Психологічна служба КЗДО КТ №236 КМР

Психологічний дайджест

Випуск №1, вересень, 2023

У випуску:

- **Техніки самодопомоги при стресі;**
- **Поради від Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»;**
- **7 тілесних вправ для мами, щоб допомогти собі під час війни;**
- **25 питань, які варто поставити собі;**
- **Підтримуючий самомасаж для зменшення напруги.**

Техніки самодопомоги при стресі

ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ ПРИ СТРЕСІ

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Техніка 1

Заземлення

1

Дуже ефективна практика, яка потребує зовсім небагато часу. Вона допомагає перемкнутися з емоцій до дій. Опанувавши її, ви можете впоратися з тривогою і навіть панічними атаками. Спробуйте перенести фокус на те, що є навколо вас тут і зараз, поверніться до життя:

- Назвіть кілька предметів, які бачите; те, що чуєте; до чого можете доторкнутися; що посмакувати або понюхати.
- Опишіть приміщення навколо себе.
- Розкажіть, де ви перебуваєте, хто поруч з вами, що ви робите.

ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ ПРИ СТРЕСІ

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Техніка 2

Знятися з «гачка»

2

«Гачки» – це важкі думки і почуття, які часом можуть зачіпати нас. Звинувачення інших, різкі судження про себе, плекання страхів щодо майбутнього тощо – все це вони. Як відчепитися від таких «гачків»?

- Зверніть увагу на свої думки та відчуття. Усвідомте, що вони відволікають вас.
- Спробуйте подумки їх назвати, наприклад: «Я відчуваю гнів», «Я повертаюся у неприємні переживання в минулому», «Зараз мені страшно за майбутнє» тощо.
- Скеруйте увагу на те, що ви робите зараз, і застосуйте техніку заземлення.

ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ ПРИ СТРЕСІ

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Техніка 3

Діяти згідно зі своїми цінностями

Цінності вказують нам на те, якими людьми ми хочемо бути, як ставимося до себе й інших, в який спосіб прагнемо досягати цілей.

- Оберіть найважливіші для вас цінності, наприклад: «бути добрим і турботливим, «допомагати іншим».
- Потім оберіть одну маленьку дію, яку ви можете втілювати в життя згідно з цими цінностями.
- Складіть план простих дій, які ви можете втілити вже завтра або наступного тижня. Ваш план має бути реальним.

Пам'ятайте, є три способи реагувати на будь-яку складну ситуацію:

1. Піти від неї.
2. Змінити те, що можна змінити; прийняти біль того, що не можна змінити, і жити згідно зі своїми цінностями.
3. Здатися і відмовитися від цінностей.

3

ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ ПРИ СТРЕСІ

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Техніка 4

Виявляти доброту

У будь-якій ситуації важливо бути добрим передусім до себе. Це дає більше енергії, щоби допомагати собі й іншим.

1. Спробуйте обрати погану думку про себе. Наприклад, «у мене нічого не виходить», «я невдаха».
2. Визначте, що це є. Наприклад, «це – недобра думка» або «це – різке судження про мене».
3. Далі скажіть подумки: «Я звертаю увагу на недобру думку» або «Я звертаю увагу на різке судження».
4. Застосуйте техніку заземлення. Це допоможе вам вийти з потоку емоцій і повернутися в усвідомлення вашого «зараз».
5. Спробуйте також поговорити з собою по-доброму: «Це важко, але я тримаюся», «Я все ще можу піклуватися про себе й інших». Згадайте, наскільки легше долати труднощі, коли хтось підтримує вас і виявляє доброту.

4

5

ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ ПРИ СТРЕСІ

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Техніка 5

Створити простір

Якщо відігнати важкі думки та почуття не вдається, спробуйте створити для них простір. Уявіть, що почуття і думки подібні до погоди, а ви – наче небо для неї. Якою не була би погода, у неба завжди є для неї простір, і вона ніколи не заподіє небу шкоди. Рано чи пізно, погода завжди змінюється. Наші почуття змінюються також, тож ми можемо навчитися бути небом для «поганої погоди» наших думок і не травмуватися об них.

