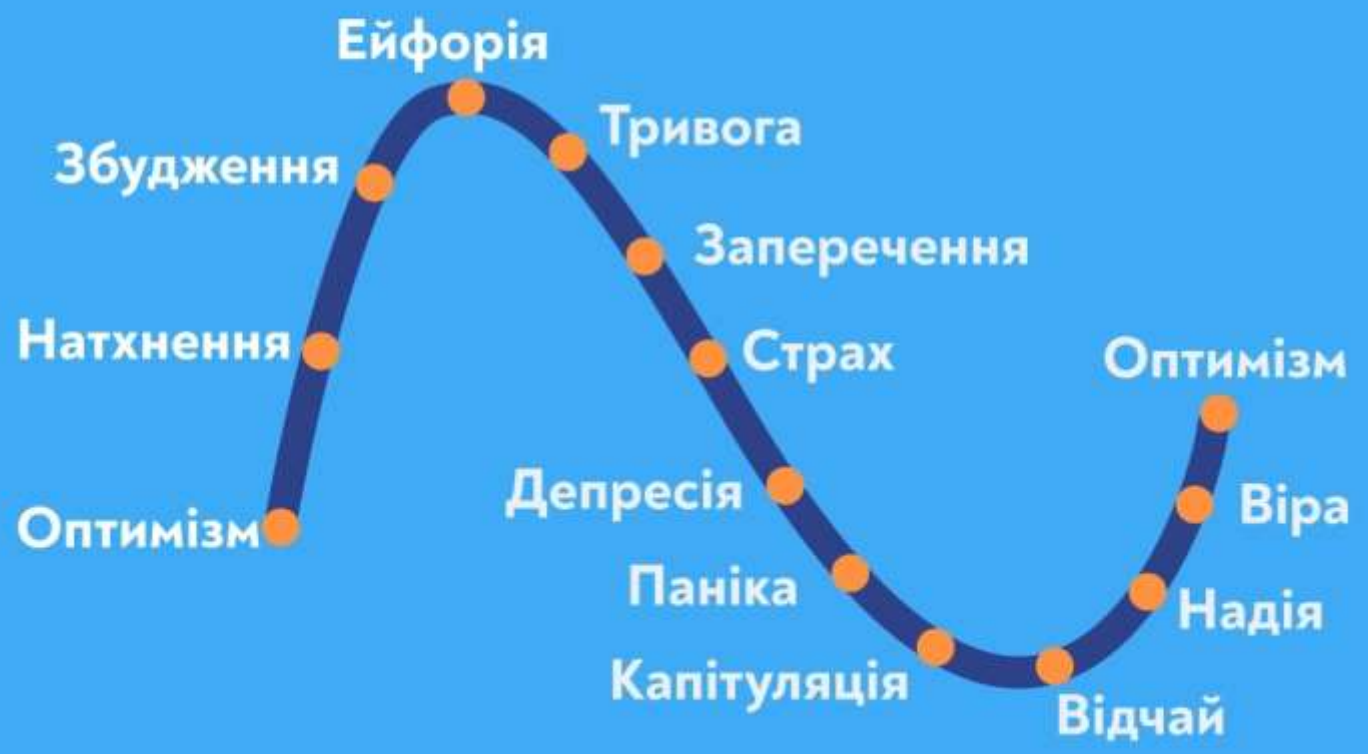
Важливі навички в період стресу

Практичні навички для того, щоб краще справлятися зі стресом:

* Вміння заземлятися
* Вміння відчиплятися від гачка сильних думок та почуттів
* Вміння діяти згідно з власними цінностями
* Вміння проявляти доброту
* Вміння створювати простір

ПСИХОЛОГІЯ ВОЄННОГО ЧАСУ

Динаміка та коливання настроїв



“Стрес” - це відчуття перенапруження через життєві проблеми та загрози.

Стрес може бути спричиненим серйозними загрозами

...чи меншими проблемами

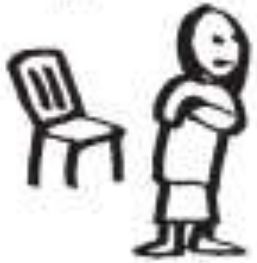
Час від часу кожен переживає стрес.
Незначний стрес не є проблемою.

Перебуваючи у стані стресу, багато людей…

…не можуть зосередитися

…легко дратуються

…не можуть всидіти на місці



…мають труднощі зі сном

…відчувають смуток чи провину

…тривожаться

…плачуть

…відчувають сильну втому

…помічають порушення апетиту

Панічна атака

Симптоми:

- різка нестача повітря
- прискорене дихання
- пітливість і озноб
- тремтіння в усьому тілі
- запаморочення
- біль у грудях
- підвищення чи зниження кров'яного тиску
- нудота

Дії:

- повільно дихати або виконати дихальну гімнастику
- переключити увагу: прочитати подумки вірш, наспівати знайомий мотив
- “включитися” в реальність: спостерігати і аналізувати те, що відбувається навколо
- налагодити контроль над тілом: усвідомлено розслабити руку, напружити, знову розслабити.

ЩО РОБИТИ ІЗ ВНУТРІШНЬОЮ ТА ЗОВНІШНЬОЮ АГРЕСІЄЮ?

