

Гід із самодопомоги

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ В УМОВАХ СТРЕСУ, ПРИ НАПАДАХ ТРИВОГИ ТА ПАНІКИ?



F E N I X

Finland

ЗМІСТ

1. БАЗОВІ ПОТРЕБИ

2. НОВИНИ ТА СПІЛКУВАННЯ

3. ДИХАЛЬНІ ПРАКТИКИ

4. ПРАКТИКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

5. ПРАКТИКИ З ТІЛОМ

6. ВІЗУАЛІЗАЦІЯ

7. АРТ-ТЕРАПІЯ



БАЗОВІ ПОТРЕБИ

У кризових ситуаціях необхідно приділяти особливу увагу задоволенню найважливіших базових потреб людини у сні, воді, харчуванні та русі. Це те, без чого неможливо почуватися добре.

СОН

ВОДА

ХАРЧУВАННЯ

РУХ

СОН

Що відбувається із вашим сном? У стресових ситуаціях можуть траплятися порушення сну. Чи можете ви щось зробити, щоб покращити свій сон?

Це можуть бути такі прості речі, як теплий душ перед сном, час без телефону, прогулянка (якщо це безпечно). Якщо порушення сну продовжуються, це привід звернутися за допомогою до фахівця.

ХАРЧУВАННЯ

Поміркуйте, як би ви могли зробити своє харчування кращим. Чи їсте ви достатню кількість разів? Наскільки різноманітний ваш раціон?

ВОДА

Чи ви п'єте достатньо води?

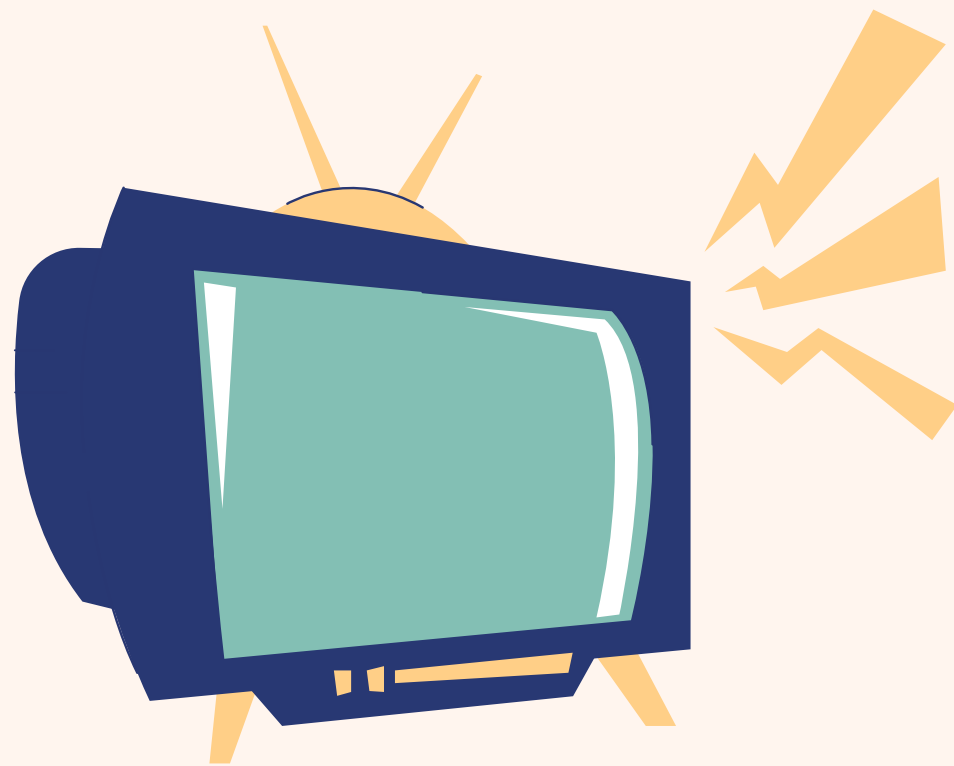
РУХ

Чи виходить у вас займатися спортом, ходити достатньо або робити якісь фізичні вправи? У стресовому стані може здаватися, що на це немає сил, і може бути складно почати. Наукові дослідження доводять позитивний вплив фізичної активності на психологічний стан. У процесі мозок відволікається від проблем, фокусується на тілі, і в організмі виробляються гормони, які приносять відчуття спокою та задоволення.

НОВИНИ ТА СПІЛКУВАННЯ

Перегляд новин та комунікація з іншими людьми найбільше впливають на наш стан та посилюють тривогу.

У разі постійного сильного стресу важлива інформаційна гігієна.



Виділіть окремий час для перегляду новин (1 раз на день / два дні). У жодному разі не дивіться їх кожні 15 хвилин: це тільки посилює стрес.

Обмежте перегляд телевізора, час в інтернеті, чати та суперечки з іншими людьми.

Поговоріть з довіреними людьми про свій стан, отримайте підтримку. Це може бути будь-яка близька людина чи психолог: хтось, з ким ви почуваетесь у безпеці.

