

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОГО СТАНУ

Громадяни України стикнулися з сильними почуттями, з дуже складними та неприємними. Це людський біль, агресія, безсилля, безпомічність тощо.

Кожен переживає стрес по-різному: у когось виходить впоратися з емоціями, а хтось відразу піддається паніці.

Що відбувається з людиною в ситуації стресу?

Реакція на стрес починається зі збудження декількох систем в організмі.

Перша - **соматична нервова система** (відповідає за рухи нашого тіла і швидко мобілізацію сил при небезпечних ситуаціях).

Друга - **вегетативна нервова система**, що складається з двох частин - **симпатичної та парасимпатичної**, які працюють у взаємовиключенні, коли активується одна, дія іншої гальмується.

Симпатична нервова система (реакція бий, біжи або завмири) готує тіло до реакції (з'являються підвищення серцебиття і дихання, розширення зіниць або навпаки) та блокує функції інших органів (нирки, травлення, органи репродуктивності), які не є важливими під час небезпечних ситуацій, адже організм мобілізується для втечі чи захисту.

Інша частина вегетативної системи - **парасимпатична** реагує на стрес, і відповідає за відпочинок, відновлення і травлення. Дія її розпочинається тоді, коли людина розслаблена і допомагає відновити організм після напружених ситуацій, уповільнюючи серцебиття та дихання.

Третя – **нейроендокринна (гормональна)** відповідає за гормони стресу – кортизол, який виробляють надниркові залози, і який пригнічує імунну систему та стимулює вироблення глюкози, та адреналін, який теж виробляють надниркові залози і який підвищує серцебиття, кров'яний тиск, розширює дихання і зіниці. Ця система реакції на стрес ідеально рятує нас в надзвичайних ситуаціях, або дає енергію для короткострокових завдань.

При появі емоції на ту чи іншу подію відбуваються зміни у вегетативній нервовій системі (підвищене серцебиття, високий тиск, зміна дихання, напруження м'язів у тілі тощо), що призводять до:

- позитивного стресу (еустресу), якщо стимулюють людину до розвитку,
- негативного стресу (дистресу), якщо навпаки знижують ефективність людини та впливають на якість здоров'я, породжуючи хронічні хвороби.

Реакція людини на стрес супроводжується трьома фазами:

1 фаза – **фаза тривоги** (організм стикається з подразниками і фактором середовища, що викликає певні відчуття та намагається до нього пристосуватися).

2 фаза – **фаза відновлення** (резистентності - адаптація до нових умов).

3 фаза – **фаза виснаження** (якщо стресор діє довгий час, відбувається виснаження внутрішніх ресурсів і нездатність організму адаптуватися, в результаті процес переходить в патологічний стан і може завершитись хворобою чи летальним випадком).

Найбільший стрес людина отримує, коли потрапляє в ситуацію, яку не може контролювати або впливати на неї. Тоді вона має вибір зосередитися на проблемі або на власних емоціях, реакції і спробі їх контролювати.

Виділяють такі стресори як:

- відчуття відсутності контролю над ситуацією, її непередбачуваність,
- відсутність достатньої інформації для прогнозування майбутнього,
- обмежені соціальні зв'язки, їх часткова чи повна втрата,
- негативні думки про те, що ситуація лише погіршується.

Емоції під час стресу

- Страх
- Тривога
- Злість
- Агресія
- Паніка
- Відчай
- Провина
- Сором
- Сум
- Горе
- Збудження
- Швидка зміна/різка контрастність емоцій
- Алекситимія (нездатність словесно виражати власні почуття)

Як реагує тіло на стрес

- Пришвидшене серцебиття
- Сухість у роті
- Потовиділення
- Тремтіння, холодні кінцівки
- Нудота/блювота
- Неконтрольовані виділення
- Запаморочення/втрата свідомості
- Зниження/підвищення тону м'язів
- Різка зміна артеріального тиску або температури
- Біль (головний, в тілі тощо)
- «Ком» у горлі, «перехоплює» дихання
- Інші реакції

Некорисні думки в ситуації стресу

- «все пропало»

- «нічого немає сенсу»
- «чому це я?»
- «це не правда!»
- «мені ніхто не зможе допомогти»
- «ніхто не розуміє»
- «цього не може бути»
- «я сам винен/сама винна»
- «мене зрадили»
- «це все підлаштували»
- «так мені й треба»
- «я нічого не вартий/не варта»
- «я не маю права жити» (думки про самогубство)
- «я цього не витримаю»

САМОДОПОМОГА ПРИ ПАНІЧНИХ АТАКАХ
(рекомендації лабораторії психології навчання ім. І.О.Синиці
Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України)

1. Як тільки з'являється специфічний стан тривоги, страху і паніки, починаємо глибоко дихати. Можна робити глибокий вдих 4 секунди, потім затримати дихання на 4 секунди, глибокий видих (на рівні грудей і живота - 8 секунд).



