

## БАЛАНСУВАЛЬНІ ВПРАВИ

1. Ми робимо вдих зі словами “моє”, а потім видих, відштовхуючи дві руки й кажемо “не моє”. Спокій, сила, стабільність, безпека, радість, мир — моє. Не моє — будь-яке напруження.

2. **Дихання в човник.** Коли маленькі діти бояться, то хапаються за живіт. У той момент, коли ви намагаєтеся повернути собі відчуття опори, кладіть руку на живіт. Друга рука — човником згорнута біля рота. Робите видих, дуєте в долоньку й опускаєте до грудної клітки. Робите вдих і підіймаєте руку. І так кілька разів.

3. **Кола підтримки.** Коли ми в стані стресу, активна симпатична нервова система: дихання й серцебиття частішає. Це треба, щоби мозок збагатився киснем і ми могли діяти. У цей момент виробляється нейрогормон окситоцин. Він допомагає знеболити серце — робить так, аби воно витримало навантаження.

А ще він відповідає за відчуття близькості, зв’язаності. Зараз має допомагати те, коли ми просимо когось про допомогу й допомагаємо самі. Нам важливі кола підтримки. Ідеально, якщо в оточенні є 5 людей: той, у кого можна прочитати чи дізнатися правдиву інформацію, той, хто може допомогти дією, той, хто може підтримати в почуттях, той, хто може помовчати поруч і той, хто може розсмішити.

0. Якщо вам вдається жартувати, дивитися найдурніші комедії — це буде одним із найважливіших антистресових запобіжників.

1. Аби ввімкнулася логіка, треба відповісти на запитання:

- Коли? Коли реагувати? Треба реагувати на інформацію з перевірених джерел, якщо звучить сирена, треба шукати безпечне місце.
- Як? Що робити? Зараз є багато методичок із конкретними діями: куди треба пересуватися.
- Де? Де мої речі й безпечні місця?
- Кому? Кому телефонувати, до кого можна звернутися за підтримкою?

0. Якщо біля вас людина трясеться, у неї великий викид адреналіну. У такій ситуації нема сенсу говорити “Розслабся”, “Не панікуй”. Треба запропонувати якийсь рух. Наприклад: “Принеси мені води”, “Закутайся”.

0. **Скриня ресурсів.** Важливо накопичувати ресурси, щоби втримувати напруження. Ресурсом може бути емоційний контакт із кимось, дозвіл собі відчувати, будь-яка раціональна інформація, віра, підтримка зв’язку з кимось, можливість їсти, пити, уява (можна уявляти, чим ми займатимемося, коли все закінчиться).

0. **Беремо себе в руки.** Один із вчених Лурія говорив, що долоня — це винесений назовні мозок. Уявіть, що тильна частина долоні реагує на небезпеку завмиранням і втечею. Великий палець “реагує” емоційно, а є частини, якими ми раціонально сприймаємо інформацію. Коли ми кажемо: “Візьми себе в руки”, “Поверни свій мозок на місце”, можна скласти долоні: пальцями ближче до руки, такі собі плескання однією рукою. Кажемо: *“Повертаю собі свої силу та спокій”*.
9. Думаємо чи кажемо: *“Моя тривога говорить...”* і виписуємо думки про це; *“Мій мозок говорить...”*. Ця практика допомагає зменшити тривогу.
10. Уявіть собі образ, якого ви боїтеся, і додайте йому щось смішне, знеціньте його. Наприклад, уявіть Путіна тарганом. Оберіть чи пригадайте ваш образ спокою та стійкості. Зафіксуйте десь цю картинку — наприклад, нехай вона буде в телефоні. Часом картинка повертає стан спокою.
11. Уявіть, яке ви джерело світла. Яке ваше світло? Може, ви лампочка, гірлянда чи сонце. Відчуйте, що з’являється всередині, коли ви стаєте джерелом світла. Наше завдання — стати маяками для тих, кому зараз страшніше й небезпечніше.

Джерело:

<https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabili-zuvatysya-pid-chas-vijny/>