

**СПОЧАТКУ  
ПОДБАЙТЕ ПРО  
СВОЮ БЕЗПЕКУ, А  
ПОТІМ –  
ДОПОМОЖІТЬ  
СВОЇМ БЛИЖНІМ,  
ЯКЩО ЦЕ МОЖЛИВО!**



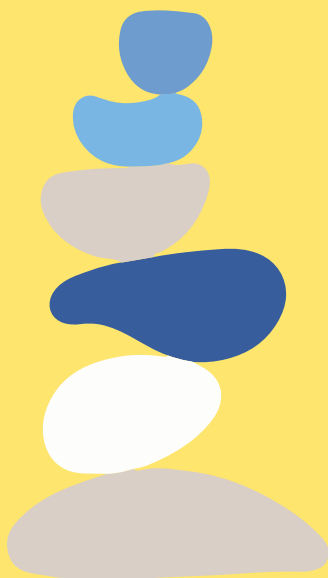
## **ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ**

**Поради психологині  
Марти Чумало**



- ▶ Сядьте у зручну для вас позу так, щоб руки й ноги не схрещувались.
- ▶ Повільно глибоко вдихайте і видихайте.
- ▶ Озирніться навколо і назвіть п'ять об'єктів.
- ▶ Повільно глибоко вдихайте і видихайте.
- ▶ Тепер назвіть п'ять звуків. Повільно глибоко вдихайте і видихайте.
- ▶ Тепер назвіть п'ять речей, які ви відчуваєте.

До прикладу, «Я відчуваю цю холодну стіну, як тіло тисне на стілець, я відчуваю ковдру під руками, я відчуваю, як стискаються мої губи». Повільно глибоко вдихайте і видихайте.



Проскануйте внутрішнім поглядом точки опори: як ваші стопи стоять на підлозі, як тіло сидить на стільці, спина опирається на спинку крісла. Також може допомогти якщо встати і міцно «врости» стопами в підлогу, зняти взуття і наступати кожною ногою на землю або на підлогу, відчуваючи, ніби ваші ноги – це підґрунтя добротного будинку, міцно пов'язаного із землею, відчути в прямому сенсі ґрунт під ногами і силу земного тяжіння. Ви можете зробити це і сидячи на стільці або лежачи.



Закутайтеся щільно в ковдру. Обійміть себе міцно-міцно або попросіть когось обійняти вас. Розітріть руки і ноги, рухаючись знизу-вгору від стоп до стегон і зверху-вниз від плечей до зап'ясть. Щоразу, як тільки це можливо, сповільнюйте своє дихання та переводьте його на дихання животом.

Періодично повільно випиваючи кілька ковтків води, ми також даємо сигнал психіці про те, що антистресову реакцію можна зменшити.

Дуже важливо шукати та використовувати можливість для сну. Саме у сні наша психіка відновлюється та інтегрує травматичний досвід.

Будьте уважними до себе і зважайте на сигнали тіла – про втому, тривогу, страх. Зосереджуйте тоді увагу на серцебитті і диханні



**Дуже допомагають у складних ситуаціях практики усвідомленого дихання:**

Малювання на долоні подихом: повільно малюємо різні фігури, букви, цифри (вдихаючи носом і видихаючи ротом)

«Боксер після бою» - сильно зіжміть кулаки на вдиху і на кожному видиху розгинайте по одному пальцю

«Надування хмаринок» - вдих через ніс, видих через рот

«Дихання океану» - глибоко дихаємо і уявляємо як хвилі накочуються і відходять