2. Зробивши 5-6 таких вдихів і видихів, пробуємо подумки встановити: де відчуття тепла більше- на вдиху чи видиху. Прислухатися до своїх відчуттів упродовж хвилини.

3. Добре допомагає напруження м'язів тіла або обличчя. Широко відкрити очі і рота, ніби кричиш, потримати в напруженні 30 секунд, потім розслабитися. Повторити декілька разів. Так само можна стискати кулаки і потім їх розтискати.

4. Пити воду, вмиватися.

5. Для долання панічних думок вголос називати предмети, які бачиш навколо, або читати вірші, молитви.

ЯКЩО У ТЕБЕ ПАНІЧНИЙ НАСТРІЙ (ТРИВОГА) ВИКОРИСТОВУЙ ТЕХНІКУ «ГРАУНДІНГ» (заземлення)

В ситуації, коли втрачаєш контроль над собою, треба зосередитися на зовнішньому, а не на внутрішніх відчуттях, відволіктися від фіксації неприємних думок та переживань.

Уважно подивись навкруги та назови:

5 речей, що ти можеш побачити

4 речі, до яких ти можеш доторкнутися

3 речі, що ти можеш почути

2 речі, що ти можеш понюхати

1 річ, що ти можеш спробувати на смак

Бажано, щоб цей текст був надрукований/ написаний на аркуші, і у відповідні моменти брати аркуш до рук і виконувати по пунктах.

РЕКОМЕНДАЦІЇ В СИТУАЦІЇ ПАНІЧНОЇ АТАКИ (ПОРАДИ СВЕТЛАНА РОЙЗ UNICEF UKRAINE)

*Покладіть руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукайте по цьому місцю.

*Потріть кінчик носу.

*Надавіть не сильно на очні яблука з двох боків.

*Якщо є, де лягти, ляжте на спину і зробіть рухи ногами - як велосипедні.

*Сконцентруйтеся на диханні – одну руку складіть як човник і накрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт. Видих - рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота.

*Допомагає ще вода із содою - гаряча вода й одна чайна ложка соди. Зробіть один-два ковтки - більше не треба.

*Змашуйте губи, сполощіть рот водою.

*Витягуйте якомога далі язика - ніби намагаючись торкнутися грудної клітини.

*Подивіться вправо, не повертаючи голови, - якомога далі на 15-20 секунд, потім переведіть погляд прямо, потім подивіться вліво - якомога далі, потім знову прямо.

*Розітріть тіло.

*Точка паніки знаходиться між підмізинним пальцем та мізинцем – розітріть цю точку.

Покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони при диханні розширюються, підіймаються.

*Розітріть руки, прикладіть до нирок.

Необов'язково робити всі ці дії – достатньо вибрати ті, що найбільше підходять для вас.

ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ (САМОДОПОМОГА) У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ

Тривожитися – абсолютно нормально.

Подумайте, що може вас відволікти.

Знайдіть нові способи підтримувати зв'язок з друзями.

Зосередьтеся на собі.

Проживайте свої емоції.

Будьте добрими до себе та інших.

У ситуаціях які ви не можете контролювати в цілому, можете з'ясувати на які елементи ви маєте вплив, і тоді відчуєте сили та спокій.

Доцільно розширити сфери, які приносять вам задоволення: регулярно займайтеся улюбленою справою, виходьте на прогулянки, займайтеся спортом, дихальними й медитативними вправами.

У ситуаціях, де у вас бракує повної інформації чи даних, для прогнозування майбутніх подій - намагайтеся ставити більше запитань.

Намагайтеся знайти можливість поспілкуватися, задати більше питань та перевірити власні гіпотези чи спростувати їх.

Коли ви можете контролювати не все, а лише невелику частину ситуації, це допомагає знизити рівень психологічного стресу.

ВПРАВИ І ПОРАДИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОГО СТАНУ

Швидка допомога:

- не приймайте жодних поспішних рішень;
- порахуйте до 10;
- займіться своїм диханням: глибокий вдих — видих протягом 8-10 хвилин з поступовим уповільненням темпу дихання.

Вправа 1. Що мені допомагає заспокоїтися у складних ситуаціях?

Перелічіть та пронумеруйте від 1-10 за значенням.