1. Уявіть, що ваші болісні відчуття – це якийсь предмет (подумайте про його розмір, форму, колір і температуру (наприклад, холодна важка коричнева цеглина).
2. Визначте і назвіть цю думку або почуття.
3. Дозвольте почуттю чи думці приходити і йти як погоді. Дихайте і уявляйте собі, як повітря проникає у ваш біль, обволікає його, створюючи для нього простір.
4. Замість того, щоби боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм просто бути і проходити крізь вас наче погода. Якщо ви не будете боротися з погодою, у вас залишиться більше часу та енергії для включення в навколишній світ і важливі для вас справи.

Щоб переключити мозок: знайди в просторі навколо щось зелене, червоне, синє, жовте, біле

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

шукай нас тут:
HowAreU.com

Щоб послабити тривогу, уяви її як предмет, а потім дихай, наче огортаєш цей предмет повітрям

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

шукай нас тут:
HowAreU.com

Щоб підняти собі настрій, записуй щодня в блокнот три події і трьох людей, яким ти вдячний

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

шукай нас тут:
HowAreU.com

Щоб відволіктися від поганих думок, опиши детально предмет у руці

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

шукай нас тут:
HowAreU.com

Щоб переключити мозок: знайди в просторі навколо щось зелене, червоне, синє, жовте, біле

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

шукай нас тут:
HowAreU.com

Щоб заспокоїтися, схрести руки на грудях у вигляді метелика і постукай себе по ключицях

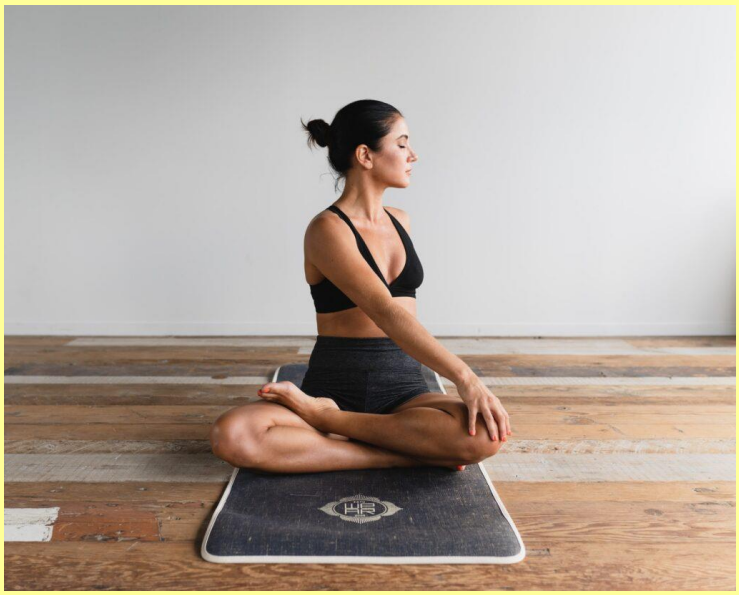
ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

шукай нас тут:
HowAreU.com

7 тілесних вправ для мами, щоб допомогти собі під час війни — поради психологині

На другий рік повномасштабної війни поборювати напруження та стрес багатьом людям стає дедалі важче. Намір “просто взяти себе в руки” не допомагає. Мами ж стикаються з подвійним емоційним навантаженням, проживаючи цей досвід і за себе, і за дитину.

Психологиня фонду “Голоси дітей” Антоніна Сорочинська ділиться кращими тілесними психологічними вправами, які можуть робити мами — самостійно або разом із дітьми, щоб подолати стрес та розслабитися під час війни.



Як це працює: чому фізичні вправи можуть допомогти

Тіло, думки та емоції - єдина система. Відомий приклад: уявляючи, що розжовуєте лимон, ви запускаєте в роботу смакові рецептори, які б включилися, якби в роті й справді було щось кисле. Навпаки це теж працює: сідаючи у зручному положенні, з рівною спиною, за кілька хвилин ви можете відчути радість, а опустивши голову та скругливши спину - засмутитися.

Переживаючи стрес, наше тіло “мобілізується”, напружується, активізується симпатична нервова система. Коли стресові ситуації (потрясіння) відбуваються з нами лише час від часу, це нормально і навіть корисно для нашого емоційного зростання. Долаючи їх, ми адаптуємося до викликів життя та “дорослішаємо”.

Однак тривала стресова реакція - як зараз, під час війни, змушує тіло жити у стані постійної “мобілізації”. В ньому накопичується напруженість та скутість, які не знаходять виходу, змінюється гормональний фон (та “коктейль” нейромедіаторів), і з часом можуть виникати хвороби - зокрема, серцево-судинної системи. Про це, наприклад, каже відомий нейробіолог Роберт Сапольскі, який досліджує вплив стресу на організм.

