

Аптечка самодопомоги, або як зберегти ментальне здоров'я під час війни

Більше року українці живуть в реаліях війни, виборюючи перемогу та відстоюючи незалежність держави. Щоденні випробовування стали для багатьох нормою життя, люди певною мірою адаптувалися до звуків сирен, аварійних відключень електроенергії та опалення.

Сучасне життя неможливо уявити без стресів, дедлайнів та тривожних новин. А коли до цього додаються внутрішні переживання, складні діагнози, майбутні зміни в сім'ї чи способі життя, занепокоєння за близьких та неопрацьовані травми — якість життя стрімко знижується.

Результатом хронічного емоційного напруження стають адреналові кризи, психосоматичні розлади, депресія, гострі та генералізовані тривожні розлади.

- Як врівноважити свій емоційний фон?
- Як підтримати близьку людину?
- Як правильно заспокоїти дитину коли їй страшно?



Знизити інтенсивність стресового стану, заспокоїтись і зняти напруження допоможуть наступні вправи.

Вправа “Рахунок”

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

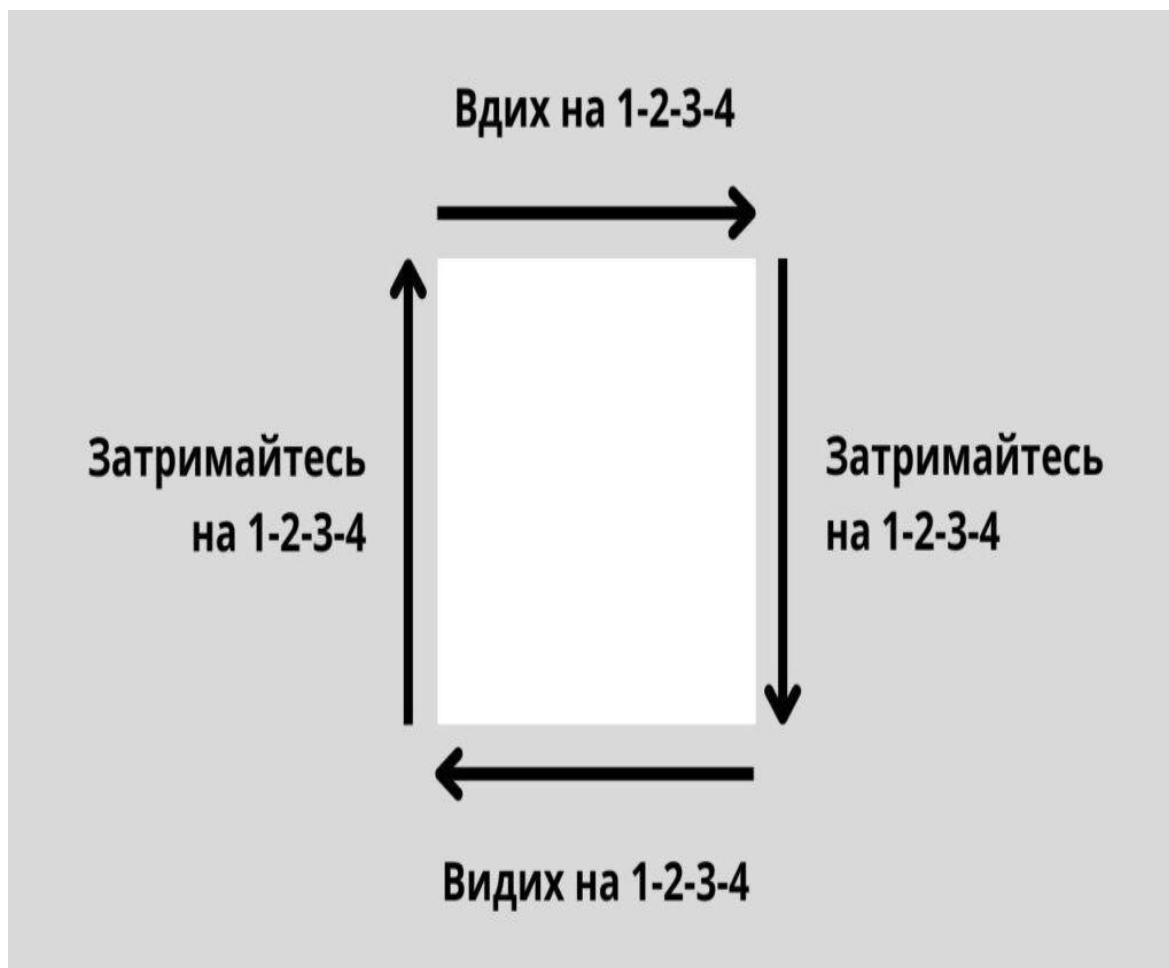
- Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих (видих має бути помітно довше вдиху);
- Заплющте очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження;
- Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари. Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющатся самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Ця вправа дуже добре послаблює стрес. Її регулярне виконання посилюватиме ефект.

Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень — від 30, і так до 50.

Вправа “Дихання по квадрату”

Дихайте таким чином, як вказано на зображенні, 15-20 хвилин доки не відчуете спокій. Цю вправу можна робити з дітками, рахунок вголос відволікає від небажаних думок.



Вправа “Дихання по квадрату”

Техніка “Водоспад”

У сучасних реаліях це може бути дуже складно, проте ця вправа допоможе вам відчувати себе у безпеці:

- Уявіть місце, де ви б відчували себе у спокої, наприклад, біля водоспаду або на морському узбережжі;
- До візуальних образів додайте звуки, відчуття, запахи, наприклад, шум води, морський бриз, пісок під ногами;
- Уявіть як тепла лагідна вода змиває з вас негативні відчуття, спогади, емоції до тих пір, поки не відчуєте полегшення;
- Тримайте образ цього спокійного місця у своїй уяві.



Техніка “Релаксація”

Один із найдієвіших способів боротьби з безсонням. Напружте усі м’язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте усе тіло: за інерцією м’язи розслабляються ще більше.

Можете спробувати напружувати та розслабляти усі частини тіла по черзі із паузою в 10 секунд між кожним підходом: брови, очі, губи, шию, руки тощо.

Техніка “Рухи очима”

Ця техніка ґрунтується на одній із фаз сну — REM (Rapid Eye Movement), коли ми бачимо сни та перепрацьовуємо емоції за день.

Для початку закрийте очі та почніть рухати ними вправо-вліво, рахуючи кількість рухів. Після 15-20 разів відкрийте очі, а потім знову їх закрийте та почніть рухи спочатку.

Повторюйте, поки не відчуєте розслабленість тіла та сонливість.

Як підтримати дитину

Обіймайте і приймайте обійми, слідкуйте за режимом дня (сон, їжа, вода) та обов'язково підтримуйте сімейні традиції. Усі зміни графіку обговорюйте заздалегідь.

Подихайте разом з акцентом на сильний видих. Поясніть дитині, що так ви видихаєте тривогу. Крім того, гуляйте на свіжому повітрі, майте регулярні фізичні навантаження, організуйте творчу діяльність, стареньким добре читати вголос.

Зважайте на думки дитини, приймайте поради, діліться почуттями, завершуйте розмови оптимістично.

Пам'ятайте, що тривога — це нормальна захисна реакція організму на ненормальні обставини, але вчасно надавши собі допомогу, ви збережете ментальне та фізичне здоров'я собі та близьким.