1. Дзвінок близькій людині
2. Випити склянку води
3. Подихати повітрям

4. Поговорити з кимось
5. Послухати музику
6. Біг
7. Співи
8. Медитація
9. Сісти і розслабитися
10. Малюю коло

Вправа 2. Моя аптечка ресурсів (5 кроків під час стресової ситуації)

Запишіть 5 кроків (справ), які допомагають Вам зосередитися та подолати стрес, використовуючи попередню вправу?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Спитайте у себе, що я можу зараз зробити, щоб попідкуватися про себе?

Вправа 3. Моя інструкція до дії

Вибрати з переліку ті дії, що допомагають Вам під час стресу:

- дихати
- перейти в безпечне місце
- вмитися холодною водою
- відкрити вікно зі свіжим повітрям
- спробувати переключити увагу (вийти в іншу кімнату)
- техніка сили думки, подумати про щось хороше
- масажувати голову
- тепле пиття, чай
- випити склянку води
- обійнятися з приємною людиною
- фізичні вправи
- клацати ручку
- за можливості побити грушу
- з'їсти цукерку або щось смачне для Вас
- побачитися (поспілкуватися) з приємною людиною
- медитація і рахування слонів подумки
- відпочити
- слухати афірмації (формули самонавіювання, які допомагають людині налаштувати свою свідомість на позитивну хвилю)
- подивитися на квіти
- звільнитися від незручного одягу
- бити посуд
- аутотренінг в навушниках або музика

- навести порядок, поприбиратись
- заспівати
- покричати
- затанцювати
- поплакати
- посміхнутися до себе в дзеркалі
- пройтися навколо будинку, прогулятися
- приготувати щось смачненьке (піцу) тощо.

Вправа 4. Вправи-поради, які допоможуть відволіктись

Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки. Бажано, щоб вода стікала по руках від ліктів донизу.

Умийтеся холодною або прохолодною водою.

Помийте руки з милом.

Візьміться руками за крісло/стілець, на якому ви сидите, настільки міцно, наскільки зможете. Коли відчуєте болісну напругу в руках, різко послабте їх.

Стисніть кулаки настільки міцно, наскільки зможете. Тримайте 5-6 секунд, потім різко розіжміть і розслабте пальці. Повторіть вправу до 10 разів.

Втисніть п'яти в підлогу, буквально «заземливши» їх. Зверніть увагу на напруження, зосереджене у ваших п'ятах, коли ви це робите. Через 5-6 секунд розслабте ноги. Повторіть вправу до 10 разів.

Пострибайте вгору-вниз.

Поворухіть великими пальцями на ногах.

Зверніть увагу на ваше тіло: вага вашого тіла на стільці.

Відчуйте стілець/крісло на якому ви сидите – де і як він тисне на ваше тіло.

Потягніться. Покрутіть головою. Випростуйте пальці на руках і ногах.

Пройдіться повільно, концентруючись на кожному кроці, кажучи «ліва» або «права»

З'їжте щось, детально описуючи самому (самій) собі смаки.

Торкніться різних предметів навколо: ручка, ключі, ваш одяг, стіни. Концентруйтеся на різниці відчуттів при дотику до цих предметів.

Психо-м'язові вправи

«Гора з плечей» (Необхідний час: 3 секунди)

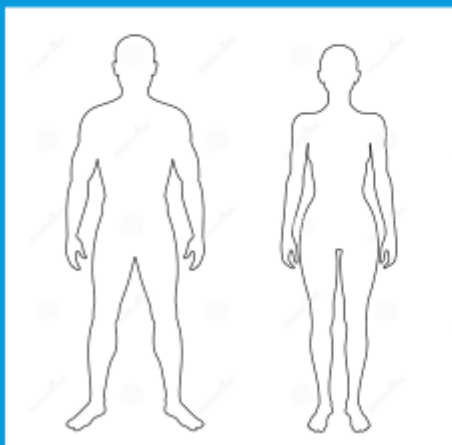
Інструкція. Виконується стоячи, можна на ходу. Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад і опустити. Повторити не менше 6 разів. Такою повинна бути постійно ваша постава. Зменшиться напруга та підвищиться впевненість у собі.

«Долоні»

Інструкція. Потріть долоні одну об одну, поки з'явиться тепло. Це енергія сили. Далі «вмийтеся» долонями, потеріть пальцями мочки вух, потріть вуха. Відразу відчуєте приплив сил.

Проективні вправи

ВПРАВА
ЗАМАЛЮЙТЕ ЗОНИ ВАШОГО ТІЛА, ДЕ ВИ ВІДЧУВАЄТЕ
НАПРУГУ ПІД ЧАС СТРЕСУ?



● сильна напруга, біль

● дискомфорт

ТЕРМОМЕТР ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ «Я ЗАРАЗ...»

