

Як повернутися до дійсності у кризових ситуаціях

Ізраїльські психологи розробили низку протоколів, які допомагають швидко повернутися до дійсності у кризових ситуаціях.

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

1. Випийте склянку води маленькими ковтками, або хоча б змочіть ротову порожнину.
2. Торкніться будь-якої поверхні. Дотик до чогось реального допомагає заземлитися. Бажано не просто торкнутися, а описати подумки, яка саме поверхня: гладка, холодна, шорстка тощо.
3. Огляньте простір навколо себе, фокусуючи увагу на деталях. Ця техніка допомагає подолати синдром тунельного зору, який виникає при сильному стресі, коли складається враження, що ви можете бачити лише предмети, розташовані перед вами.
4. Назвіть 6 кольорів, які ви бачите прямо зараз. Знайдіть 5 найменших предметів та 5 найбільших. Знайдіть очима 5 предметів різної текстури.
5. Порахуйте від 20 до 0 вголос. Ця техніка допомагає привести в норму дихання. 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.
6. 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.
7. Притисніть руки або спину до стіни. Це допомагає заземлитися і відчувати зовнішню точку опори. Можна також повідтискатися від підлоги або «позабивати цвяхи п'ятами».

Також відновити спокій допомагають: - спів або музикання - погойдування всім тілом - 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). 8. Зробіть вправу «Метелик». Щоб повернути собі відчуття власного тіла, схрестіть руки перед собою та покладіть долоні собі на плечі й почергово постукуйте ними 🍀. 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 ✓ 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
✓ по можливості, займайтеся буденними речами: готуйте їжу, дивіться
фільми, грайте з дітьми в ігри (чи навіть з дорослими, наприклад, у
монополію) тощо ✓ дотримуйтеся інформаційної гігієни, читайте новини
декілька разів на день, а не кожні 5 хвилин ✓ 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 своїх близьких і продовжувати працювати на благо України.