

Психологічна самодопомога.

*Запобігаємо страху
і тривожним думкам*

ЯК СОБІ ДОПОМОГТИ?

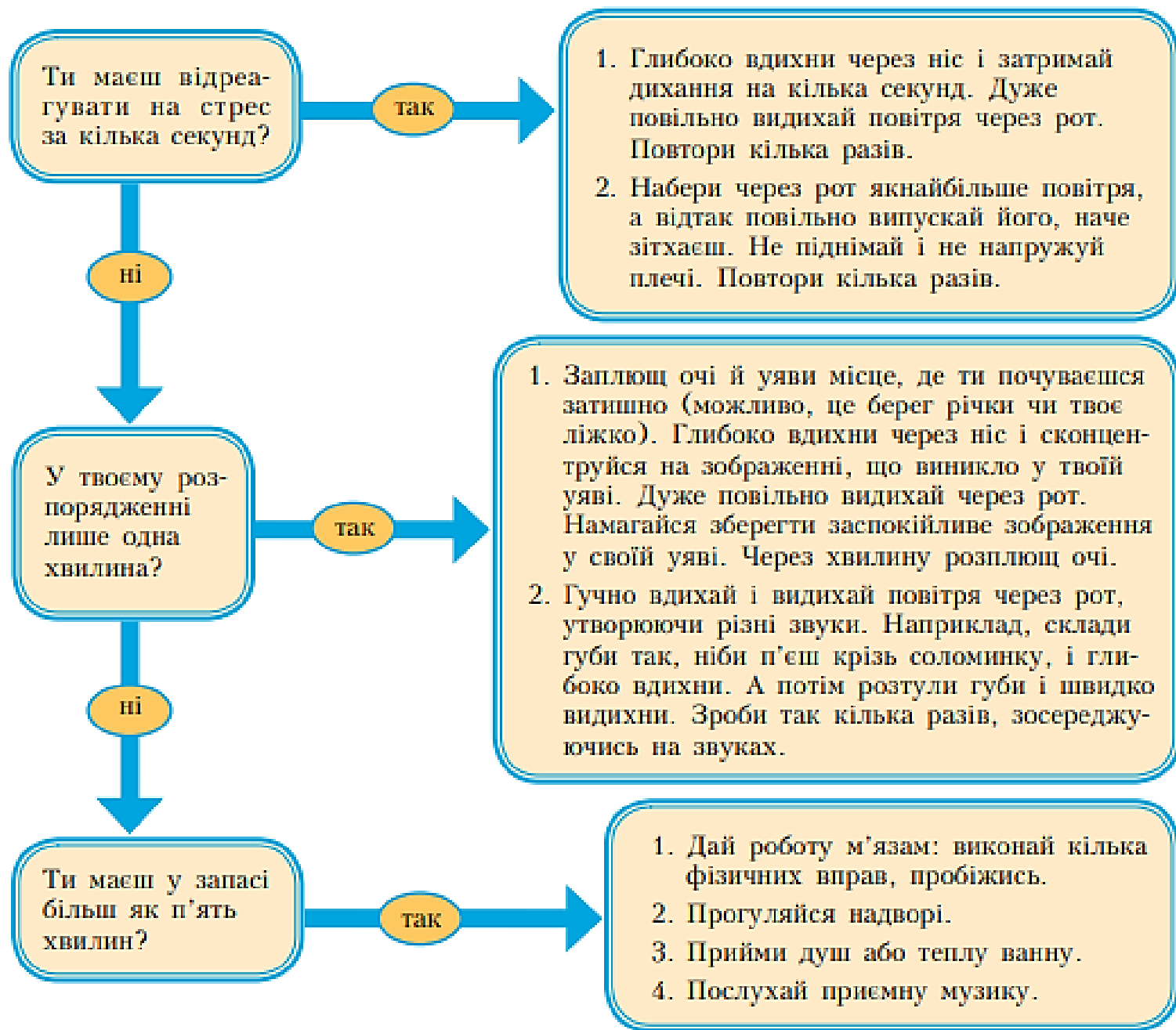


У цей важкий час, коли ми перебуваємо у постійному стресовому стані, викликаному війною та її наслідками, стануть у нагоді методи та техніки психологічної самодопомоги для самостійного регулювання свого психоемоційного стану.



Паніка супроводжується різким страхом і має як мінімум 4 з наведених тілесних симптомів:

- пришвидшення серцебиття;
- пітливість;
- тремор;
- відчуття браку повітря;
- біль чи дискомфорт в грудях;
- нудота;
- запаморочення, втрата рівноваги;
- дезорієнтація або навіть деперсоналізація (відчуття, що людина існує ніби поза своїм тілом);
- втрата контролю над собою;
- відчуття оніміння в кінцівках.



