

«Психологічна аптечка самодопомоги»



ПСИХОЛОГІЧНА АПТЕЧКА САМОДОПОМОГИ

ГЛИБОКИЙ
ВДИХ



ЗАЗЕМЛЕННЯ,
АБО ВІДЧУЙ
СВОЄ ТІЛО



САМОМАСАЖ



МОНОЛОГ ІЗ
СОБОЮ



КОНТРОЛЬОВАНЕ
ДИХАННЯ



ПІДЖАК



РАХУНОК У ТРИ
ЕТАПИ



КРИК У
ПОДУШКУ



МОРЕ



СТИРАННЯ
НЕГАТИВУ



УСМІШКА



01 ГЛИБОКИЙ ВДИХ

Зробіть дуже глибокий вдих.
Настільки глибокий, щоб
залоскотало всередині між бровами.
Коли відчуєте дискомфорт, плавно
та повільно видихніть. Повторіть
вправу кілька разів.



КОНТРОЛЬОВАНЕ ДИХАННЯ 02



Глибоко вдихніть, рахуючи до чотирьох.
Відтак затримайте дихання і знову порахуйте до
чотирьох. Насамкінець видихніть, також рахуючи
до чотирьох. Якщо можете, рахуйте довше.
Дихайте в такому темпі 1 хв.



Примітка. Коли людина хвилюється,
її дихання прискорюється і стає
поверхневим. Для того щоб запобігти
надмірним емоційним реакціям під час
стресогенних ситуацій, стежте за тим,
щоб дихання залишилося глибоким і
повільним.

03

МОНОЛОГ ІЗ СОБОЮ

Скажіть уголос: «Я належу собі» або «Моє життя належить мені», «Я тут. Я існую. Я живий (-а)», «Я все усвідомлюю. Разом ми сила і все подолаємо. Україна переможе». Голосно повторюйте ці або інші важливі для вас, підтримувальні фрази. Якщо хочете, можете навіть кричати їх, доки не відчуєте полегшення, віру та впевненість у своїх силах.

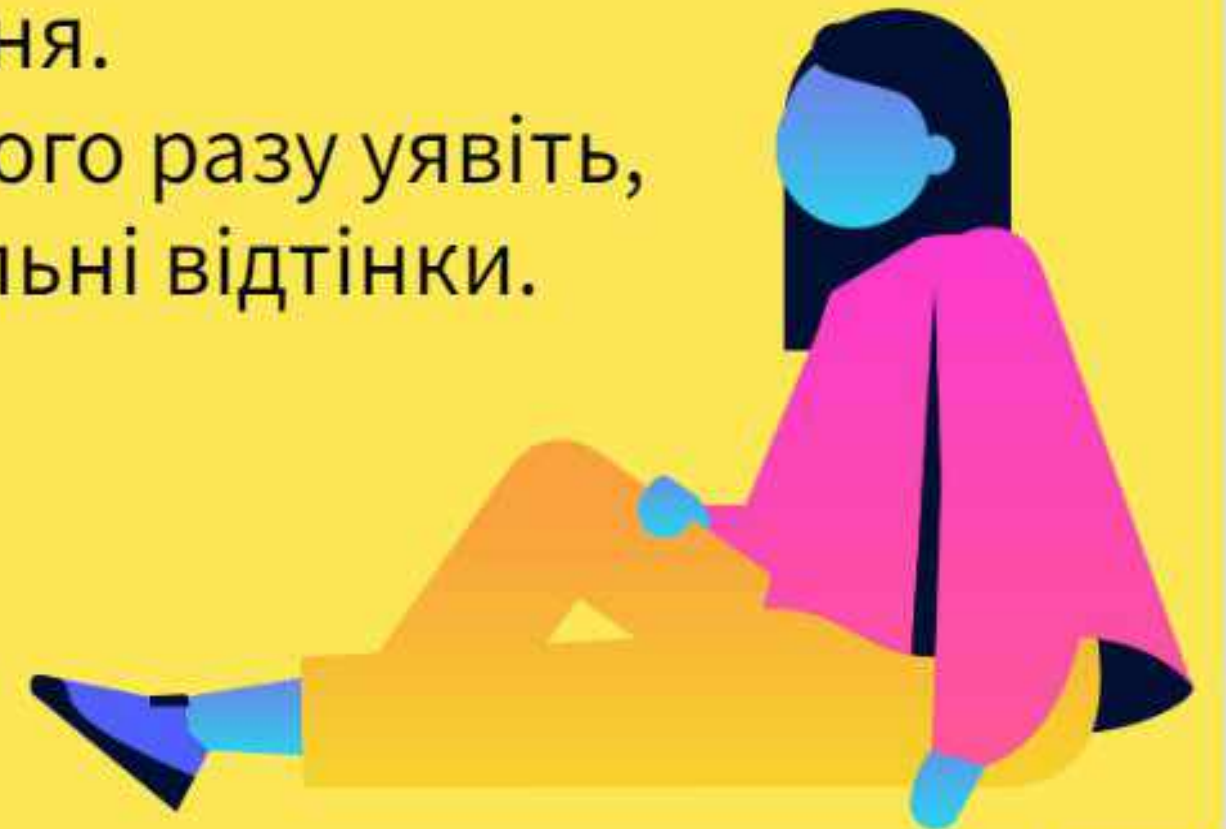
Якщо не маєте змоги озвучити фрази вголос, скажіть їх подумки. Утім, краще все-таки проговоріть їх, щоб свідомо відчувати полегшення та прояснити для себе ті чи ті емоції, думки. Якщо люди, які перебувають поруч, разом із вами проговорять фрази, то ви швидше знімете напруження.