✅ злитися і мати агресію до ворогів – цілком нормальна реакція

❌ не зривайтеся на близьких

- перервати спілкування і вийти з приміщення
- порахувати до 10
- глибоко подихати
- носити на руці канцелярську резинку та відягнути її

Як допомогти пережити травматичний досвід підліткам
Заохочувати до діалогу
Легалізувати всі почуття
Обіймати
Фільтрувати інформацію
Допомагати звільнятися від сильних емоцій
Фізична активність або гра
Залучати до спільної справи

ВІД ЦІННОСТЕЙ
НАЗУСТРІЧ ЦІННОСТЯМ
ДУМКИ ТА ПОЧУТТЯ
СТРЕСОВА СИТУАЦІЯ

У стресових ситуаціях важкі думки і почуття чіпляють нас на гачок і відтягують нас геть від наших цінностей.

І як тільки ви помітили, що зачепились за гачок…

При появі емоційних бурь треба навчитися «заземлятися» через включення в навколишній світ і зосередження на тому, що ви робите.

Крок 1.

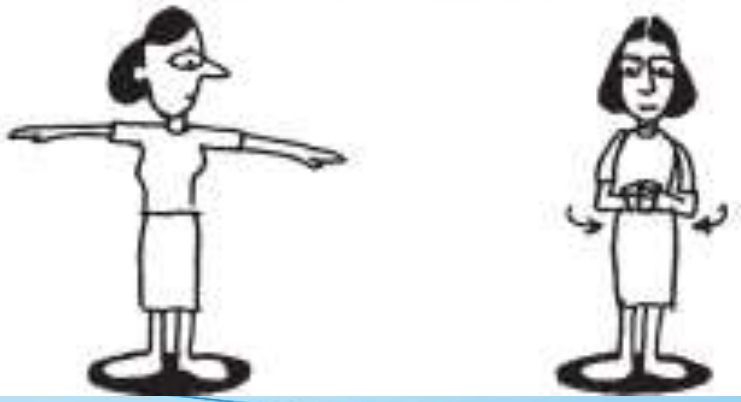
Іноді почуття настільки сильні, що перетворюються в **«емоційні бурі»**

Крок 2.

Потім УПОВІЛЬНІТЬСЯ і З'ЄДНАЙТЕСЯ зі своїм тілом. Сповільніть дихання. Повністю видихніть повітря з легень. Тоді якомога повільніше наповніть їх повітрям знову.

Повільно притисніть свої ступні до підлоги.

Повільно витягніть руки вздовж тіла або так само повільно зімкніть долоні перед собою.



Крок 3.

Перенаправлення уваги на світ навколо вас

1.

2.

3.

4.

Доторкніться до коліна чи до поверхні на якій ви сидите, чи до будь-якого предмета, до якого можете дотягтися. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте під своїми пальцями.

ПРОСТІ ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

1. Випийте склянку води маленькими ковтками.
2. Торкніться будь-якої поверхні.
3. Огляньте простір навколо себе, фокусуючи увагу на деталях.
4. Техніка 5 елементів.
5. Порахуйте від 20 до 0 вголос.
6. Оцініть температуру приміщення та власного тіла.
7. Вправа «Заземлення».
8. Вправа «Метелик».

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло, дихальні та м*язеві психотехніки):

Керування диханням - це ефективний засіб впливу на тонус м'язів. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте грудне, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

- *збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування* (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій))

- *достатньо тривалий і якісний сон* (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сна: засипати і прокидатись в один і той самий час)

- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика

- *танці* (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота)

- *фітотерапія, гомеопатія* (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої)

- *масаж* (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам)

- *терапія кольором* (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість)

- *ароматерапія* (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервове напруження)

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- *гумор* (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив)

- *заняття улюбленою справою , хобі* (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм…)

- *музика* (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій)

- *спілкування з сім'єю, друзями*

- *спілкування з природою*(природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії)
- *спілкування з тваринами*

- *медитації, візуалізації* (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.)

- *аутотренінги* (самонавіювання)(емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них)

Ціннісно-смисловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду)

Образа, злість , невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню.

Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

ТЕХНОЛОГІЯ «МЕТОД КЛЮЧ ХАСАЙЯ АЛІЄВА»

1.«ХЛЬОСКАННЯ РУКАМИ ПО СПИНІ»30-60 РАЗІВ / 30-60 СЕК
2. «ЛИЖНИК» 60 СЕК.
3. «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ» 60 СЕК. (в найбільш зручному для вас ритмі)
4. «ВИС ВПЕРЕД-НАЗАД» 60 СЕК.(робити цю вправу з 3 частин)
5. «ЛЕГКИЙ ТАНЕЦЬ» 60 СЕК.

Питання для есе:

а) «Як Ви відчували себе перші два тижні війни?»

б) «Яким чином Ви долаєте тривогу, страх, самотність, агресія, якщо такі стани у Вас є?»

в) «Як Ви відчуваєте себе зараз? Чи потрібна Вам допомога? Як Ви допомагаєте тим хто поруч?»

г) «Як Ви плануєте своє життя в майбутньому? Ваші життєві плани?»

Дякую за увагу!