1. Нервово-м'язова релаксація (прогресивна релаксація)

Заснована на науково доведеному взаємозв'язку між напруженням м'язів і негативним емоційним станом людини. Ця методика спрямована на почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів: кінцівок, тулуба, пліч, шиї, голови та обличчя. Спочатку тримаєте у сильному напруженні свої м'язи протягом п'яти секунд, а потім їх розслабляєте.

- **Передпліччя:** стисніть кулак і зігніть кисть, потім розслабте руку.
- **Плече:** тисніть ліктем собі у бік, після цього розслабте руку.
- **Ікри:** витягніть ноги та потягніть кожну стопу на себе, розслабте.
- **Стегна:** сильно стисніть ноги, потримайте і розслабтесь.
- **Грудна клітка:** зробіть глибокий подих, затримайте дихання на 10 секунд, видихніть і розслабтесь.
- **Плечовий пояс:** підійміть плечі до вух на п'ять секунд, розслабтесь.
- **Шия:** відхиліть голову назад і затримайте її у такому положенні, розслабтесь.
- **Губи:** стисніть губи, не стискаючи зуби, розслабтесь.
- **Очі:** сильно зажмуртесь, потім розслабте м'язи обличчя.
- **Брови:** зморщте брови, розслабте м'язи обличчя.
- **Лоб:** підійміть брови, розслабте м'язи обличчя.

Один такий сеанс може тривати від 20 до 40 хвилин. У кінцевому підсумку разом із розслабленням м'язів тіла настає і психологічна релаксація.

2. Дихальна гімнастика

Перш за все це так зване "квадратне дихання". Спочатку людина робить глибокий вдих (5 секунд) і в максимальній його точці затримує своє дихання на 5 секунд. Потім робить видих (5 секунд), і у максимальній його точці знов затримує дихання на 5 секунд. Ця дихальна вправа робиться протягом приблизно семи хвилин.

Ефективним є також так зване "трикутне дихання", запозичене з йоги. Техніка виконання: сідаємо рівно тримаючи спину або лягаємо на тверду поверхню, заплющимо очі, робимо глибокий вдих зверху, від маківки, та протягуємо свій подих по хребетному стовпу до куприка, затримуємо дихання на 5 секунд, аж у куприку. Після цього робимо видих теж через хребетний стовп. І так повторюємо ці дії протягом 10 хвилин.

Ці дихальні вправи надають можливість не лише заспокоїти свою нервову систему, але і відчувати фізичну релаксацію.



3. «Сніжинка»

Вправа дуже корисна не лише для релаксації нервової системи, але і для попередження панічних атак, які, на жаль, зараз дуже розповсюджені.

Виконується ця вправа виключно очима. Голова та тіло при цьому не рухаються!

Техніка виконання:

- Сідаємо рівно тримаючи спину, розслаблюємося.
- Переводимо розплющені очі вправо-вліво (як маятник). Так потрібно зробити 10 разів. Робити ці рухи потрібно нешвидко, у комфортному для вас темпі.
- Переводимо 10 разів очі вгору-вниз.
- - Переводимо 10 разів очі наліво вгору – направо вниз (по діагоналі).
- Переводимо 10 разів очі направо вгору – наліво вниз (також по діагоналі).

У такій послідовності робиться "перший блок". Потрібно зробити чотири таких "блоки".

Дуже суттєве зауваження: під час виконання рухів очима обов'язково треба рівно дихати. Бо є люди, які при цьому починають своє дихання затримувати.



4. Надування «кульки»

Покладіть одну руку на живіт, іншу – на грудну клітку. Повільно вдихайте через ніс, доки не відчуєте рукою рух живота. Груді водночас повинні залишатися в спокої. Уявіть, що живіт – це кулька, яку ви намагаєтеся надути, тим часом як груди не рухаються. Після вдиху напружте м'язи живота й видихайте крізь напівстиснуті губи.

Таке дихання знижує тривогу, тому що допомагає використовувати менше енергії та зусиль для дихання і знизити кров'яний тиск, уповільнює пришвидшене серцебиття.

5. «Обійми метелика»

Ця вправа була розроблена в Мексиці для дітей, що пережили ураган, щоб посилити відчуття безпечного місця і зняти стрес.

Схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть знаходилася на лівому плечі, а ліва – на правому. Почніть повільні почергові постукування. Повторіть разів вісім.

Це допоможе подолати неспокій.

