

Гид по самопомощи

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА, ПРИ ПРИСТУПАХ ТРЕВОГИ И ПАНИКИ?



F E N I X

Finland

СОДЕРЖАНИЕ

1. БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

2. НОВОСТИ И ОБЩЕНИЕ

3. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

4. ПРАКТИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

5. ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ

6. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

7. АРТ-ТЕРАПИЯ



БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

В кризисных ситуациях необходимо уделять особое внимание удовлетворению самых важных базовых потребностей человека — в сне, воде, питании и движении. Это то, без чего невозможно чувствовать себя хорошо.

СОН

ВОДА

ПИТАНИЕ

ДВИЖЕНИЕ

СОН

Что происходит с вашим сном? В стрессовых ситуациях могут случаться нарушения сна. Можете ли вы что-то сделать, чтобы улучшить свой сон?

Это могут быть такие простые вещи как теплый душ перед сном, время без телефона, прогулка (если это безопасно). Если нарушения сна продолжаются, то это повод обратиться за помощью к специалисту.

ПИТАНИЕ

Подумайте, как бы вы могли сделать свое питание лучше. Едите ли вы достаточное количество раз? Насколько разнообразен ваш рацион?

ВОДА

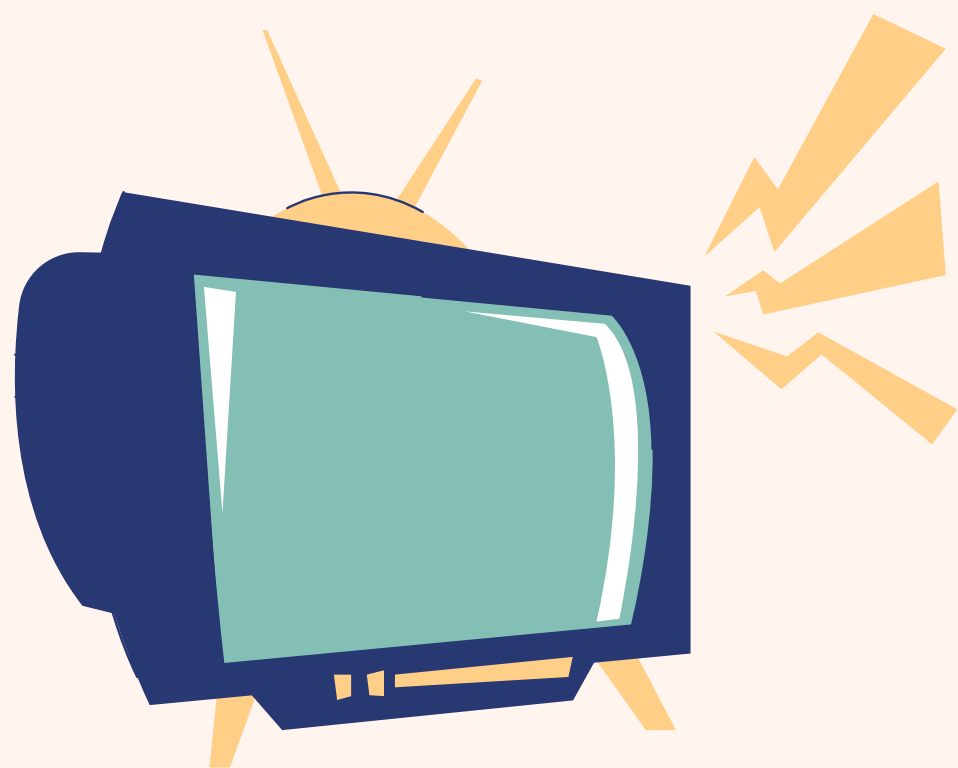
Пьете ли вы достаточно воды?

ДВИЖЕНИЕ

Получается ли у вас заниматься спортом, ходить достаточно или делать какие-то физические упражнения? В стрессовом состоянии может казаться, что на это нет сил, и может быть сложно начать. Научные исследования доказывают позитивное воздействие физической активности на психологическое состояние. В процессе мозг отвлекается от проблем, фокусируется на теле и в организме вырабатываются гормоны, которые приносят ощущение спокойствия и удовольствие.