На жаль, коли людина перебуває в постійному стресі, когнітивні вправи (тобто такі, де використовується лише наш мозок, емоції, уява) не завжди спрацьовують. Для кращого ефекту варто підключати тілесні. Помірні фізичні навантаження впливають на нашу гормональну систему та активізують парасимпатичну нервову систему. Напруженість поступово зменшується, з'являється емоційна стабільність та стійкість до нових стресів.

Можна обрати йогу, танці, скандинавську ходьбу або будь-які вправи на рух. Але існують перевірені практики, які можна виконувати самостійно та разом із дітьми, навіть не записуючись до спортивного залу та до фахівців.

Базові тілесні практики, які можна виконувати вдома

Коли ми перебуваємо в постійному стресі, то відчуваємо, ніби тіло окремо, а голова й думки - окремо. Тілесні практики допомагають ніби створити "міст" між ними, повертаючи увагу в тіло. І найпростіший спосіб зв'язати їх - через дихання.

Діафрагмальне дихання

Чим корисна: стабілізує та регулює емоційний стан, коли багато думок та переживань, є тривога, важко розслабитися і заснути.

Як виконувати: лягти на спину, зігнути ноги в колінах. Одну руку покласти на грудну клітку, іншу - на живіт, прислухатись до свого дихання, скеровуючи увагу в область живота: вдих - живіт наповнюється, як кулька, видих - розслабляється. Важливо дихати повільно, без напруження.

Це найбільш природний тип дихання, і тому цю вправу швидко схоплюють діти. Можна виконувати разом: мама може покласти руку на живіт дитини, і навпаки. Або ж перетворити вправу на гру: наприклад, покласти на живіт кораблик з паперу або м'яку іграшку і спостерігати, як вона то підіймається, то опускається.

Дихання "по квадрату"

Чим корисна: заспокоює, вгамовує страх, допомагає під час панічних атак.

Як виконувати: уявити квадрат (можна "малювати" пальцем на долоні або в повітрі). На рахунок чотири: вдих по вертикалі вгору, затримка дихання по горизонталі, видих по вертикалі вниз, затримка по горизонталі. Спочатку можна робити вдих і затримувати дихання, наскільки комфортно, а потім, звикнувши, перейти на рахунок чотири. Потрібно виконувати, поки не настане полегшення.

"Свічка-квітка"

Чим корисна: заспокоює, вмикає уяву; проста для виконання разом з дітьми.

Як виконувати: “покласти” на дві долоні уявні свічку та квітку. На вдиху - “відчути аромат” квітки, на видиху - повільно “загасити” свічку.

Окрім дихання, впоратися зі стресом допомагають також практики, коли ми перемикаємо увагу на різні ділянки тіла.

“Сканування” тіла

Чим корисна: техніка “заземлення”, допомагає відчути, що відбувається в тілі просто зараз.

Як виконувати: лежачи або сидячи. З вдихом скерувати увагу в якусь ділянку тіла, помітити, чи є там напруженість, і з видихом напруженість відпустити. Поступово “пройтися” по плечах (які найчастіше напружуються в стані стресу), грудній клітці, області живота, кінцівках тощо.

Виконувати можна в довільному темпі, поки не буде “проскановане” все тіло. Часом напруження може знижуватися, щойно буде помічена. Якщо ж воно лишається - потрібно його знизити іншим способом.

Розслаблення за Джейкобсоном

Чим корисна: допомагає швидко, протягом 5-7 хвилин, знизити напруження та тривожність.

Коли м’язи напружені через стрес, але немає часу просто полежати, можна розслабитися через напругу. Автор техніки — американський фізіолог Едмунд Джейкобсон.

Як виконувати: можна сидячи. Почати, наприклад, з рук: на вдиху підняти, стиснути кулаки до 10 секунд (або до виникнення почуття дискомфорту), на видиху повільно опустити й розслабити. Далі - ноги: підняти, натягнути носки, напружити до 10 секунд, з видихом опустити. Таким чином можна пройтися по всьому тілу, в кінці потримавши в напрузі та розслабивши плечі та м’язи обличчя.