Вправа «Обійми метелика»

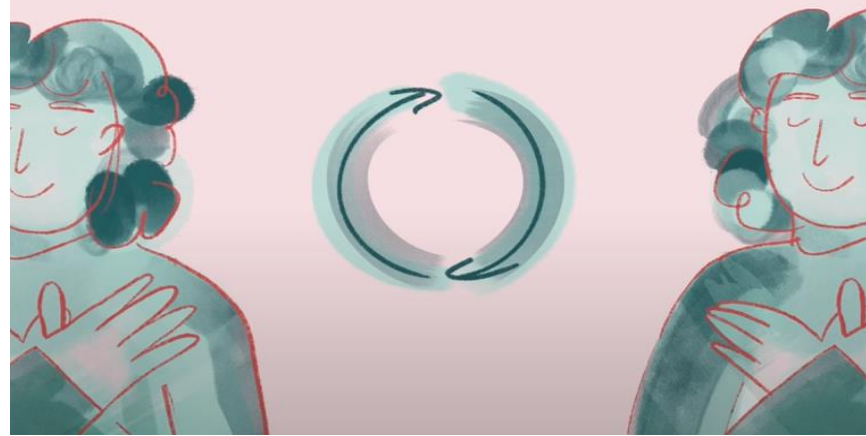
1. Станьте рівно і скрестіть на грудях руки, ніби обіймаєте себе.



2. Потім по чергово виконуєте рухи літаючого 'метелика'. Спочатку ліва потім права, потім знову ліва-права.



3. Виконуєте доти, поки не відчуєте полегшення.



5 - 4 - 3 - 2 - 1

Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів



5 речей, які
можна
побачити



4 речі, яких
можна
торкнутися



3

речі, які
можна
почути



2

речі, які
можна
понюхати



1

річ, яку
можна
спробувати
на смак

6. Зосередження на своїх п'яти почуттях.

Хороша техніка, яка повертає в реальність, – «5-4-3-2-1».

Потрібно подивитися навколо себе, відмітити:

5 предметів, які бачиш;

4 відчуття на тілі (дотик);

3 звуки, які чуєш;

2 запахи й 1 смак.

Це те, що допомагає отямитися, коли ви відчуваєте, що накочується страх і паніка.

7. «Рухайтесь і рахуйте»

Якщо ви знаходитесь в укритті, робіть перерви на ходу. У разі підвищеної тривоги ходіть і рахуйте кроки. Можна навіть ходити на місці, щоб переробляти кортизол та адреналін, які виробляються в організмі під час стресу.



Якщо ж відчуття паніки повторюється часто й вам важко самотужки впоратися, зверніться до онлайн-служб із психологічної підтримки.

Зараз багато психологів пропонують безкоштовні консультації.

ФОРМУЛА БЕЗПЕКИ



ЗАПОБІГАТИ

(знати заходи безпеки і дотримуватися їх, поводитись так, щоб не створювати небезпеку)

УНИКАТИ

(розпізнавати небезпеку і не потрапляти в неї)

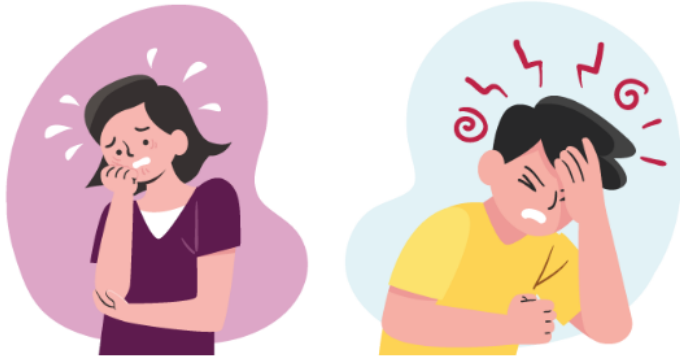
ДІЯТИ

(у разі необхідності правильно скористатися знаннями і діяти)

Домашнє завдання

Тест на виявлення виснаження від стресу

Автор: Психологічний центр "Без паніки" Оpubліковано: 21 April 2022



Кожна людина має стрес у своєму житті. Це нормально. Однак, коли стресу занадто багато в житті, він стає некорисним та може призводити до виснаження.

Цей опитувальник буде корисним для вас, щоб оцінити наскільки стресові події у вашому житті відобразилися на вашому психологічному стані. Застерегаємо ставити собі діагнози відповідно до цього тесту. Він показує винятково вашу оцінку стану та не діагностує у вас будь-яких розладів.



<https://tinyurl.com/test-stress>

Будьмо здоровими!
Відчуваймо себе у безпеці!

