

ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ, ЯКІ МАЄ ЗНАТИ КОЖЕН

Самодопомога є важливим аспектом у житті кожної людини, адже вона не лише забезпечує психологічний добробут, а й підвищує якість життя. Якщо говорити простими словами, то самодопомога — це турбота про себе, яка включає якісний сон, фізичні вправи, майндфулнес, медитації, хобі, духовність тощо.

У кожного є власні способи піклування про себе, завдяки яким вдається боротися зі звичайними життєвими стресами, досягати поставлених цілей та планів та загалом мати щасливе життя.

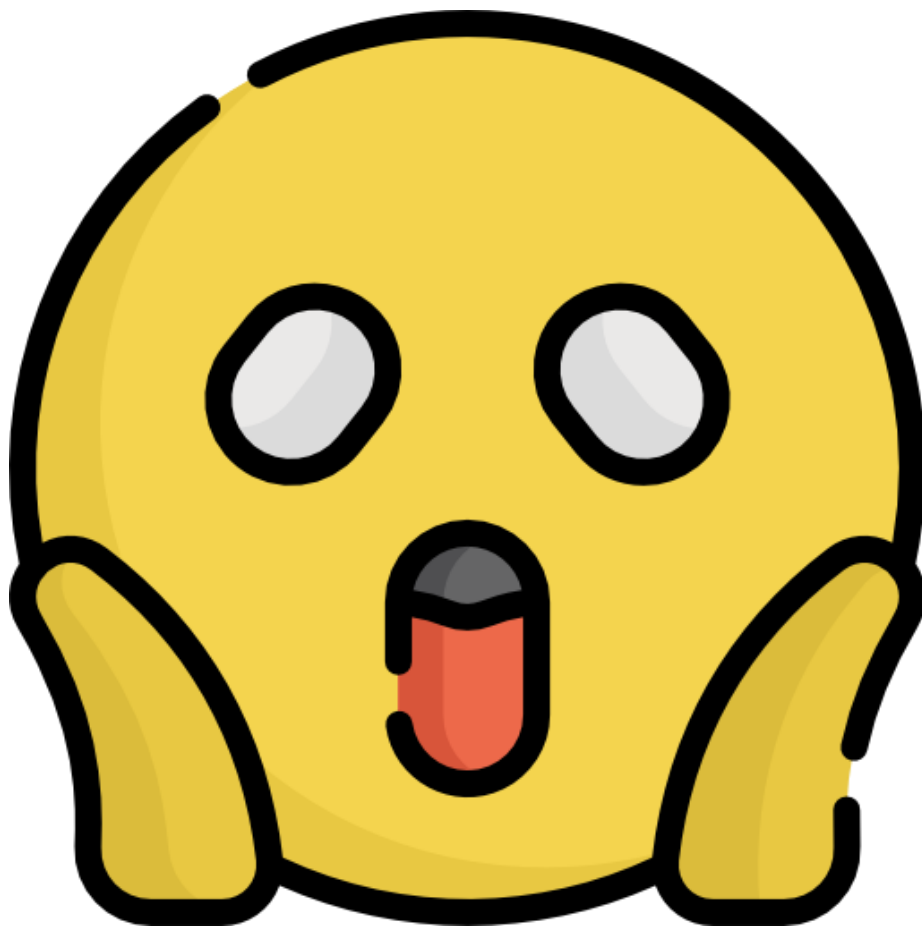
Українці вже впродовж довгого часу живуть у стані постійного стресу та небезпеки, тому й звичні раніше техніки, які допомагали їм долати складні ситуації в мирному житті, зараз не працюють. Тож ділимося техніками самодопомоги, які має знати кожен, щоб вміти надавати собі потрібну психологічну допомогу.

Найперше варто пам'ятати чотири основні складові, за допомогою яких ми можемо впливати на свій стан та на оточуючих: фізична активність, дихання, голос та тілесний контакт.

Біг, йога, руханка — будь-яка, навіть невеличка, активність здатна заспокоїти думки.