НОВОСТИ И ОБЩЕНИЕ

Просмотр новостей и коммуникация с другими людьми больше всего влияют на наше состояние и усиливают тревогу. В условиях постоянного сильного стресса важна информационная гигиена.



Выделите отдельное время для просмотра новостей (1 раз в день / два дня). Ни в коем случае не смотрите их каждые 15 минут: это только усиливает стресс.

Ограничьте просмотр телевизора, время в интернете, чаты и споры с другими людьми.

Поговорите с доверенными людьми о своем состоянии, получите поддержку. Это может быть любой близкий человек или психолог: кто-то, с кем вы чувствуете себя в безопасности.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ



- 1. ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ**
- 2. УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ (ТЕХНИКА 4-7-8)**
- 3. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА «9-0»**
- 4. ДЫХАНИЕ «ЧЕРЕЗ ТРУБОЧКУ»**
- 5. РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ ПО МЕТОДУ БЕНСОНА**

ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ

Дыхание по квадрату — это простая и эффективная техника для расслабления и снятия стресса. Она помогает успокоиться и стабилизировать дыхание.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРАКТИКИ СДЕЛАЙТЕ ГЛУБОКИЙ ВЫДОХ

Вдох. Медленно вдыхайте через нос на счет до 4

Задержка дыхания. Задержите дыхание на счет до 4

Выдох. Медленно выдыхайте через рот на счет до 4

Задержка после выдоха. Задержите дыхание на счет до 4

Повторите этот цикл несколько раз, сосредотачиваясь на своем дыхании и визуализируя квадрат. Можно представить, как на каждом этапе дыхания вырисовывается одна сторона квадрата.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ (ТЕХНИКА 4-7-8)

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРАКТИКИ СДЕЛАЙТЕ ГЛУБОКИЙ ВЫДОХ

Вдох. Медленно вдыхайте через нос, считая до 4

Задержка дыхания. Задержите дыхание, считая до 7

Выдох. Медленно выдыхайте через рот, считая до 8

Эти шаги составляют один цикл дыхания. Выполняйте до полного расслабления. Регулярное использование этой техники может помочь успокоить нервную систему и улучшить общее самочувствие.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА «9-0»

Глубоко вдохните и медленно выдохните, произнеся про себя число **9**. На следующем вдохе-выдохе произнесите **8**, затем — **7** и так далее, пока не дойдете до **0**.

Затем начните снова, но не с **9**, а с **8**; следующий цикл — с **7**, и так далее, пока не дойдете до **0**.

Затем начните с **6**, и так далее до **0**; затем начните с **5**, затем — с **4** и так далее, пока не пройдете весь путь вниз до **1**.

ПРОДОЛЖАЙТЕ ЭТУ ПРАКТИКУ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ СПОКОЙНЕЕ.

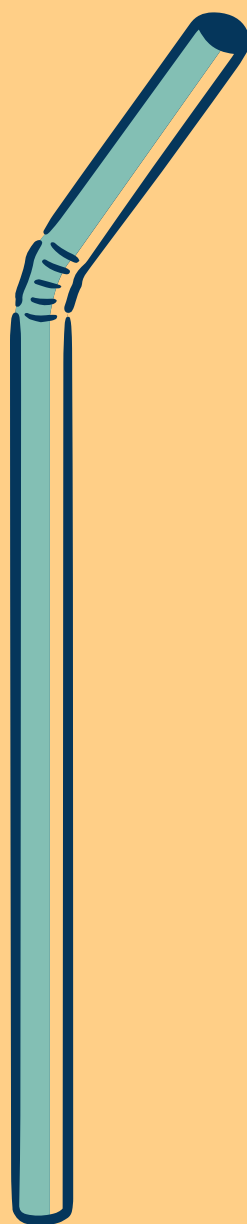
ДЫХАНИЕ «ЧЕРЕЗ ТРУБОЧКУ»

НАЙДИТЕ СПОКОЙНОЕ МЕСТО, СЯДЬТЕ УДОБНО, ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И РАССЛАБЬТЕСЬ. СФОКУСИРУЙТЕСЬ НА СВОЕМ ДЫХАНИИ.

Глубокий вдох. Сделайте медленный глубокий вдох через нос, считая до четырех.

