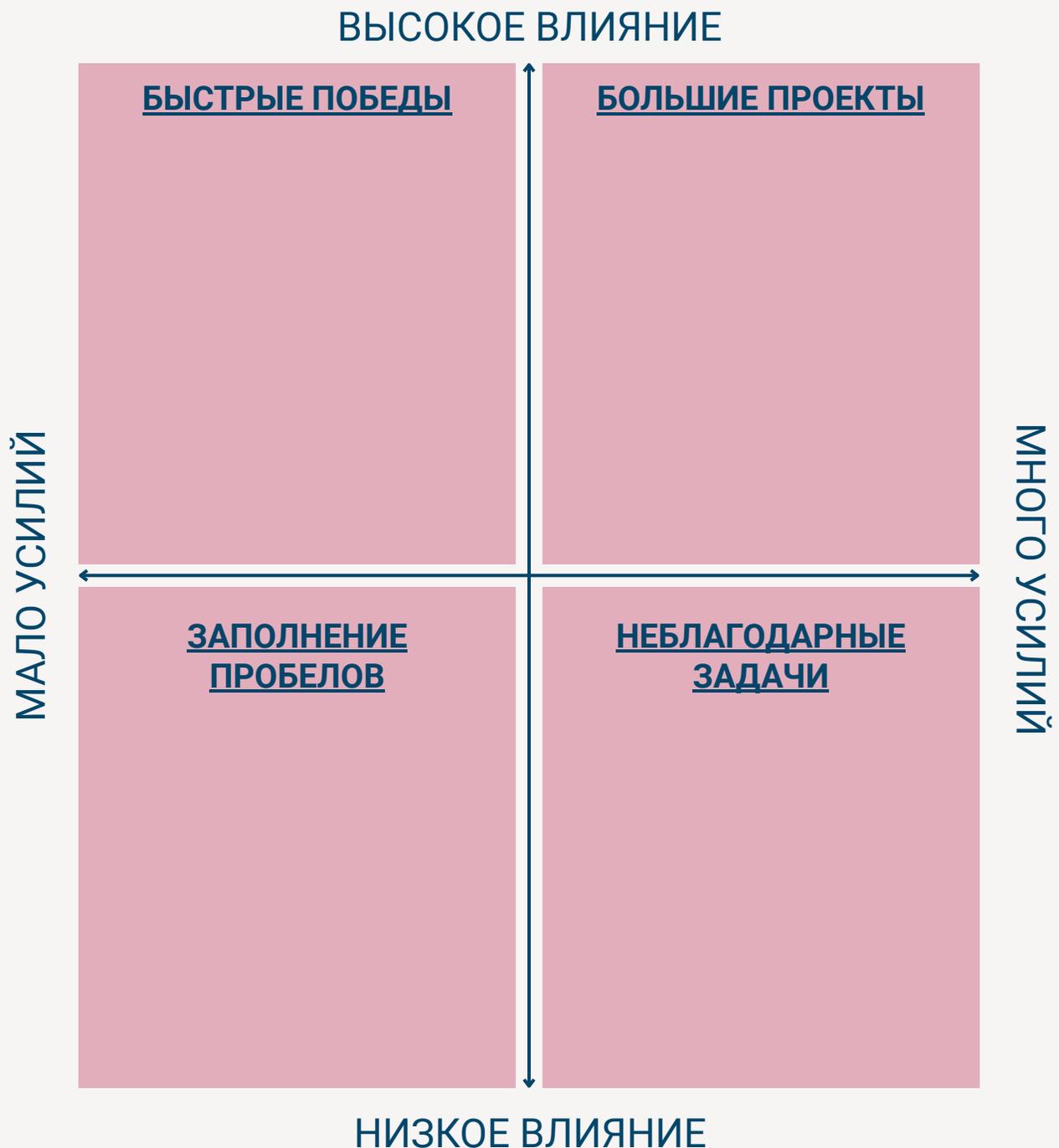
*Друзья &
Отношения*



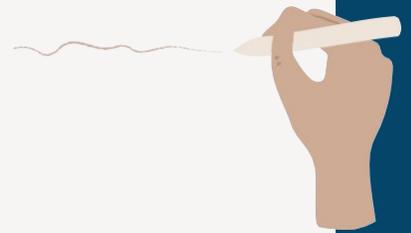
ПРИОРИТЕТЫ ДЕЙСТВИЙ

МАТРИЦА

Матрица приоритетов действий – отличный способ визуализировать, какие задачи приоритетнее других и как лучше всего распределить своё время



