



Найпростіші техніки заспокоєння для дорослих:

1 ТАЄМНИЙ ТАППІНГ

- Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках.
- По черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення.

Ці імпульси пригнічують активність амігдали (мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність.



2 Прогресивна м'язова релаксація

Ця техніка спрямована на роботу м'язів. Її краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Отже:

- Напружте всі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте все тіло.
- За інерцією м'язи розслабитимуться ще більше.



Найпростіші ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ для дорослих:



3 Вправа "Категорії"

Оберіть категорію, наприклад, колір, тварини, їжа і спробуйте назвати як мінімум 10 об'єктів з цієї категорії.



4 Вправа "Повернення в теперішній час":

Ця вправа допомагає людям в "замороженому стані", які відчувають себе зацікавленими та зацікавленими.

Хід вправи:

1. Озирніться навколо і назвіть 3 речі, які ви бачите. Подивіться на будь-що (предмет, колір, тощо). Скажіть, що ви бачите.
2. Назвіть 3 речі, які ви чуєте. Прислухайтесь до звуків (музика, голоси, інші звуки). Скажіть, що ви чуєте.
3. Назвіть 3 речі, яких ви торкаєтесь. Доторкніться до чого-небудь (різні текстури, різні об'єкти). Розкажіть, чого ви торкнулися. Зверніть увагу на свій стан!





Техніка дистанціювання «Радіо»



Ця техніка допоможе дати собі раду з некорисними думками. Уявіть, що у вас в кімнаті чи автомобілі лунає радіо, завдання якого – зіпсувати вам настрій, не дати провести добре день тощо. Це радіо постійно транслює негативну інформацію, яка стосується вас, інших людей чи навколишнього світу. Що би ви зробили з цим радіо?

Так! Вимкнули його або перемкнулися на іншу хвилю. Передусім дайте назву своєму радіо. Наприклад, Радіо «Негативна хвиля», «Невдача», «Жуйка», «Заїжджена платівка» тощо. Коли ми помічаємо щось та даємо йому назву – це значно підвищує наші шанси на нього впливати.

Три етапи виконання техніки «Радіо»:

1. Усвідомлення: «А-а-а, це ти, радіо «Невдача»
2. Ігнорування: «Іди геть, я тебе не слухаю»
3. Повернення до «тут і тепер», зосередження на чомусь корисному, приємному або важливому.

Найпростіші ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ для дорослих:



1

Вправа "ОБ'ЄКТ за формою"



Оберіть форму (трикутник, коло, квадрат) і спробуйте знайти всі об'єкти цієї форми навколо вас. Те ж саме можна зробити і з кольорами – наприклад, знайти всі відтінки зеленого, жовтого, червоного... кольору в кімнаті.

2

Вправа "ОБІЙМИ"



1. Покладіть праву долоню на ліве плече.
2. Покладіть ліву долоню на праве плече.
3. Подумки виберіть речення, яке підсилить вас. Скажіть речення вголос (речення також можна проговорювати подумки).
4. Поплескайте правою рукою по лівому плечі, потім лівою рукою по правому плечі. Тепер поплескайте по іншому. Зробіть десять поплескувань (по п'ять з кожної сторони), кожного разу повторюючи речення вголос.

Техніка "Відрізання"



Як тільки ви відчули, що у вашій свідомості засвітилася негативна думка, візьміть і просто... відріжте її. Буквально. Уявіть, що ви берете до рук ножиці чи ніж і відрізаєте її від потоку думок, як аркуш паперу.

Не треба її аналізувати, не треба з нею сперечатися, не треба захищатись від неї. Просто подумки відріжте її від себе і на її місце поставте щось інше – гарне та приємне.

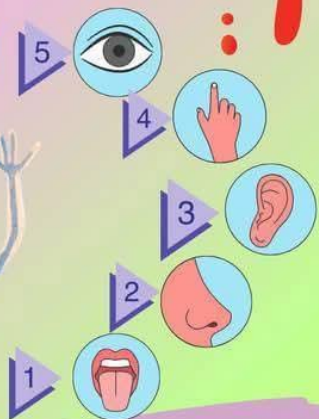
Суть техніки у тому, що треба думку "відрізати" негайно, щойно вона зародилася у вашій голові.



ТЕХНІКА "ТУТ І ЗАРАЗ"

Якщо виникла панічна атака, уважно подивіться навколо та знайдіть поглядом:

- 5 речей, які можете побачити;
- 4 речі, яких можете торкнутися;
- 3 речі, які можете почути;
- 2 речі, які можете понюхати;
- 1 річ, яку можете відчути на смак.



Техніка "Тут і зараз" може допомогти під час сильної, але безпідставної тривоги, страху повернутися до реальності та заспокоїтися.

Техніка "Прогресивна м'язова релаксація"



Техніка, яка називається прогресивною м'язовою релаксацією, або релаксацією за Джейкобсоном, є популярним методом боротьби з тривогою та панічними атаками.

Цей метод передбачає напруження, а потім розслаблення різних м'язів по черзі. Важливим є дотримання певної послідовності дій, як-от:

1. Утримувати напруження м'яза/групи м'язів (наприклад, черевний прес) протягом 5 секунд.
2. Сказати самому собі «Розслабся!», відпускаючи м'яз/м'язи.
3. Утримувати м'яз розслабленим протягом 10 секунд, перш ніж переходити до наступного м'яза.



ТЕХНІКА ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ «Дихання 4-7-8»



Дана техніка допомагає усунути занепокоєння, тривожність та знижує нервові напруження.



Хід техніки:

1. Помістіть свій язик за передніми зубами на верхнє піднебіння та утримуйте його там протягом усієї вправи.
2. Вдихайте через ніс протягом 4 секунд.
3. Затримайте дихання на 7 секунд.
4. Видихайте через рот протягом 8 секунд, ніби Ви задуваєте свічку.

Повторюйте, доки не відчуєте спокій!

ТЕХНІКА ДЛЯ ЗНЯТТЯ ТРИВОЖНОСТІ

Дихання зі стиснутими губами.



Дихання зі стиснутими губами допомагає людині дихати повільно, глибоко та сконцентровано. Дана проста техніка дихання використовується для контролювання задишки і полегшення тривожності.



Хід техніки:

1. Сядьте на стілець або на підлогу в зручному положенні.
2. Тримайте шию і плечі розслабленими.
3. Із закритим ротом і розслабленими губами повільно вдихніть через ніздрі протягом 2 секунд.
4. Стисніть губи, ніби збираючись свиснути або задути свічку, і повільно й рівномірно видихніть через рот