

⚠ Зверніть увагу:

- Якщо біль посилюється — зроби паузу, дихай повільніше.
- Якщо з'являються флешбеки або сильна тривога — **звернись до фахівця.**
- Цей метод **не замінює медичне лікування**, але є **корисним доповненням** до нього.

🧠 Ти не один.

Твій біль — реальний.

Допомога існує.

І ти здатний допомагати собі — щодня.

✂ Матеріал підготовлено Національною Радою психологів України за підтримки ГО «Всеукраїнська Ліга Українських Жінок»

💬 Якщо ця інформація тобі відгукнулася — збережи її.
Можливо, колись вона стане у пригоді ще комусь.

💖 Для тебе — більше про фантомний біль та підтримку тут:

📱 Наведи камеру на QR-код, щоб дізнатися більше



НАЦІОНАЛЬНА РАДА ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
у партнерстві з ГО «Всеукраїнська Ліга Українських Жінок»

****ФАНТОМНИЙ БІЛЬ: ЩО ЦЕ І ЯК СОБІ ДОПОМОГТИ? для тебе**

ncpu@gmail.com
🌐 <https://ncpu.pp.ua>
☎ +380 800 757 450

💖 Інформаційна листівка ДЛЯ ТЕБЕ

Для тих, хто повертається до себе після втрати і болю.

◇ Що таке фантомний біль?

Фантомний біль — це відчуття болю в частині тіла, якої вже немає. Найчастіше виникає після ампутації кінцівки.

Біль може бути різним:

- 💧 печіння
- 👉 стиснення
- ⚡ поколювання
- 🐛 свербіж
- 🌀 або навіть відчуття руху.

Цей біль реальний, навіть якщо його причина — не фізична, а нейронна.

◇ Чому це відбувається?

Після ампутації мозок продовжує “бачити” й “відчувати” втрачену частину тіла.

Нервова система ще не оновила “карту тіла” — і надсилає сигнали до «фантомної» зони.

Це не уява.

Це — фізіологічна реакція мозку.

◇ Як собі допомогти?

Сучасні підходи включають:

- фізіотерапію
- медикаментозну терапію
- психологічну підтримку
- нейропсихологічну десенсибілізацію

☒ Що таке нейропсихологічна десенсибілізація?

Це метод, що допомагає мозку **переосмислити больові сигнали**.

Він поєднує:

- дихання
- уяву
- тілесну роботу
- сенсорне перепроживання

Метод **простий, неінвазивний**, не потребує ліків і підходить для самостійного використання.

☑ ПРОСТА ТЕХНІКА САМОДОПОМОГИ: EFT (Тапінг)

Адаптовано Національною Радою психологів України

Техніка емоційної свободи (EFT, або “тапінг”) — це метод, що поєднує легке постукування по певних точках на тілі з промовлянням заспокійливих фраз.

Вона допомагає зменшити як фізичний, так і емоційний біль — зокрема **фантомні відчуття**.

✂ 5-хвилинна вправа з тапінгу

Можна виконувати будь-де

1. Оцініть свій біль (від 0 до 10)

- Наскільки зараз сильний біль чи дискомфорт?
- Це допоможе помітити зміни після вправи.

2. Сформулюйте фразу (установку)

Наприклад:

“Навіть якщо я відчуваю біль у втраченій кінцівці, я приймаю себе і дозволяю своєму тілу відновлюватися.”

3. Починай легке постукування по точках:

- ◇ **1. Верхівка голови** — по центру маківки
- ◇ **2. Початок брови** — біля основи носа
- ◇ **3. Зовнішній кут ока** — біля скроні
- ◇ **4. Під оком** — під зіницею
- ◇ **5. Під носом** — між носом і верхньою губою
- ◇ **6. Підборіддя** — ямка під нижньою губою
- ◇ **7. Ключиця** — нижче від ямки біля шиї
- ◇ **8. Під пахвою** — на рівні середини грудей
- ◇ **9. Ребро долоні (точка “каратиста”)** — край долоні

✋ Постукуй пальцями з обох сторін, з легкістю, по чергово в кількості комфортній для тебе. Рухи — м’які, ритмічні, комфортні.

💬 Промовляй або подумки повторюй фразу:

“Я в безпеці”

“Я тримаюсь”

“Я дозволяю собі відновлення”

“Я приймаю себе таким, як є”

☑ Повтори 1–3 цикли.

Після кожного — глибокий вдих носом, видих ротом.

💡 Перевір стан:

Оціни знову: наскільки зменшився біль або напруга?

Якщо потрібно — повтори ще раз.