Є й більш повільний спосіб: наприклад, спочатку тільки праву руку, потім ліву, тоді плечі, м’язи передньої частини корпусу, спини, праву ногу, ліву, обличчя.

“Метелик”

Чим корисна: залучає та синхронізує обидві півкулі мозку, допомагає стабілізувати емоційний стан, “заземлитися”, заснути.

Як виконувати: стоячи, сидячи або лежачи - наприклад, перед сном.

Потрібно покласти долоні навхрест на грудну клітку, щоб пальці торкалися ключиць, прислухатися до свого дихання. Потім почергово поплескувати: 40-60 разів на хвилину, не дуже швидко і не дуже повільно - майже в ритмі серця. Вправу можна виконувати 2-3 хвилини, у разі потреби — повторити.

“Піца”

Чим корисна: допомагає “повернутися” в тіло, знімає м’язові затиски, вмикає уяву.

Як виконувати: дитина лежить на животі, мама “готує піцу” на її спині.

Спочатку обережно “замішати та розкачати тісто” — розминається кожна ділянка спини. Потім “розмазується соус” та “кладеться “начинка”: у цей момент можна говорити з дитиною, що саме ви додаєте до “піци”, з чого вона складається. Після цього потрібно розтерти долоні, розігріваючи, та з хвилину потримати їх теплими на спині дитини, “запікаючи піцу”.

Потім можна помінятися ролями та запропонувати дитині також “спекти піцу” на спині мами.

Що потрібно знати, виконуючи тілесні практики

Антистресові вправи для тіла покликані заспокоїти, а не спричинити ще більшу напругу. Тому, виконуючи їх, потрібно пам’ятати принцип “не нашкодь” та дотримуватись простих правил.

1. Слідкувати, як тіло реагує на вправу.

Не просто за відчуттям комфорту чи дискомфорту, а взагалі, чи подобається тілу ця вправа: якщо ні - зупинитися.

2. Не контролювати тіло, а прислухатися до нього.

Не варто змушувати тіло виконувати якусь вправу без потреби. Наприклад, відчувши напруження в плечах, можна виконати техніку за Джейкобсоном: підняти їх, затримати та розслабити. А відчувши напруження в животі (черевна зона - вразлива, і у стані стресу ми часто інтуїтивно хочемо її захистити), можна виконати діафрагмальне дихання, відчуваючи, як воно поступово спадає.

3. Не виконувати складні вправи самостійно.

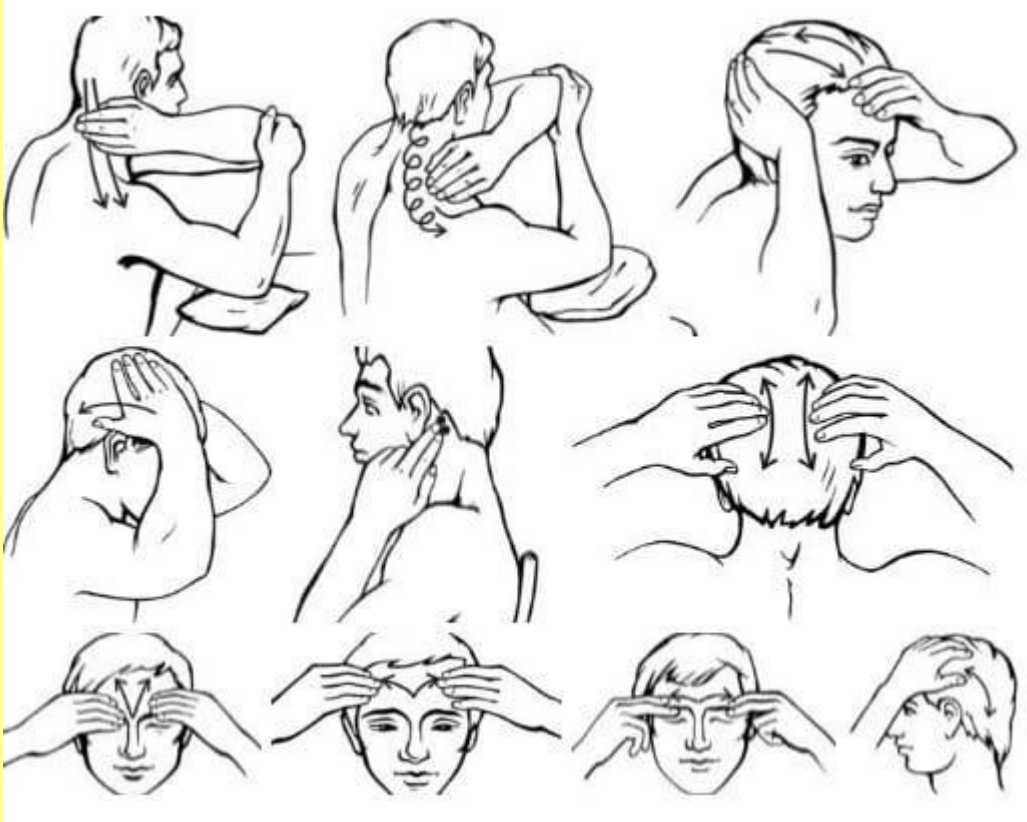
В інтернеті можна знайти багато антистресових технік, часто - із відеоінструкціями. Однак виконуючи їх без нагляду інструктора, можна досягти протилежного результату.

