

5

кроків, які допоможуть вам впоратися зі своїми почуттями та реакціями в критичних ситуаціях.

У вас прискорений пульс у критичних і стресових ситуаціях? Ваше дихання стає прискорене і неглибоке? Ваше тіло починає тремтіти? Ви розгубилися, налякані, занепокоєні, у паніці чи безпорадні? Це природна реакція на стрес, яку можна змінити, виконавши такі дії:



Оцініть за шкалою від 0 до 10 рівень стресу, який ви зараз відчуваєте. Якщо він більший 6, виконайте всі кроки, наведені нижче. Якщо він менший 6, перейдіть до кроку 4.



Обійми метелика: схрестіть руки на грудях і покладіть долоні на плечі. Поплескайте 25-30 разів по черзі відкритими долонями плечі, і ви відчуєте себе спокійніше. Зробіть перерву, зробіть кілька вдихів і повторіть вправу.



Основне заземлення: міцно поставте ноги на землі, аби відчути опору землі. Озирніться навколо і назвіть 10 різних предметів одного кольору, потім 10 предметів різної фактури або форми. Ця вправа відновлює вашу здатність орієнтуватися і когнітивні функції кори головного мозку.



Заспокоєння і регуляція: Покладіть одну руку на груди, а другу на живіт. Слідкуйте за своїм диханням. Ця вправа стабілізує ваше дихання і принесе заспокоєння.



Заспокоєння: Зверніть увагу на відчуття у вашому тілі. Зверніть увагу на одне відчуття за раз. Не поспішайте. Спостерігайте з цікавістю, не осуджуючи те, що ви відчуваєте. Полегшення з'явиться спонтанно, таке як глибоке дихання, Позіхання, поколювання, тепло, піт, мурашки по шкірі, сміх або плач.



Ресурси: Аби зміцнити відчуття спокою, подумайте про щось приємне, про те, що зміцнює або заспокоює вас. Це може бути близька особа, щось, що ви любите, якесь місце, образ або духовна істота. Зверніть увагу на заспокійливу дію цього ресурсу.

Пам'ятайте, стрес, який ми відчуваємо, впливає і на людей навколо нас. Перш, ніж будете використовувати ці інструменти, пам'ятайте, що спочатку потрібно заспокоїти себе, а потім надати підтримку іншим. Це покращить навички подолання та витривалості і може запобігти ланцюговій реакції страху. Знаючи ефективність цих п'яти кроків, ви зможете вирішувати самі, чи використовувати їх усі, чи лише частину, щоб заспокоїтися.