Методи подолання апатії:

- дійте; виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати
- дотримуйтесь щоденної рутини; регулярне харчування, гігієна, роз- минка
- робіть щось руками; наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку
- плануйте свої задачі на день; нехай їх буде небагато, але нама- гайтесь виконати їх будь-що
- обмежте доступ інформації; чи- тання новин треба обмежити до декількох коротких періодів на день
- залучайте близьких та знайомих до спільної роботи.

Інтелектуальне заземлення

- Детально опишіть середовище на- вколо вас.
- Опишіть ваші буденні заняття в де- талях (наприклад, покрокове приго- тування страви…).
- Скажіть твердження безпеки: «Мене звати… Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».
- Порахуйте до 10, 100, зворотний ра- хунок, можна співати або продекла- мувати вірш.

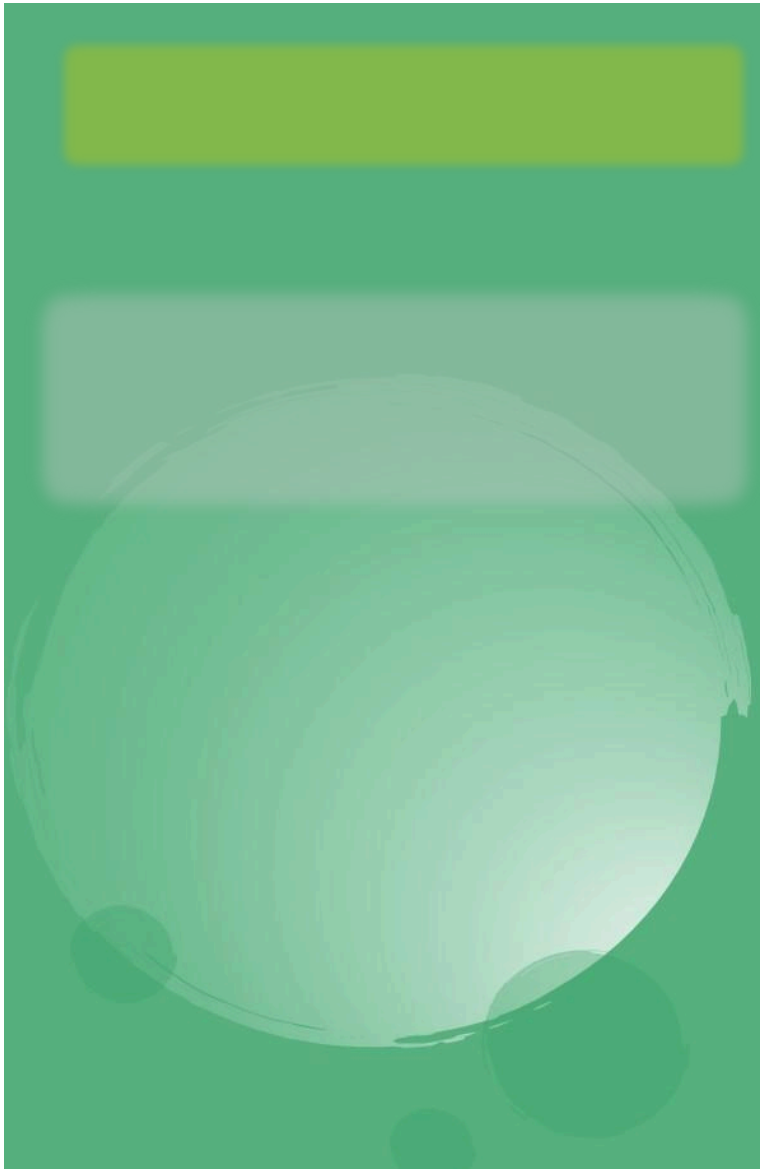
Фізична стабілізація

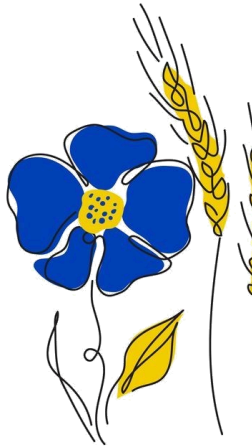
- Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.
- Поплескайте себе пле ст



пальцями стоп, потягніться, покрутіть голо- вою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці.

- Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці тощо).
- Торкніться свого «заземлюючого» предмета (наприклад, стільця), після негативної реакції на щось.





2022-2023 н.р.

На даний період все більше людей демонструють ті чи ті симптоми травматизації психіки. Один з поширених — так звані емоційні гойдалки, коли настрій швидко і без зовнішніх причин коливається від дуже гарного до надзвичайного поганого і навпаки. Також кожна п'ята дитина має порушення сну.

Є хороші способи як повернутись у свій звичний стан та вийти зі стесових ситуацій.

Техніка заземлення: вправа «тут і тепер»

Переорієнтуйте себе в просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних питань:

Де я?

Який сьогодн

Яке сього

Який сь

Який рі

кільки

раз п

Стабілізаційна вправа: антистресове дихання 4:8

Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1–2–3–4) — пауза (затримуємо дихання — на 1–2) — видих (рахуємо 1–2–3–4–5–6–7–8). Важливо, щоби видих був удвічі довшим. Робіть цю вправу не менше 10 разів. Уявляйте, що ви «видихаєте» напругу.

Стабілізаційна техніка в уяві: вправа «Безпечне місце»

Уявіть місце, де вам добре й безпечно, спробуйте відчути на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.

Під час критичних ситуацій стосунки з близькими піддаються тяжким випробуванням. Намагайтесь зберегти стосунки і допомогти близьким, адже це підвищує вашу здатність до виживання та опору, а також надає сенс вашим діям.

- спрямовуйте негативні емоції, які виникають, не на близьких, а на зовнішнього ворога
- завантажте себе роботою, допомогою іншим;
- дайте вихід емоціям; кричіть, співайте, плачте;
- рухайтесь, танцюйте, робіть розминку, ходіть пішки;
- Обіймайтесь;
- тримайте контакт, запитуйте, як справи, дзвоніть і пишіть;
- пропонуйте свою допомогу;

го в