Лана Васильченко для LIGA.Life

25 питань, які варто поставити собі:

- Як проявляється мій стрес?
- Що допомагає мені підняти настрій?
- За що я вдячний?
- Що я люблю найбільше?
- Який у мене найрадісніший спогад?
- Що змушує мене забути про все?
- Я інтроверт або екстраверт?
- Як я дбаю про себе?
- Що говорить мій внутрішній критик?
- Що мені подобається і не подобається в моїй роботі / навчанні?
- Я сова або жайворонок?
- Яка у мене була найбільша невдача?
- Яке у мене найбільше досягнення?
- Що б я зробив, якби нічого не боявся?
- Що / хто мене заспокоює?
- Де я відчуваю себе в безпеці?
- Якби одне моє бажання могло б виповнитися прямо зараз, щоб я загадав?
- У що я вірю?
- Про що я хвилююся?
- Що мені хочеться спробувати зробити?
- Що мені подобається робити для задоволення?
- Чого я соромлюся?
- Хто для мене важливіше всього?
- Які у мене цілі?
- У чому моя сила?

Підтримуючий самомасаж для зменшення напруги!



Ця проста практика дієва при м’язових затисках, перенапруженні м’язів або їх надмірному розтягу в межах самодопомоги.

Коли навколо багато напруги, наше тіло мимоволі на це може реагувати. Тому важливо працювати над нейтралізацією цих наслідків.

➡️Пропонуємо зосередитися на 5 зонах напруги, а саме:

- 🔸Зона навколо очей
- 🔸Зона з'єднання верхньої та нижньої щелепи
- 🔸Зона шийно-комірцева (верхня частина трапецевидного м'яза)
- 🔸Зона грудної клітки
- 🔸Зона за вухами та мочки вуха

🤲Спробуй щоранку та щовечора турботливо і м'яко проминати ці зони руками, розігріваючи та розслаблюючи м'язи. Це займе не більше 15 хвилин, а дасть тобі вранці багато «спокійної» енергії, а ввечері дозволить добре заснути.

👉Ці зони також можна екстремально напружувати, а потім розслабляти.

Наприклад, сильно стиснути щелепи, порахувати до 6-10 і розслабити щелепу.

Або міцно замружитися, а потім широко розплющити очі. Це також допоможе розслабитися

Безкоштовна психологічна допомога українцям у період війни

Телефони безкоштовної психологічної допомоги від Національної психологічної асоціації

Україна 0-800-100-102 (з 10.00 до 20.00 без вихідних)

Чехія +420 800 012 058
Польща +48 800 088 141
Румунія +40 800 400 597
Словаччина +421 800 182 399
Угорщина +36 68 -98 1580
Франція +33 805 080 466
Португалія +351 800 780 756
Швеція +46 20 160 46 46
Ірландія +353 1800 817 519
Італія +39 800 939 092
Австрія +43 800 017 967
Великобританія +44 808 164 2432
Іспанія +34 900 861 441
Болгарія +359 800 46 160
Іспанія +34 900 861 441
Данія +45 80 82 08 61

Дзвінки на зазначені номери – безкоштовні з національних операторів країн.
Лінія працює з 10.00-20.00 за Київським часом.

Також на сайті Хабу стійкості resiliencehub.com.ua можна обрати спеціаліста і безкоштовно отримати психологічну консультацію у вигляді відеоконференції.