

Психологічні поради у період воєнного часу:

Вправи для контролю рівня стресу:

Тіло людини – це розумна саморегульована система, здатна підтримувати стабільний стан під тиском зовнішніх подразників. Коли людина стикається з викликом або загрозою, нервова система реагує викидом гормонів, які готують тіло до екстрених дій.

Існує два типи стресу: еустрес (корисний стрес, який мобілізує організм) та дистрес (шкідливий стрес, який виснажує організм). Щоб контролювати рівень дистресу, можна скористатися наступними методами:

Таємний таппінг

Ця вправа виконується на подушечках пальців обох рук. По черзі натискайте великим пальцем на кожну фалангу інших пальців. Це

стимулює нервові закінчення, які пригнічують активність мигдалеподібного тіла – мозкового центру, відповідального за тривожність.

Метелик

Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями, щоб створити подобу метелика. Прикладіть долоні до грудей і ритмічно постукуйте по ключиці. Це створює внутрішні вібрації, які заспокоюють вас. Вправа допомагає знизити активність мигдалеподібного тіла та активувати префронтальну зону мозку, що сприяє адаптивному режиму роботи.

Протитривожне дихання

Ця техніка базується на дихальних вправах. Використовуйте будь-який квадратний чи прямокутний предмет перед собою. Супроводжуйте поглядом кожен кут предмета, рахуючи до чотирьох, під час вдиху та видиху. Це штучно уповільнює дихання, допомагаючи мозку зрозуміти, що ви у безпеці, і можна розслабитися. Виконуйте

вправу під час сильної тривоги або 2-3 рази на день для профілактики.

Безпечне місце

Заплющте очі та уявіть собі безпечне місце, де вам комфортно. Відчуйте звуки, запахи, які асоціюються з цим місцем. Це допомагає відволіктися від поточних подій, але виконуйте цю вправу тільки у безпечних умовах.

Сканування тіла

Зосередьтеся на кожній частині свого тіла, починаючи від голови до п'ят. Відчуйте кожну клітинку, спостерігайте за тим, як ваші легені дихають. Це сприяє розвитку уваги і дозволяє краще відчувати свій стан.

Прогресивна м'язова релаксація

Ця техніка фокусується на роботі м'язів. Напружте всі м'язи тіла на максимально можливий час, а потім різко розслабте їх. Це допомагає м'язам ще більше розслабитися і зняти накопичений стрес.

Ці методи допоможуть зменшити рівень стресу в конкретний момент. Проте, якщо ви відчуваєте, що не можете самотійно впоратися з тривогою, зверніться по допомогу до близьких або до лікарів, які надають першу психологічну допомогу онлайн.

Як зменшити стрес та полегшити паніку:

Поради щодо зменшення стресу та полегшення паніки будуть корисні і актуальні в ситуаціях невизначеності або кризи:

- 1. Контролюйте те, що можете:** Зосередьтеся на аспектах вашого життя, які ви можете контролювати. Це може допомогти зменшити почуття безсилля.
- 2. Балансований підхід до новин:** Стежте за новинами для інформованості, але уникайте надмірного споживання інформації, що може підвищити рівень стресу та тривоги.
- 3. Правильне харчування:** Здорове харчування має безпосередній вплив на психічне здоров'я та функціонування мозку.

4. Дотримання режиму сну: Якісний сон важливий для відновлення імунітету та психічного здоров'я, особливо під час кризових ситуацій.

5. Фізична активність: Регулярні фізичні вправи допомагають знизити рівень стресу та покращують настрій завдяки виробленню ендорфінів.

6. Зв'язок з близькими: Підтримання контакту з родиною та друзями може зміцнити почуття безпеки та емоційної підтримки.

7. Допомога іншим: Волонтерство та допомога іншим може дати відчуття контролю над ситуацією.

Підтримка себе під час війни

Підтримка себе під час війни – це надзвичайно важливо. Ось деякі поради:

1. Будьте відкритими до спілкування. Поговоріть з друзями, родичами або колегами. Це допоможе вам відчувати підтримку і зрозуміти, що ви не самі.

2. Допомагайте іншим. Ваш внесок може бути різним – від волонтерської діяльності до підтримки знайомих. Пам'ятайте, що допомагати іншим можна лише тоді, коли у вас є внутрішні ресурси.

3. Знайдіть зону контролю. Сконцентруйтеся на тому, що ви можете контролювати. Наприклад, дайте собі час сумувати декілька днів, а потім почніть рухатися вперед.

4. Відновіть маленькі традиції з мирного життя. Це може бути ранкова кава або вечірня прогулянка. Це допоможе вам відчути певну нормальність.

5. Контролюйте свої ресурси та час. Будьте обережні з тим, на що ви витрачаєте свій час, особливо на новини. Довіряйте лише перевіреним джерелам інформації.

