

## ІЗРАЇЛЬСЬКІ ПСИХОЛОГИ РОЗРОБИЛИ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ САМОДОПОМОГИ У СТРЕСОВИХ І КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ:

Це прості техніки, які можуть здатися дещо примітивними, але насправді є дуже дієвими.

- ◆ Відновіть дихання з допомогою вправи «Свічка-Квітка»: задуваєте уявну свічку (довгий видих), вдихаєте аромат уявної квітки (мінімум 8 разів)
- ◆ Випийте склянку води маленькими ковтками, або хоча б змочіть ротову порожнину.
- ◆ Торкніться будь-якої поверхні

Дотик до чогось реального допомагає заземлитися. Бажано не просто торкнутися, а описати подумки, якою саме є поверхня: гладка, холодна, шорстка тощо.

- ◆ Назвіть 6 кольорів, які ви бачите прямо зараз. Знайдіть 5 найменших предметів та 5 найбільших.

Знайдіть очима 5 предметів різної текстури - Ця техніка допомагає подолати синдром тунельного зору, який виникає при сильному стресі

- ◆ Порахуйте від 20 до 0 вголос

При зворотній лічбі активізуються лобні долі мозку, але будь-яке кризове дихання починається не з вдиху, а з довгого видиху, тому перед початком лічби треба видихнути.

- ◆ Оцініть температуру приміщення та власного тіла - Термомоніторинг допомагає повернутися в тіло. Запитайте себе, холодно вам чи жарко.

В кризових ситуаціях у людини зникає чутливість тіла, тому треба свідомо повертати собі відчуття температури.

- ◆ Притисніть руки або спину до стіни

Це допомагає заземлитися і відчутти зовнішню точку опори. Можна також повідтискатися від підлоги або «позабивати цвяшки п'ятами».

- ◆ Зробіть вправу «Метелик»

Щоб повернути собі відчуття власного тіла, схрестіть руки перед собою та покладіть долоні собі на плечі й почергово постукуйте ними.

- ◆ Також відновити спокій допомагають:

- спів або мугикання

- масаж очних яблук подушечками долонь

- почергове напруження і розслаблення різних частин тіла (особливо, якщо ви довго сидите в одній позі й не маєте можливості порухатися)

- ◆ Не менш важливо дозволяти собі жити звичайним життям, коли ви перебуваєте у відносній безпеці.

Для нормалізації психіки потрібне відчуття, що ви можете контролювати хоча б якусь частину свого побуту.

Тому не можна відмовлятися від звичних дій та щоденних ритуалів:

- приймайте душ, як тільки випадає можливість, щоб «змити» з себе тривогу і стрес

- дотримуйтеся інформаційної гігієни, читайте новини декілька разів на день, а не кожні 5 хвилин

- спіть, коли це можливо

- плачте, коли хочеться, це допомагає скинути напругу

- лайтеся, якщо це допомагає вам випустити агресію і заспокоїтися (але потурбуйтеся, щоб поруч не було людей, яких це може налякати)

- виконуйте хоча б мінімальні фізичні вправи, щоб підтримувати тіло в тонусі

- за можливості займайтеся буденними речами: готуйте їжу, дивіться фільми, грайте з дітьми в ігри (чи навіть з дорослими, наприклад, у монополію) тощо

- жартуйте, переглядайте гумористичні дописи та меми на злобу дня.  
Гумор — прекрасний захисний механізм психіки

Найважливіше зараз — робити свій стрес експертним.

Стрес стає експертним, коли ви розумієте, як можна з ним боротися і функціонувати далі.

Ви маєте навчитися опановувати себе в стресових ситуаціях, щоб залишатися підтримкою для себе та своїх близьких ❤️