ЦЕЛИ



Для каждой категории, указанной ниже, запишите то, что у вас хорошо получается и что хотелось бы улучшить. Поразмышляйте об этом и запишите цель для каждой категории

КАТЕГОРИЯ	ЧТО ХОРОШО ПОЛУЧАЕТСЯ	ЧТО ХОТЕЛОСЬ БЫ УЛУЧШИТЬ	МОИ ЦЕЛИ
ГРАНИЦЫ			
КРУГИ ПОДДЕРЖКИ			
ОБРАЗОВАНИЕ/ ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ			
ТЕЛО			
МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ			
ДУХОВНОСТЬ			



Часть пятая

Самоадвокация



Самоадвокация для аутичных

Как связаны самоадвокация и выгорание?



Скорее всего, вы уже знаете, что отсутствие доступа к аккомодациям и поддержке влияет на выгорание. Также, возможно, вы знаете о важности самоадвокации для того, чтобы добиться поддержки и аккомодаций.

Аутичным людям часто сложно заниматься самоадвокацией. Это неудивительно по разным причинам. Например, когда мы провели всю жизнь, пытаясь вписаться, используя камуфлирование и маскируясь, последнее, что хочется делать, – это выделиться! Это может вести к угождению (people pleasing), из-за чего сложно попросить о том, что нам нужно.

Второй фактор, который делает самоадвокацию сложной, – это возможное незнание того, как это делать (что сказать, о чём попросить и т.д.). Далее вы увидите набор бонусных рабочих листов, посвящённых самоадвокации.



Самоадвокация: основы



Самоадвокация может звучать как что-то большое и необычное, но, по сути, любые действия, которые помогают вам отстаивать свои потребности, являются формой самоадвокации.

Нейроотличные (аутичные и СДВГ-люди) часто испытывают сложности с самоадвокацией. Это происходит по разным причинам, включая:

- чувствительность к отвержению,
- стыд за свои потребности,
- угодничество, реакцию на травму,
- нежелание выделяться,
- просто непонимание, как озвучить свою просьбу!

Сложности с самоадвокацией – одна из причин, по которым обучение и работа могут быть для нас такими сложными!



Уравнение самоадвокации

Самораскрытие + Просьба = Самоадвокация



Самоадвокация может быть сложной задачей, поскольку часто она подразумевает раскрытие личной информации о себе.

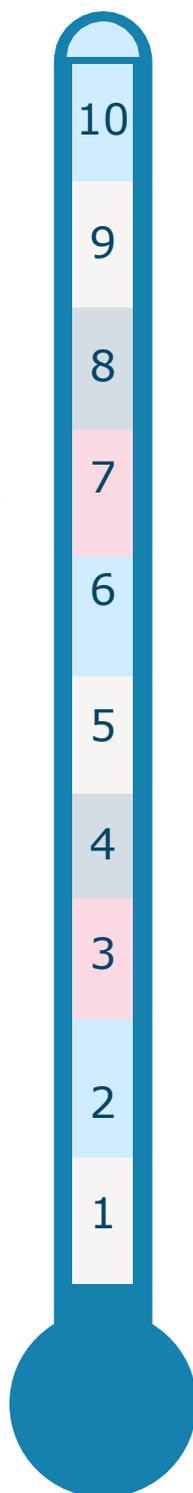
Глубина такого самораскрытия может быть разной – от исчерпывающего заявления (“Я аутичн_ая”) до сфокусированного на деталях (“Я чувствительна к сенсорным раздражителям”).

Прежде чем мы рассмотрим скрипты просьб и примеры, давайте уделим немного времени обсуждению различных уровней самораскрытия.