Дихання по квадрату — дієва практика, яка допомагає вирівняти дихання і відволікти мозок від стресу. Вдихаємо, рахуючи до чотирьох, потім затримуємо дихання, рахуючи до чотирьох, потім видихаємо, так само рахуючи до чотирьох, і знову затримуємо дихання, рахуючи до чотирьох. І так повторюємо кілька разів.



Ви можете покричати, аби випустити емоції назовні, або спробуйте управляти своїм голосом: від тихого до голосного звуку та від високих нот до низьких — усе це відволікає мозок і ви переключаетесь зі стану стресу у більш зосереджений стан.



Фізичний контакт у вигляді обіймів може викликати відчуття комфорту, безпеки, оскільки під час них виробляється гормон окситоцин, який сприяє зниженню рівня стресу.

І на додаток проста і ефективна вправа для миттєвого зняття стресу.

1. Сядьте на стілець або на підлогу у комфортне положення. Розслабте плечі й спину.
2. Злегка закрийте очі й зосередьтеся на своєму диханні.
3. Покладіть долоні на коліна.
4. Легенько і по черзі починайте постукувати пальцями рук по тілу.
5. Під час цього дихайте глибоко і щоразу постукуйте пальцями все повільніше, заспокоюючись.
6. Затримайте дихання на секунду, а потім повільно видихайте, уявляючи, як ваші проблеми і стрес розсіюються з вашим видихом.

Повторюйте 5–10 разів або доти, поки відчуєте пом'якшення стресу і більшу розслабленість.

Пам'ятайте, що самопомога постійно розвивається і адаптується до наших потреб і життєвих обставин. Це індивідуальний шлях, на якому ми шукаємо і знаходимо те, що допомагає саме нам і працює саме для нас.

ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Техніки заземлення допомагають знизити рівень тривоги та полегшити інші інтенсивні емоції. Вони профілактують посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), переорієнтовуючи увагу від думки, спогаду чи переживань на поточний момент. Пропонуємо п'ять технік на вибір.

1. **Використовуйте тіло.** Рухайтеся, не дозволяйте собі стояти на місці: бігайте, тупайте ногами, стрибайте, хитайтеся тощо.
2. **Спостерігайте навколишній світ.** Шукайте в приміщенні предмети одного кольору, наприклад жовтого, або використовуйте слухові стабілізатори – закрийте очі на одну хвилину та прислухайтеся до звуків навколо. Також можна використовувати спостереження та аналіз: опишіть кімнату, в якій ви зараз перебуваєте, вголос або про себе.
3. **Дихайте глибоко.** Технік дихання є безліч. Можна, наприклад, уявити, що ви надуваєте повітряну кулю. Або уявіть, що перед вами квітка та свічка: ніжно вдихніть аромат квітки, потім задуйте свічку. Це дозволить швидко відновити дихання та заспокоїтися.
4. **Відволікайте мозок.** Додавайте числа так довго, як вийде, наприклад: нуль, сім, чотирнадцять, двадцять один, двадцять вісім. Або самі з собою зіграйте в гру «вгадай професію». Подивіться на людей навколо і спробуйте здогадатися про їхню роботу або куди вони зараз йдуть. Можна також скористатися грою «Категорії»: оберіть категорію (колір, тварини, їжа тощо) і спробуйте назвати як мінімум 10 об'єктів з цієї категорії.
5. **Самозаспокоєння.** Прийміть душ або ванну, заваріть чашку чаю, кави або гарячого шоколаду. Виконайте кожну дію з максимальною уважністю та зосереджено.

Важливе зауваження: техніки заземлення існують не для того, щоб позбутися небажаних емоцій або абстрагуватися від поточних переживань, а для того, щоб з'явився ресурс винести певний досвід та емоції. Важливо обговорити подібні стани з терапевтом або фахівцем з області психічного здоров'я, особливо якщо ви помітили, що панічні атаки, флешбеки або дисоціації стали частими.

Бережіть себе та свій психічний стан. Все буде добре!