ДИХАЛЬНІ ПРАКТИКИ



1. ДИХАННЯ ЗА КВАДРАТОМ
2. ЗАСПОКІЙЛИВЕ ДИХАННЯ (ТЕХНІКА 4-7-8)
3. ДИХАЛЬНА ПРАКТИКА «9-0»
4. ДИХАННЯ «ЧЕРЕЗ ТРУБОЧКУ»
5. РЕГУЛЯЦІЯ ДИХАННЯ ЗА МЕТОДОМ БЕНСОНА

ДИХАННЯ ЗА КВАДРАТОМ

Дихання за квадратом — це проста та ефективна техніка для розслаблення та зняття стресу. Вона допомагає заспокоїтися та стабілізувати дихання.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ПРАКТИКИ ЗРОБІТЬ ГЛИБОКИЙ ВИДИХ

Вдих. Повільно вдихайте через ніс на рахунок до 4.

Затримка дихання на рахунок до 4.

Видих. Повільно видихайте через рот на рахунок до 4.

Затримка після видиху. Затримайте дихання на рахунок до 4.

Повторіть цей цикл кілька разів, зосереджуючись на своєму диханні і візуалізуючи квадрат. Також можна уявити, як на кожному етапі дихання вимальовується одна сторона квадрата.

ЗАСПОКІЙЛИВЕ ДИХАННЯ (ТЕХНІКА 4-7-8)

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ПРАКТИКИ ЗРОБІТЬ ГЛИБОКИЙ ВИДИХ

Вдих. Повільно вдихайте через ніс, рахуючи до 4.

Затримка дихання. Затримайте дихання, рахуючи до 7.

Видих. Повільно видихайте через рот, рахуючи до 8.

Ці кроки становлять один цикл дихання. Виконуйте до повного розслаблення. Регулярне використання цієї техніки може допомогти заспокоїти нервову систему та покращити загальне самопочуття.



ДИХАЛЬНА ПРАКТИКА «9-0»

Глибоко вдихніть і повільно видихніть, промовивши про себе число 9. На наступному вдиху-видиху промовте 8, потім — 7 і так далі, поки не дійдете до 0.

Потім почніть знову, але не з 9, а з 8; наступний цикл з 7, і так далі, доки не дійдете до 0.

Потім почніть з 6 і так далі до 0; потім почніть з 5, потім з 4 і так далі, доки не пройдете весь шлях до 1.

ПРОДОВЖУЙТЕ ЦЮ ПРАКТИКУ ДОТИ, ПОКИ НЕ ВІДЧУЄТЕ СЕБЕ
СПОКІЙНІШЕ.

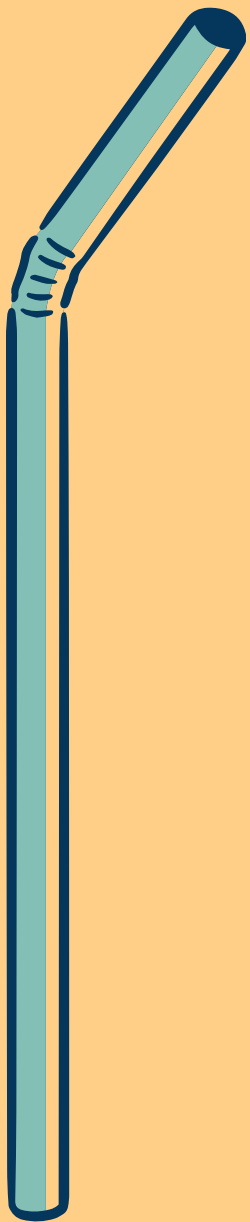
ДИХАННЯ «ЧЕРЕЗ ТРУБОЧКУ»

ЗНАЙДІТЬ СПОКІЙНЕ МІСЦЕ, СЯДЬТЕ ЗРУЧНО, ЗАКРИЙТЕ ОЧІ І РОЗСЛАБТЕСЯ.
ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА СВОЄМУ ДИХАННІ.

Глибокий вдих. Зробіть повільний глибокий вдих через ніс, рахуючи до чотирьох.

Повільний видих. Уявіть, що у губах тримаєте трубочку для напоїв.
Видихайте повільно через «трубочку», розтягуючи видих на 4 секунди.

Збільшення часу видиху. Після кількох повторень спробуйте збільшити час видиху до 6 секунд. Коли відчуєте себе зручно, збільште час видиху до 8 секунд. Якщо вийде, розтягніть видих до 12 секунд.



РЕГУЛЯЦІЯ ДИХАННЯ ЗА МЕТОДОМ БЕНСОНА

ЗНАЙДІТЬ СПОКІЙНЕ МІСЦЕ, СЯДЬТЕ АБО ЛЯЖТЕ ЗРУЧНО, ЗАКРИЙТЕ ОЧІ.

Розслабте м'язи. Почніть з ніг і повільно піднімайтеся вгору, розслабляючи кожну групу м'язів.

Зосередьтеся на диханні. **Дихайте повільно і глибоко** через ніс, зосереджуючись на кожному вдиху та видиху.