Медленный выдох. Представьте, что держите в губах трубочку для напитков. Выдыхайте медленно через «трубочку», растягивая выдох на 4 секунды.

Увеличение времени выдоха. После нескольких повторений попробуйте увеличить время выдоха до 6 секунд. Когда почувствуете себя комфортно, увеличьте время выдоха до 8 секунд. Если получится, растяните выдох до 12 секунд.



РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ ПО МЕТОДУ БЕНСОНА

НАЙДИТЕ СПОКОЙНОЕ МЕСТО, СЯДЬТЕ ИЛИ ЛЯГТЕ УДОБНО, ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА.

Расслабьте мышцы. Начните с ног и медленно поднимайтесь вверх, расслабляя каждую группу мышц.

Сосредоточьтесь на дыхании. Дышите **медленно и глубоко** через нос, сосредотачиваясь на каждом вдохе и выдохе.

Мысленное повторение. При каждом выдохе мысленно повторяйте слово «**один**» или другое спокойное слово или фразу.

Продолжительность. Выполняйте упражнение 10-20 минут. Если мысли отвлекают, мягко вернитесь к повторению слова.

ПРАКТИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1. ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ
ПО МЕТОДУ ДЖЕКОБСОНА
2. УПРАЖНЕНИЕ «5-4-3-2-1»
3. «ОСОЗНАННАЯ ОСТАНОВКА»
4. ТЕХНИКА СВОБОДНОГО ПИСЬМА
5. «ЛИЦО В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ»



ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПО МЕТОДУ ДЖЕКОБСОНА

Найдите спокойное место, сядьте или лягте удобно, закройте глаза.

Сосредоточьтесь на своем дыхании, **дышите медленно и глубоко**, чувствуя, как ваше тело начинает расслабляться.

НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ. РАБОТАЕМ С КАЖДОЙ
ГРУППОЙ МЫШЦ ПО ОЧЕРЕДИ:



Руки. Начните с правой руки. Сожмите кулак и напрягите мышцы предплечья. Удерживайте напряжение 5-10 секунд, затем резко расслабьте. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением. Повторите с левой рукой.



Плечи и шея. Поднимите плечи к ушам, напрягите мышцы шеи и плеч. Удерживайте 5-10 секунд, затем расслабьтесь.

ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПО МЕТОДУ ДЖЕКОБСОНА



Лицо. Напрягите мышцы лица, сожмите глаза и губы. Удерживайте 5-10 секунд, затем расслабьтесь.



Спина. Согните спину назад, напрягая мышцы поясницы. Удерживайте 5-10 секунд, затем расслабьтесь.



Грудь и живот. Напрягите грудные и брюшные мышцы, глубоко вдохнув. Удерживайте 5-10 секунд, затем расслабьтесь.



Ноги. Напрягите мышцы бедер и ягодиц. Удерживайте 5-10 секунд, затем расслабьтесь. После этого напрягите икры и стопы, удерживайте 5-10 секунд, затем расслабьтесь.

ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПО МЕТОДУ ДЖЕКОБСОНА

После того как вы напрягли и расслабили все группы мышц, **посидите или полежите** в состоянии полного расслабления еще несколько минут. Дышите глубоко и спокойно.

Медленно откройте глаза и вернитесь к обычной активности, наслаждаясь чувством расслабления и покоя.

Технику нежелательно использовать во время беременности и при некоторых заболеваниях (болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, эпилепсия, нервно-мышечные заболевания).

УПРАЖНЕНИЕ «5-4-3-2-1»

Сядьте удобно. Поставьте ноги на пол, почувствуйте опору. Сделайте глубокий выдох.

ПОСМОТРИТЕ ВОКРУГ И НАЙДИТЕ:

5 вещей синего цвета, **4** вещи зеленого цвета, **3** вещи красного цвета, **2** вещи белого цвета, **1** вещь фиолетового цвета.



Детально разглядите их — какие они? Попробуйте представить, какие они на ощупь. Гладкие или шероховатые? Теплые или холодные? Твердые или мягкие? **Понаблюдайте за своими ощущениями.**

Активируйте **другие органы чувств** — попробуйте зафиксировать вокруг себя несколько разных звуков или запахов.