Термометр аутичного самораскрытия

Полное
самораскрытие

Частичное самораскрытие



Я аутичн_ая

Я нейроотличн_ая

Иногда я не понимаю
тонкие социальные
сигналы

Мой мозг склонен
интерпретировать
слова буквально

Я чувствительн_а к
сенсорным стимулам

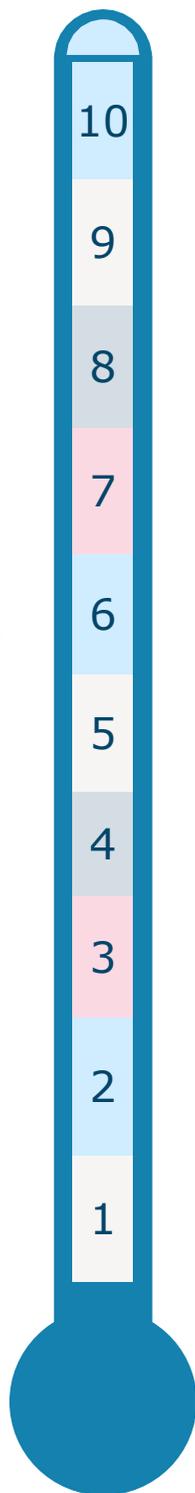
Отсутствие
самораскрытия

Термометр аутичного самораскриття

Создайте собственную иерархию самораскриття

**Полное
самораскритие**

Частичное самораскритие



10 _____

9 _____

8 _____

7 _____

6 _____

5 _____

4 _____

3 _____

2 _____

1 _____

**Отсутствие
самораскриття**

Уравнение самоадвокации



Самораскрытие + Просьба = Самоадвокация

Самораскрытие может существовать само по себе, по собственным причинам (чтобы рассказать побольше о себе и выстроить связи, разделить часть своей идентичности с другими или по другим причинам).

Когда вы объединяете самораскрытие с просьбой, оно становится формой самоадвокации.

Теперь давайте перейдём ко второй части уравнения – просьбе. Далее вы увидите два примера того, как можно объединить самораскрытие и просьбы для самоадвокации. После этого вы найдёте библиотеку скриптов, которые можно использовать в исходном виде или как опору для формулирования собственных просьб.





Уравнение самоадвокации

Самораскрытие + Просьба = Самоадвокация

Пример 1



Самораскрытие



“У меня есть сложности со слуховой обработкой информации, и мне немного сложно здесь слышать. Ничего, если мы пересядем туда, подальше от шума?”

Просьба

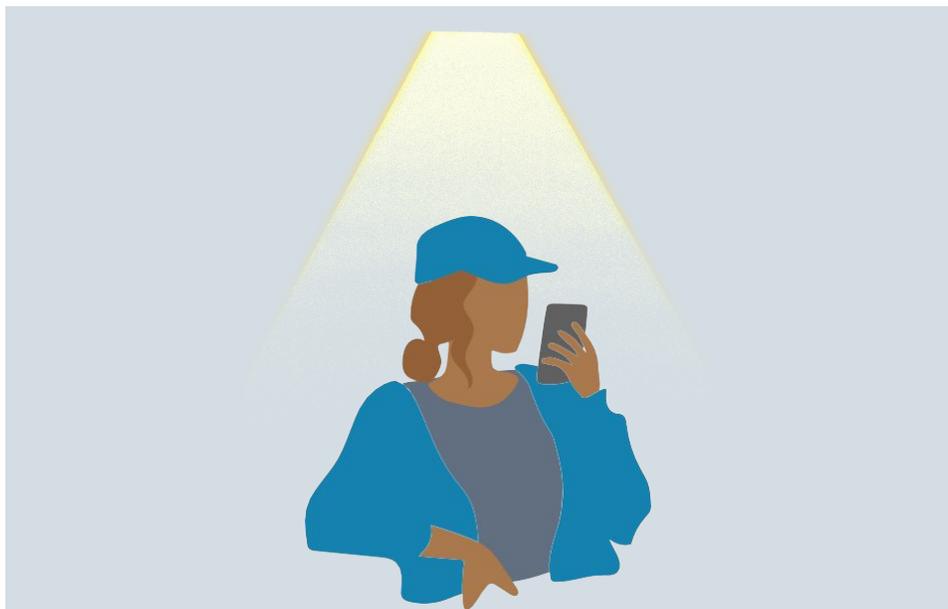




Уравнение самоадвокации

Самораскрытие + Просьба = Самоадвокация

Пример 2



Самораскрытие



"Я чувствительна к свету, и у меня возникают мигрени от верхнего флуоресцентного освещения. Могу я носить шляпу на работе, потому что так свет будет меньше на меня влиять?"

Просьба



Библиотека скриптов для самоадвокации

Когда едите вне дома

- Мне было бы лучше в более тихом месте. Можем мы взять столик подальше от оживлённой зоны?
- Я чувствительна к определённым текстурам. Можно ли приготовить блюдо без [конкретной текстуры]?
- Я предпочитаю более мягкие вкусы. Можете ли вы порекомендовать блюдо с меньшим количеством специй?