6. Приділяйте час собі. Знайдіть час для осмислення та рефлексії, це допоможе вам зрозуміти власні почуття і думки.

Пам'ятайте, що під час війни дуже важливо піклуватися про свій емоційний стан. Будьте терплячими до себе і дозволяйте собі відчувати різні емоції.

САМОДОПОМОГА У ТРИВОЖНИХ СТАНАХ

Тут кілька технік та міні-практик, які допоможуть послабити страх та панічні атаки, саме такий стан паралізує людську свідомість та тіло. А саме зараз такий період, у який потрібно зберігати душевний спокій будь-якими методами.

На перший погляд деякі з них можуть виглядати безглуздо і навіть десь абсурдно, але спробувавши ці всі методи поетапно та разом внутрішня напруга послабиться і психологічний стан прийде в рівновагу.

Вправа «Стирання інформації»

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація.

Подумки візьміть гумку й послідовно «витирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка.

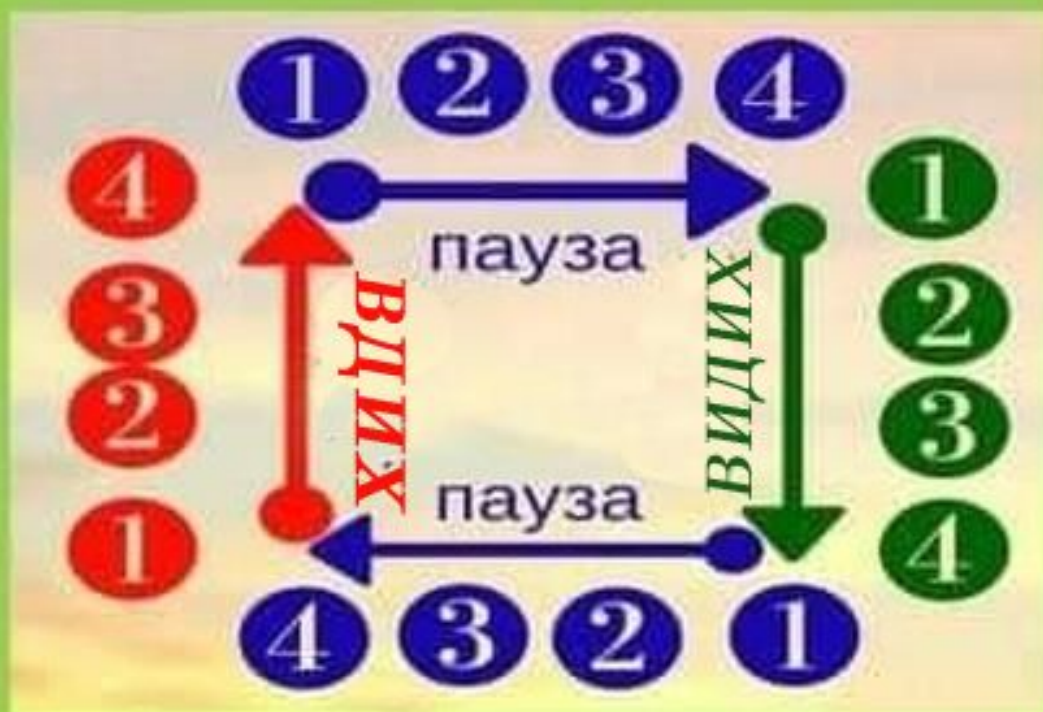
Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «витирайте» її до повного зникнення. Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

Дихальні вправи

4 рахунки вдих / 4 рахунки
затримка дихання / 4 рахунки
видих.

Якщо виходить то робіть
більше рахунків.

Так мінімум 1 хвилина



Вправа «Піджак на вішалці»

Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці.

Порушайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс.

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

Вправа «Рахунок»

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху.)

Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.



Заземлення - відчуття тіла

Міцно поставте ноги на землю, концентруйте увагу на відчуттях в ногах, що вони міцно стоять на землі, як Ви тримаєте рівновагу, відчуйте тіло.

Якщо можете, то поприсідайте, повіджимайтесь, покачайте прес, зробіть елементарні фізичні вправи, концентруйте увагу на фізичних відчуттях свого тіла



Вправа «Бачу, чую, відчуваю...»



5 речей, які бачите



4 речі, які відчуваєте
на дотик



3 звуки, які чуєте



2 запахи, які відчуваєте



1 смакове відчуття

**Метод ЗАЗЕМЛЕННЯ
при сильних емоціях**



Самомасаж

Для цього беремо два великих пальці кладемо їх на скроні, всі інші пальці вивертаємо так щоб вони обійняли потилицю і масажуємо по декілька хв. до 10 раз на день, особливо перед сном.