«ОСОЗНАННАЯ ОСТАНОВКА»

Поставьте себе напоминания (например, будильник на телефоне) на случайные моменты дня. Количество напоминаний может меняться в зависимости от того, насколько часто вы погружаетесь в тревожные мысли. Это может быть два-три раза в день или несколько раз в час. Каждый раз, когда звонит будильник, сделайте паузу и задайте себе следующие вопросы:

ГДЕ Я НАХОЖУСЬ?

ЧТО Я СЕЙЧАС ДЕЛАЮ?

КАК СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ МОЕ ТЕЛО?

«ОСОЗНАННАЯ ОСТАНОВКА»

Где я нахожусь? Оглянитесь вокруг и осознайте свое местоположение. Опишите себе, что вы видите.

Что я сейчас делаю? Оцените свою текущую деятельность. Занимаетесь ли вы работой, отдыхом, общением или чем-то другим?

Как себя чувствует мое тело? Обратите внимание на свое физическое состояние. Есть ли напряжение, дискомфорт или наоборот расслабление? Каково ваше дыхание — глубокое или поверхностное?

Внимательно **прислушайтесь к своему телу** и ощущениям. Почувствуйте связь с настоящим моментом. Это поможет отвлечься от тревожных мыслей и вернуться к реальности.

После выполнения этих шагов **вернитесь к своей деятельности**, сохраняя ощущение осознанности и спокойствия.

КОНТАКТ С ТЕЛОМ И РЕАЛЬНОСТЬЮ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС ПОМОЖЕТ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ.

ТЕХНИКА СВОБОДНОГО ПИСЬМА

Найдите **тихое место**, где вас никто не побеспокоит.

Возьмите **ручку и бумагу** или откройте текстовый документ на компьютере.

Начните писать **всё, что приходит в голову**. Не задумывайтесь о красоте, грамматике или логике текста. Позвольте своим мыслям течь свободно. Пишите без остановки в течение **10-15 минут**.

Пусть ваше письмо будет хаотичным и бессвязным, если так оно и идет. Важно выражать всё, что вы чувствуете в данный момент.

Не бойтесь выражать свои эмоции. Если вам хочется кричать, пишите о своем желании кричать. Если вам грустно, опишите свою грусть. Если вы злитесь, дайте волю своей злости на бумаге.

ТЕХНИКА СВОБОДНОГО ПИСЬМА

Когда почувствуете, что выразили всё, что нужно, **остановитесь**. Если хотите, прочитайте то, что вы написали, или просто отложите в сторону.

Подумайте, как вы себя чувствуете после выполнения этого упражнения. Эта техника помогает освободить ум от навязчивых тревожных мыслей, предоставляя безопасное пространство для их выражения.



«ЛИЦО В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ»

Найдите емкость с **холодной водой** или наберите очень холодную воду в раковину. Подготовьте **полотенце**, чтобы вытереть лицо после процедуры.

Сделайте **несколько глубоких вдохов** и выдохов, чтобы успокоиться. Затем **медленно** погрузите лицо в холодную воду.



«ЛИЦО В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ»

Держите лицо в воде около **15-30 секунд** или столько, сколько вам комфортно. Важно дышать спокойно и не задерживать дыхание.

После погружения **осторожно** поднимите лицо из воды и вытрите полотенцем. Почувствуйте, как холодная вода помогает вам сосредоточиться на настоящем моменте и снизить уровень тревоги.

Повторите при необходимости, но **не более 2-3 раз подряд**.

ЭТА ТЕХНИКА АКТИВИРУЕТ ПАРАСИМПАТИЧЕСКУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ УСПОКОИТЬСЯ И СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА.

ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ


1. «ТРЯСКА»

2. УПРАЖНЕНИЕ «НЕВАЛЯШКА»



«ТРЯСКА»

Тряска — это техника телесной терапии, которая используется для снятия напряжения и стресса, улучшения кровообращения и общего здоровья. Она основана на естественном рефлексе тела, который срабатывает при тряске в ответ на стрессовые ситуации.



Для этого упражнения нужно просто стоять на месте и начать трясти всем телом, начиная с ног и заканчивая головой (головой трясите осторожно).