Приёмы врачей

Я легче воспринимаю информацию в текстовом виде. ◀
Могу ли я получить резюме нашей беседы, когда мы закончим?

Мне сложно запоминать вербальную информацию. ◀
Можно я запишу ваши инструкции на аудио?

Я испытываю тревожность в условиях клиники. ◀
Можем мы начать с обсуждения общих деталей?



Библиотека скриптов для самоадвокации

Звонки по телефону

- Для меня общение по почте более эффективно. Можем мы после звонка подготовить письменное резюме?
- Лучше всего я работаю, когда есть ясные инструкции. Могли бы вы повторить, чтобы я убедил_ась, что всё правильно понял_а?
- Я более эффективн_а, когда обсуждения структурированы. Можем ли мы обозначить ключевые моменты, прежде чем погрузиться в детали?



Социальные мероприятия

Мне нужен перерыв от шума. Можем найти местечко подальше от громкой музыки, чтобы продолжить разговор? <

Мне могут понадобиться перерывы. Можем мы спланировать мероприятие так, чтобы было время без активностей? <

Я предпочитаю структурированное времяпрепровождение. Можем ли мы включить игры с чёткими правилами? <



Библиотека скриптов для самоадвокации

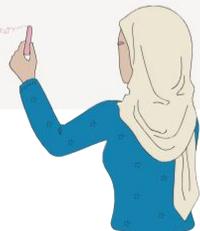
Рабочие встречи

- Я лучше работаю, когда понятен порядок, в котором можно высказываться. Можем мы все говорить по очереди, чтобы все идеи точно были услышаны?
- Мне может потребоваться время, чтобы это осмыслить. Можем ли мы в конце обозначить основные моменты, чтобы добавить ясности?
- Обычно я лучше усваиваю информацию через письменные заметки. Можно ли рассылать резюме встреч после обсуждения, чтобы легче было запомнить?



Учебные заведения

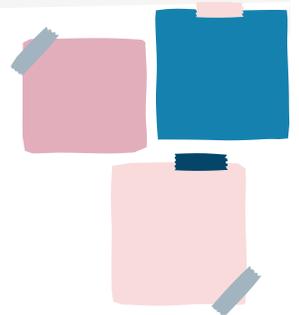
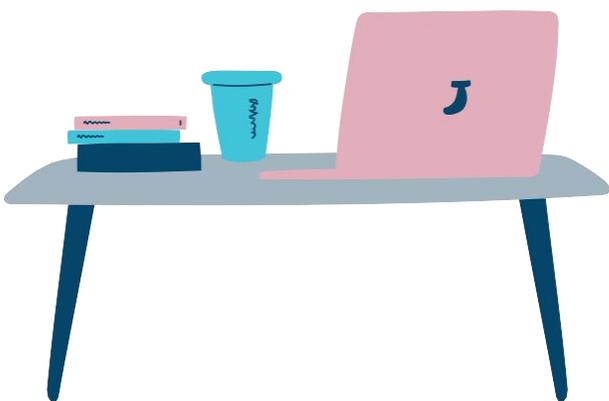
- Визуальные средства помогают мне лучше учиться. Можно ли использовать во время занятий больше диаграмм или иллюстраций? ◀
- Я лучше усваиваю информацию через практические примеры. Можно ли включить в уроки больше информации о том, как это применимо к реальной жизни? ◀
- Я считаю полезным резюмировать ключевые моменты. Можем ли мы повторять основные понятия после обсуждения каждого раздела? ◀



Библиотека скриптов для самоадвокации

Собеседование

- Обычно я более эффективн_а в тихой обстановке. Можно ли провести собеседование в менее шумном месте?
- Мне важна некоторая гибкость. Можем ли мы оставить время для возникающих вопросов или обсуждения определённых тем?
- Я продуктивнее всего, когда знаю, чего ожидать. Не могли бы вы кратко рассказать мне о том, что будет включать в себя собеседование?
- Я вдумчивый человек и хорошо справляюсь, когда знаю, чего ожидать. Можно ли получить копию вопросов собеседования заранее?
- Я лучше воспринимаю визуальную информацию. Можем мы добавить больше визуальных материалов в объяснение заданий?