Примітка. Іноді дорослим складно звертатися до себе, тому це варто робити разом із дітьми в ігровій формі. Так дорослій свідомості буде легше адаптуватися та виконувати вправу.

РАХУНОК У ТРИ ЕТАПИ 04

Зручно сядьте, поставте ноги на землю та покладіть руки на коліна або обійміть їх. Відтак знайдіть очима предмет, на якому можна зосередити увагу. Почніть рахувати від 10 до 1. При цьому, коли називаєте кожну цифру, робіть вдих і повільний довгий видих. Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожній цифрі. Повільно видихайте й уявляйте, як із кожним видихом зменшується й зникає напруження. Не розплющуючи очей, знову порахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що повітря, яке видихаєте, пофарбоване в теплі пастельні відтінки. Із кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмаринки.



05 СТИРАННЯ НЕГАТИВУ

Заплющіть очі й розслабтеся. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, про яку хотіли б забути. Це може бути реальна ситуація або ж вигадана, алегорична. Відтак подумки візьміть гумку і по черзі «стирайте» негативні деталі зображення. Після цього розплющіть очі й подихайте у звичному для вас ритмі. Знову заплющіть очі й уявіть той самий аркуш паперу. Якщо зображення не зникло, знову візьміть гумку й «стирайте» зображення, доки воно не зникне.



Примітка. Цю вправу можна використати також для того, щоб відволіктися від стресогенного чинника.

ЗАЗЕМЛЕННЯ, АБО 06 ВІДЧУЙ СВОЄ ТІЛО



Станьте й міцно притисніть ноги до землі. Зосередьтеся на відчуттях у ногах; на тому, як тримаєте рівновагу.

Відчуйте своє тіло від ступнів до маківки. Якщо можете, поприсідайте, повідтискайтеся від підлоги, покачайте прес, пострибайте, зробіть елементарні фізичні вправи, при цьому сконцентруйтеся на фізичних відчуттях.

Можете навіть потанцювати з дітьми.

Якщо не маєте такої змоги, сконцентруйтеся на диханні.

Що частіше це робитимете,
то ліпше.

07 САМОМАСАЖ

Притисніть великі пальці до скронь, а решту виверніть так, щоб вони обіймали потилицю. У такому положенні масажуйте скроні 1—2 хв. Робіть такий масаж до 10 разів на день, зокрема перед сном.



Примітка. Якщо змога, масажуйте одне одного, насамперед діток. Їм найбільше потрібна наша підтримка та відчуття захисту і спокою.



КРИК У ПОДУШКУ 08



Кожен наразі відчуває злість та агресію через воєнні події. Оскільки змінити це наразі неможливо, щоб не транслювати напруження на рідних, вийдіть в окрему кімнату, приміром у ванну або туалет, зачиніться там. Візьміть подушку, міцно притуліть її до рота і щосили викричіть свою злість, агресію, страх.

09 МОРЕ

Зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями догори й заплющіть очі. Уявіть море, глибоко вдихніть і повільно видихніть. Шумлять хвилі, це заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі, хвилі ніжно торкаються ваших ніг. Повільно вдихайте і видихайте. Відчуйте прохолоду морської води. Із кожним видихом вода повільно входить у вас, через ступні ніг піднімається вгору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається згори вниз, як відплив. І знову приплив — вдихнули, відплив — видихнули... Вашому тілу приємно, спокійно. Вода очищує кожну частину вашого тіла і ззовні, і зсередини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчиняєтеся в піску, вас омиває вода... Вдихнули — приплив, видихнули — відплив. Ви злилися з природою. Ви — частина природи. Вам добре і приємно відчувати себе природою. Порахуйте від 5 до 1 і повільно розплющіть очі.