УПРАЖНЕНИЕ «НЕВАЛЯШКА»



Встаньте **босиком** на пол, ноги примерно на ширине плеч. Они должны быть гибкими и устойчивыми, сохраняя свою силу, как лапы кошки — можно попружинить в коленях.

Положите **руки на низ живота**: там находится центр тяжести и психологического равновесия. Представьте его в виде **шара**. Какой образ возник? Если необходимо, мысленно поменяйте образ на более подходящий для вас.

УПРАЖНЕНИЕ «НЕВАЛЯШКА»

Начните медленно **раскачиваться**, постепенно увеличивая амплитуду. Сконцентрируйтесь на образе шара: представляйте, как он помогает сохранять устойчивость, несмотря на покачивание, и приводит в равновесие, как грузик в игрушке ванька-встанька.

В сложных ситуациях вы можете возвращаться к **образу шара** внизу живота — представлять его, класть туда руку, — и он поможет сохранить психологическое равновесие. Фоном можно включить релаксирующую музыку.

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ: НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

1. «ПОЕЗД И ПЛАТФОРМА»
2. «ЛИСТЬЯ НА РЕКЕ»
3. УПРАЖНЕНИЕ «ДОЖДЬ»
4. «БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО»



«ПОЕЗД И ПЛАТФОРМА»

Займите удобное положение, представьте себя сидящим на железнодорожной платформе. Вы никуда не торопитесь, ожидая поезда. Посмотрите, что происходит вокруг.

Вот подъезжает поезд. Вагоны поезда — это ваши **мысли**. Сделайте глубокий вдох и выдох.

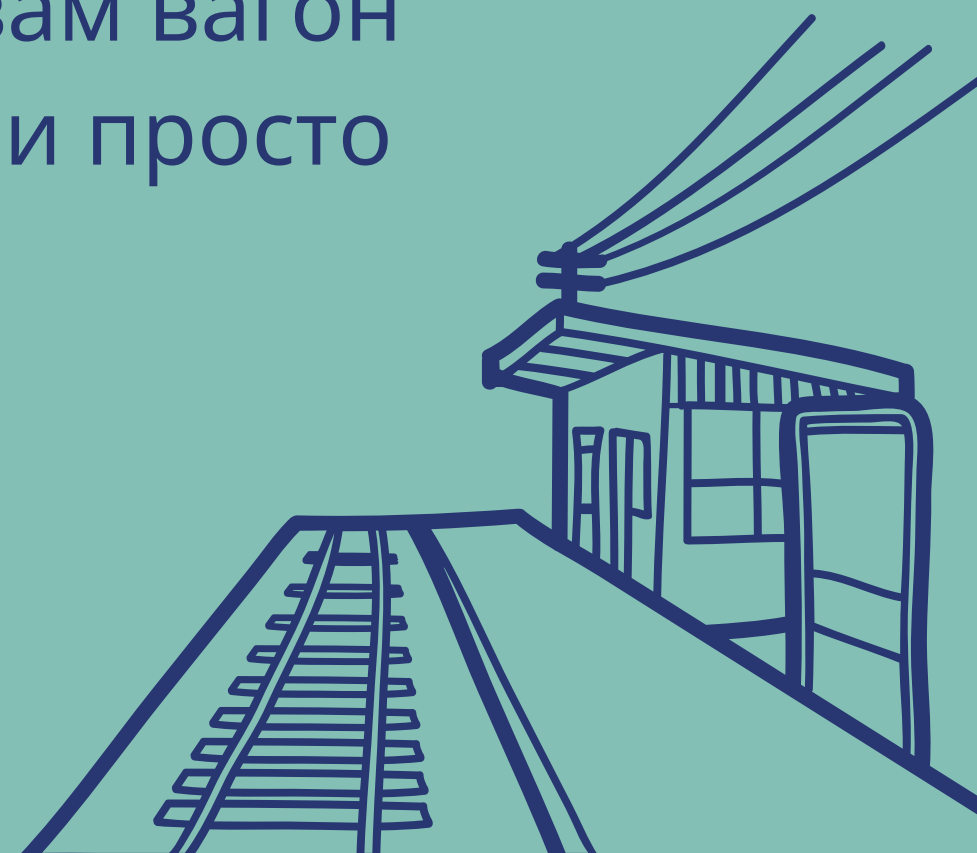
Теперь у вас есть выбор: сесть или не сесть в мысль-вагон.

