

ТЕХНІКИ ДЛЯ САМО РЕГУЛЯЦІЇ СТАНУ

Метелик



Схрестіть руки на грудях. Та постукуйте плечі та передпліччя відкритими долонями по черзі. Зробіть 25-30 таких рухів.

Дихання по квадрату



Вдихайте протягом 4 секунд, затримайте дихання на 4 с., видихайте протягом 4 с., затримайте дихання на 4 с. Зробіть 7-10 повторів

Глибоке дихання



Зробіть глибокий повільний вдих (має піднятися живіт), коротка пауза і довгий протяжний видих (видих має бути довший ніж вдих). Повторіть 6-9 разів

Заземлення



Опишіть те, що бачите навколо, називайте це вголос. Роззирніться, щоб в поле зору потрапило якнайбільше речей. Ви можете групувати їх за кольором та ознаками. Це допомагає ввімкнути мислення і орієнтацію.

Візьміть щось у руки - і опишіть це. Фактуру, яке на дотик, колір, смак запах. Словом, перемістіть себе з переживань у реальність. Можна також просто помити руки чи лице і сконцентруватися на відчуттях від води.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЛЮДЯМ, РІДНІ ЧИ БЛИЗЬКІ ЯКИХ ЗАРАЗ СТОЯТЬ НА ЗАХИСТІ УКРАЇНИ

Поради для самодопомоги від психологині **Марини Сириці**

ЗРОЗУМІЙ СЕБЕ

Ми звикли розраховувати на присутність і підтримку наших рідних і близьких разі тривоги, потреби в допомозі, вирішенню щоденних проблем. Відсутність такої людини поруч, коли небезпека торкається і вашої родини, викликає багато різних емоцій одночасно: від гордошів і любові до страху, злості, образи, безсилля та вразливості. Такі емоційні стани є нормальними і природними. Небезпека та стрес – активує нашу психіку та мобілізує тіло. Людина стає більш метушливою, роздратованою, конфліктною. Ми з усіх сил прагнемо повернути відчуття безпеки.

В такий не простий період маємо нагадати собі, що зараз саме ви головна людина, яка має приймати рішення самостійно. Для цього потрібно добре розуміти себе і мати внутрішню надійну опору.

КІЛЬКА ПРОСТИХ КРОКІВ, ЩОБ ЗРОЗУМІТИ СВІЙ СТАН

крок 1

ПРОСТО ЗАРАЗ?

“проскануйте” свої тілесні відчуття – можливо у вас напружена шия чи стиснуті щелепи, напружені інші м’язи, надмірна метушливість – спробуйте розслабити, видихнути напругу. Напружте і розпружте всі м’язи тіла. Кілька разів глибоко вдихніть, затримайте повітря і протяжно довго видихніть – зробіть це кілька разів. Подумайте, що допоможе відчувати себе краще просто зараз? За можливості зробіть це для себе.



крок 2

ЩО Я ЗАРАЗ ВІДЧУВАЮ?

Спробуйте описати свої емоції. Яка ця емоція на вигляд і де вона проявляється в тілі. Наприклад, «Мені страшно, що моя кохана людина в небезпеці. Цей страх чіпкий, дуже колючий і холодний. Він помічається у грудях». Головна мета вправи - зрозуміти свою емоцію, назвати її та нагадати собі, що це лише частина вас.



крок 3

ЯК Я РЕАГУЮ, МОЇ ДІЇ?

Усвідомте, до яких дій ця емоція спонукає. Наприклад, “Коли мені стає нестерпно страшно – я починаю гарячково дзвонити з різними питаннями аби почути голос”. Це допомагає зрозуміти, що часто ми шукаємо завірень і заспокоєння свого страху, не усвідомлюючи, що цим наражаємо на небезпеку рідних, які несуть службу.



крок 4

ЯК РЕАГУВАТИ ПО-ІНШОМУ?

Усвідомте, що прагнути отримати запевнення, що все гаразд – це нормально та природно. Кожній людині страшно в момент загрози. Це нормальна реакція. Подумайте з ким ви зараз можете розділити цей стан. Хто може бути тим, хто підтримає і зрозуміє. Розділіть ці переживання. Мама? Друг чи подруга?