ПІДЖАК 10



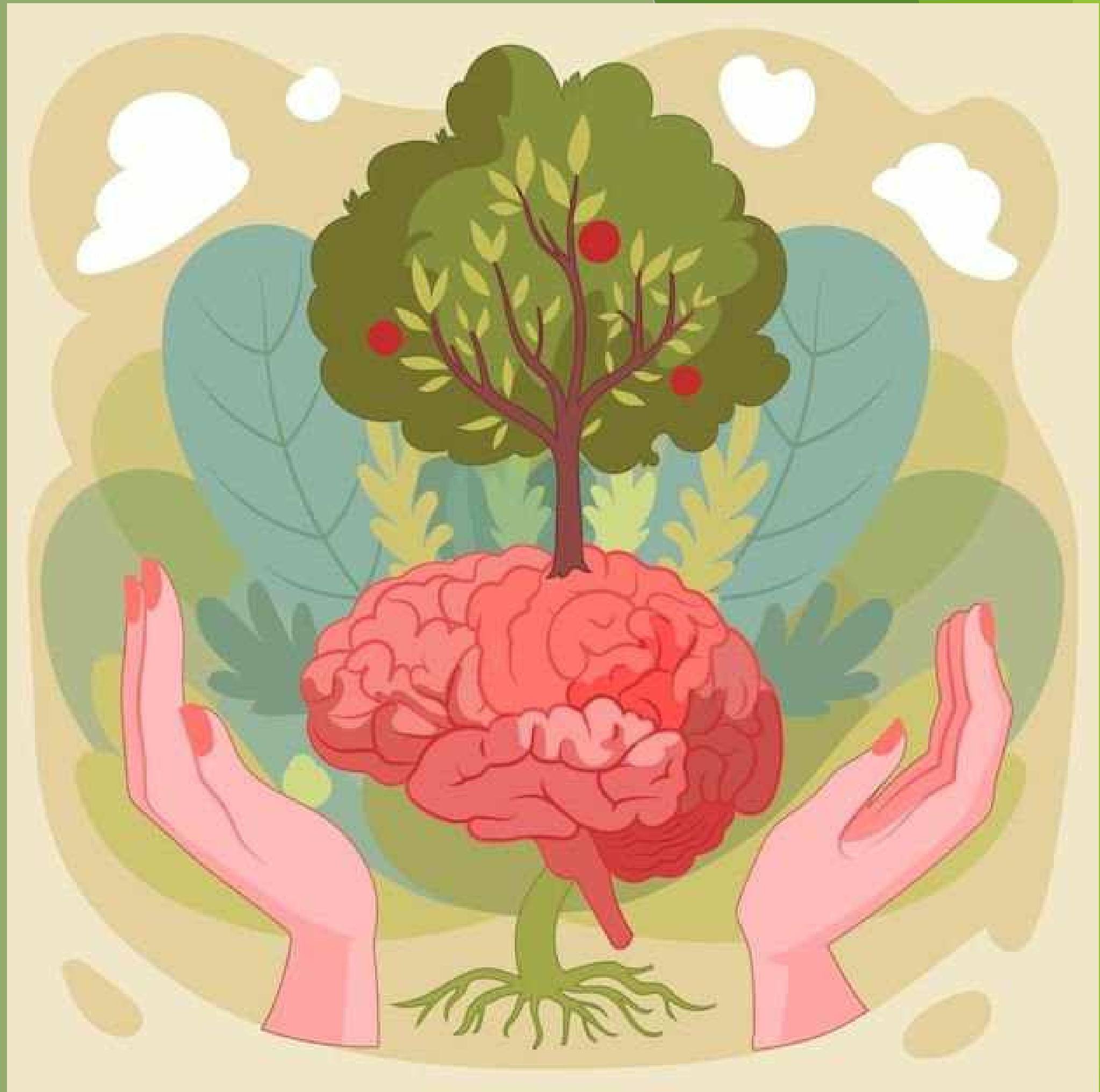
Зняти напруження в м'язах можна не лише тоді, коли лежите або сидите, а й коли стоїте чи навіть ідете. Для цього уявіть, що всі кістки у вашому тілі зникли, а тіло зроблене із гуми. Або ж уявіть його піджаком, що висить на вішаку. Відтак порухайте тілом; відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, ноги.

УСМІШКА 11



Якомога частіше усміхайтеся оточенню, рідним чи собі, коли дивитеся на відображення у дзеркалі. Усмішка знімає стрес. Коли усміхаєтеся або змушуєте себе це зробити, ваше тіло починає синтезувати ендорфіни. Це поліпшує стан тіла та настрій, допомагає почуватися краще, знімає стрес.

**Будьте здорові, емоційно
спокійні та захищені.
Бережіть себе та одне
одного!**



Використані електронні ресурси

- ❑ https://college.pdmu.edu.ua/storage/ft_college_vrob/docs/blaowlaNRqjRTwsDfADitHe9nmF7IWYXfpUOZRlK.pdf (дата звернення 01.03.2024)