Это может быть тревожная мысль. Можно дать этому поезду еще постоять и услышать, как он запускается, а потом увидеть, что он уезжает. Эта тревожащая вас мысль тоже уезжает вдаль, и вы просто наблюдаете за ЭТИМ.



«ПОЕЗД И ПЛАТФОРМА»

Вы все еще сидите на платформе, наблюдаете, как подъезжает еще один поезд, но уже с другими вагонами. Этот поезд может выглядеть более привлекательно. Вы можете выбрать, садиться или не садиться в этот вагон, и потом оказаться в приятном путешествии. Когда вы поедете, вы сможете ощутить прилив сил и энергии. И у вас всегда есть **выбор** — сесть в нужный вам вагон поезда или пропустить тревожный, неприятный вагон и просто наблюдать, как он уезжает.

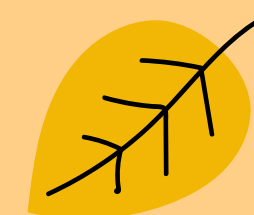


«ЛИСТЬЯ НА РЕКЕ»

Найдите спокойное место, сядьте или лягте удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на берегу красивой реки. Река течет, а вы сидите на берегу и смотрите на воду. Может быть, видите что-то под водой, а может быть, просто смотрите на течение и медленно переводите взгляд на другой берег. Вы видите там большое дерево, на котором много листьев. Эти листья периодически слетают с дерева, как это бывает осенью.

Вы видите, как лист слетает с дерева, и представляете, как берете тревожную мысль из своей головы и кладете ее на этот лист. Он летит и попадает на воду, и река в своем собственном темпе уносит этот листок, он уплывает от вас, а вместе с ним уплывает и мысль.

Вы смотрите ему вслед, а потом переводите взгляд на другой листок, который падает с дерева, и снова помещаете на него свою мысль. Листок приземляется на реку, и вода его снова уносит.



УПРАЖНЕНИЕ «ДОЖДЬ»

Закройте глаза и представьте, что вы смотрите на дождь. Позвольте себе полностью погрузиться в эту атмосферу. Наблюдайте за каплями, услышьте шум, вдыхайте запах дождя. Представьте, как дождь смывает с вас весь стресс и всё накопившееся напряжение. Как и трудные времена, плохая погода не длится вечно. Представьте, что дождь закончился, увидите, как на небе появляется солнце. Посмотрите на него, немного прищурив глаза. Примите его тепло, заботу и представьте, как этот свет наполняет вас жизненной энергией.

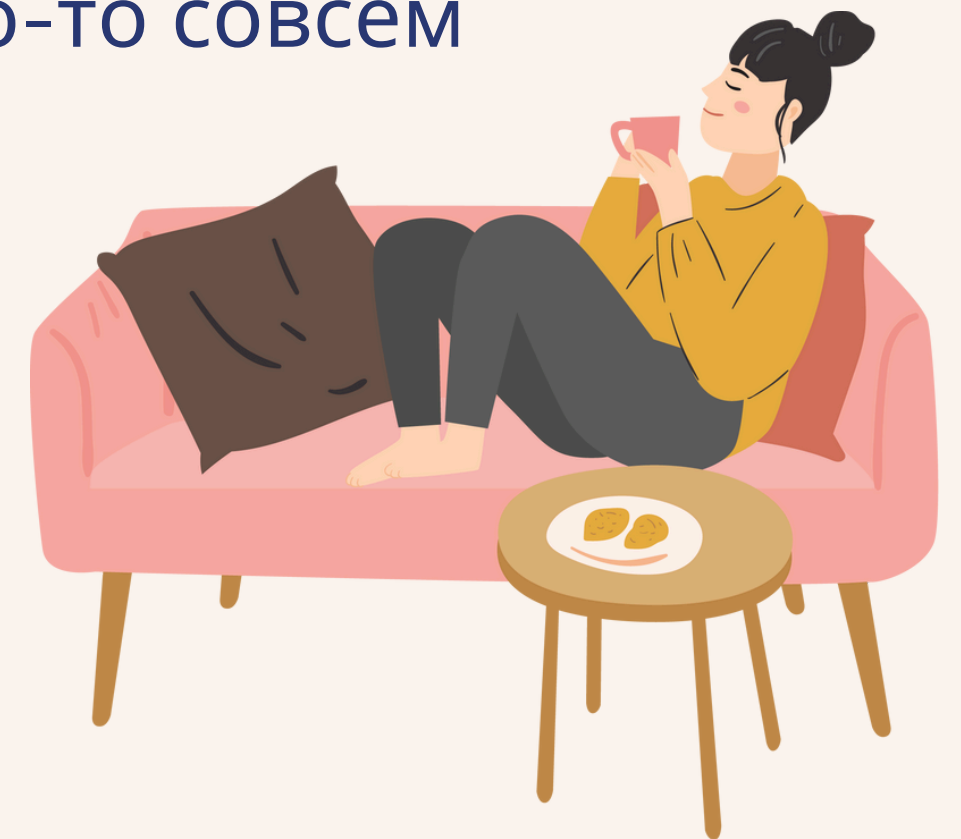
Продолжайте визуализировать дождь в течение нескольких минут или до тех пор, пока не почувствуете себя полностью расслабленным. Когда вы будете готовы, откройте глаза.

«БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО»

СНАЧАЛА ПРОЧИТАЙТЕ ЭТОТ ТЕКСТ ПОЛНОСТЬЮ. МОЖЕТЕ ЗАПИСАТЬ ЕГО НА ДИКТОФОН.

Сядьте поудобнее. Почувствуйте, как стул или то, на чем вы сидите, дотрагивается до вашего тела и создает опору. Закройте глаза, если вам так комфортнее. Попробуйте представить какое-то очень безопасное для вас место. Это может быть знакомое место, где вы бывали, или вымышленное; в помещении или на природе. Может быть, это лес, поле или какой-то водоем, может быть, горы, а может быть, что-то совсем другое.

Это должно быть такое место, где вы будете чувствовать себя наиболее безопасно и комфортно, где вам будет хорошо.



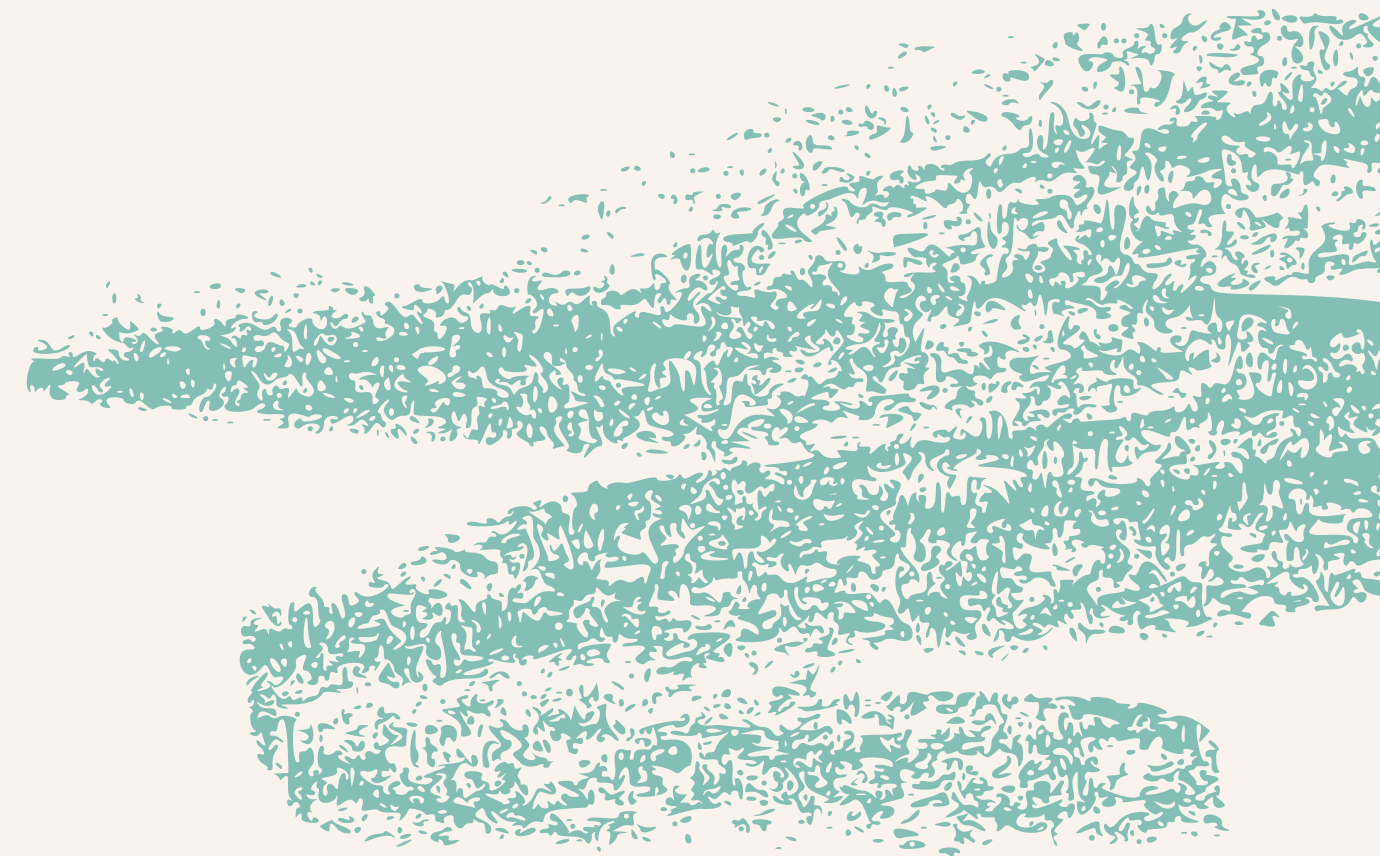
«БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО»