Уравнение самоадвокации



Теперь ваша очередь

- Сначала подумайте о ситуации, с которой вы недавно столкнулись и где вам помогло бы небольшое изменение (смена столика, изменение освещения, просьба, чтобы кто-то выразался более прямо)

Ситуация:

- После этого определите, какая потребность была не удовлетворена в этой ситуации (сенсорная потребность, коммуникативная потребность или что-то другое)

Неудовлетворённая потребность:

Уравнение самоадвокации



- Далее подумайте, какой уровень самораскрытия был бы для вас комфортен (частичное, полное и т.д.). Запишите своё самораскрытие.

Обратите внимание, чтобы то, чем вы делитесь, отражало вашу потребность. Например, если речь об общении, скажите о своём коммуникативном стиле.

Если это связано с сенсорным восприятием, поделитесь своим сенсорным опытом.

Самораскрытие:

- Наконец, подумайте, какая просьба поддержала бы вас в этот момент. Ниже запишите скрипт своей просьбы.

Моя просьба:

Уравнение самоадвокации



Теперь соберите всё вместе. Здесь будет ваше полное заявление (самораскрытие + просьба).

Полный скрипт для самоадвокации:



Самоадвокация и аккомодации!



Ещё один аспект самоадвокации – это знание о том, какие аккомодации вам доступны. Восстановление от выгорания – это то время, когда важно серьёзно рассмотреть, какие аккомодации уже есть и какие можно добавить. Если вы занимаетесь созданием аккомодаций на работе, [JAN – отличный \(англоязычный\) ресурс](#) (пролистайте до раздела Accommodation Ideas и кликните на разные пункты, чтобы посмотреть варианты, о чём можно попросить). Вот несколько идей аккомодаций.

- Гибкие рабочие или учебные часы: адаптация времени начала и окончания работы, чтобы они соответствовали личным паттернам продуктивности.
- Тихое рабочее пространство: доступ к зоне с низким уровнем стимуляции, что поможет сфокусироваться и снизить сенсорную перегрузку.
- Сенсорно дружелюбная окружающая среда: разрешение использовать шумоподавляющие наушники, приглушённое освещение или личные сенсорные инструменты.
- Коммуникативные аккомодации: возможность общаться по почте или сообщениями вместо личных встреч или звонков, если вы это предпочитаете



Самоадвокация и шаблон письма об аккомодациях



Копируйте и используйте по необходимости

[Ваше имя]
[Ваша контактная информация]
[Дата]

[Имя получателя]
[Должность/место работы получателя]
[Контактная информация получателя]



Уважаем_ая [имя получателя]!

Мне хотелось бы оставить запрос об аккомодации (вариант: о некоторых изменениях) в организации [рабочего/учебного процесса], так как это будет способствовать равенству возможностей и моему успеху.

Я (вариант: у меня) [диагноз, если комфортно этим поделиться], и я испытываю сложности, связанные с [конкретные сложности или потребности, например, сенсорная чувствительность, стиль коммуникации, организация и т.д.].

Я сформулировал_а следующие аккомодации (изменения), которые, по моему мнению, помогут мне в выполнении моих рабочих/учебных задач:

[Аккомодация №1]: [Описание аккомодации и того, как она связана с вашими потребностями]

[Аккомодация №2]: [Описание аккомодации и её важности]

[Аккомодация №3]: [Описание аккомодации и её важности]

Эти аккомодации (изменения) соответствуют принципам, изложенным в [соответствующие правила, законы или нормативные акты, если это применимо]. Я открыт_а к дальнейшему обсуждению этих аккомодаций (изменений) и могу предоставить дополнительную информацию, если потребуется.

Я благодарн_а за ваше внимание к этому вопросу и буду рад_а продолжить обсуждение этих аккомодаций (изменений) в удобное вам время.
Спасибо за поддержку и понимание.

С уважением, [ваше имя].





Самоадвокация и онлайн-ресурсы

Найти хороший ресурс, который подходит именно вам и отвечает вашим потребностям, – это как найти золото. К счастью, сегодня нам не надо выходить из дома (если не хочется!), чтобы их обнаружить.

Ниже приведён список ориентированных на аутичных ресурсов, которые могут помочь в дальнейшем. Посмотрите те, которые вас интересуют, и изучите их, чтобы убедиться, что они соответствуют тому, что вам нужно.

ASAN
Autistic Self
Advocacy Network

Global Autism
Project

Autistic Women's
(+Non-Binary)
Network

Wrong Planet

Neurodiversity
Network

Neurodivergent
Insights
Community