Попробуйте оглянуться и увидеть, что еще есть вокруг вас. Какая там погода, дует ли ветер? Может быть, слышны какие-то звуки? Чем там пахнет? Если вы к чему-то прикоснетесь, каким оно будет на ощупь? Не спешите. Походите, посмотрите по сторонам, постарайтесь разглядеть и запомнить как можно больше деталей.



Когда вы будете готовы, откройте глаза. Постарайтесь взять с собой это ощущение безопасности. Вы изучили свое безопасное место и теперь всегда сможете возвращаться туда, если вам страшно, некомфортно или просто хочется оказаться в особенном для вас месте.

АРТ-ТЕРАПИЯ



АРТ-ТЕРАПИЯ

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС ОЧЕНЬ ПОМОГАЕТ ЛЮДЯМ ПЕРЕЖИВАТЬ ПЕРИОДЫ СТРЕССА. ЛЮБОЙ ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС БУДЕТ ДЛЯ ЭТОГО ПОЛЕЗЕН.

Возьмите **лист бумаги**. Чем больше он будет, тем лучше.

Возьмите **любой художественный материал** — фломастеры, карандаши или кисти с красками. Важно, чтобы у вас было **два предмета** для рисования (например, два фломастера). Возьмите по одному в каждую руку.

Закройте глаза.

Не думайте ни о чем и рисуйте на бумаге то, что само по себе выходит из-под рук, как если бы они рисовали без вашего участия.

Если хотите, **включите музыку**, чтобы ваши руки еще и танцевали.

АРТ-ТЕРАПИЯ

Подготовившись так же, как описано выше, вы можете закрыть глаза и представить, что ваш лист — это спина от макушки головы до копчика, и вы делаете себе **массаж спины**. Когда будете проводить линии, попробуйте ощущать эти движения спиной. Постарайтесь позаботиться о себе наилучшим образом и испытать приятные ощущения.



Fenix Finland

Общественная организация, деятельность которой направлена на улучшение психического здоровья и интеграцию мигрантов в Финляндии.

Мы оказываем бесплатную психологическую поддержку и даем консультации на украинском и русском языках людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ!

-  info@fenixfinland.fi
-  [@fenixpsychhelp](https://t.me/fenixpsychhelp)
-  [@fenixfinland](https://www.facebook.com/fenixfinland)
-  Кауппамiehentie 6, Espoo

Мы рядом, чтобы помочь вам обрести опору, когда вам тяжело!