Повторення подумки. При кожному видиху подумки повторюйте слово «**один**» або інше спокійне слово чи фразу.

Тривалість. Виконуйте вправу 10-20 хвилин. Якщо думки відволікають, м'яко поверніться до повторення слова.

ПРАКТИКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1. ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ ЗА МЕТОДОМ ДЖЕКОБСОНА
2. ВПРАВА «5-4-3-2-1»
3. «УСВІДОМЛЕНА ЗУПИНКА»
4. ТЕХНІКА ВІЛЬНОГО ЛИСТА
5. «ОБЛИЧЧЯ В ХОЛОДНІЙ ВОДІ»



ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ ЗА МЕТОДОМ ДЖЕКОБСОНА

Знайдіть спокійне місце, сядьте чи ляжте зручно, закрийте очі.

Зосередьтеся на своєму диханні, **дихайте повільно та глибоко**, відчуваючи, як ваше тіло починає розслаблятися.

НАПРУГА ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ. ПРАЦЮЄМО З КОЖНОЮ ГРУПОЮ М'ЯЗІВ ПО ЧЕРЗІ:



Руки. Почніть із правої руки. Стисніть кулак і напружте м'язи передпліччя. Утримуйте напругу 5-10 секунд, потім розслабте. Відчуйте різницю між напругою та розслабленням. Повторіть із лівою рукою.



Плечі та шия. Підніміть плечі до вух, напружте м'язи шиї та плечей. Утримуйте 5-10 секунд, потім розслабтеся.

ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ ЗА МЕТОДОМ ДЖЕКОБСОНА



Обличчя. Напружте м'язи обличчя, стисніть очі та губи. Утримуйте 5-10 секунд, потім розслабтеся.



Спина. Прогніть спину назад, напружуючи м'язи попереку. Утримуйте 5-10 секунд, потім розслабтеся.



Грудна клітка та живіт. Напружте грудні та черевні м'язи, глибоко вдихнувши. Утримуйте 5-10 секунд, потім розслабтеся.



Ноги. Напружте м'язи стегон і сідниць. Утримуйте 5-10 секунд, потім розслабтеся. Після цього напружте ікри та стопи, утримуйте 5-10 секунд, потім розслабтеся.

ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ ЗА МЕТОДОМ ДЖЕКОБСОНА

Після того, як ви напружили і розслабили всі групи м'язів, **посидіть або полежіть** у стані повного розслаблення ще кілька хвилин. Дихайте глибоко та спокійно.

Повільно відкрийте очі і поверніться до звичайної активності, насолоджуючись почуттям розслаблення та спокою.

Техніку не бажано використовувати під час вагітності та при деяких захворюваннях (хвороба Паркінсона, розсіяний склероз, епілепсія, нервово-м'язові захворювання).

ВПРАВА «5-4-3-2-1»

Сядьте зручно. Поставте ноги на підлогу, відчуйте опору. Зробіть глибокий видих.

ДИВІТЬСЯ НАВКОЛО І ЗНАЙДІТЬ:

5 речей синього кольору, **4** речі зеленого кольору, **3** речі червоного кольору, **2** речі білого кольору, **1** річ фіолетового кольору.



Детально розгляньте їх. Які вони?

Спробуйте уявити, які вони на дотик. Гладкі чи шорсткі? Теплі чи холодні?

Тверді чи м'які? **Спостерігайте за своїми відчуттями.**

Активуйте **інші органи чуття**, спробуйте зафіксувати навколо себе кілька різних звуків або запахів.

«УСВІДОМЛЕНА ЗУПИНКА»

Поставте нагадування (наприклад, будильник на телефоні) на випадкові моменти дня. Кількість нагадувань може змінюватися залежно від того, наскільки часто ви занурюєтеся у тривожні думки. Це може бути двічі-тричі на день або кілька разів на годину. Щоразу, коли дзвонить будильник, зробіть паузу і поставте собі наступні питання:

ДЕ Я ЗНАХОДЖУСЯ?

ЩО Я ЗАРАЗ РОБЛЮ?

ЯК СЕБЕ ВІДЧУВАЄ МОЄ ТІЛО?

«УСВІДОМЛЕНА ЗУПИНКА»

Огляньтеся навколо і усвідомте своє місце розташування. Опишіть, що ви бачите.

Оцініть свою поточну діяльність. Чи займаєтеся ви роботою, відпочинком, спілкуванням чи чимось іншим?

Зверніть увагу на свій фізичний стан. Чи є напруга, дискомфорт чи навпаки розслаблення? Яке ваше дихання — глибоке чи поверхнєве?

Уважно прислухайтесь до свого тіла та відчуттів. Відчуйте зв'язок із цим моментом. Це допоможе відволіктися від тривожних думок та повернутися до реальності.

Після виконання цих кроків **поверніться до своєї діяльності**, зберігаючи відчуття свідомості та спокою.

**КОНТАКТ З ТІЛОМ І РЕАЛЬНІСТЮ «ТУТ І ЗАРАЗ» ДОПОМОЖЕ
ВІДВОЛІКТИСЯ ВІД ТРИВОЖНИХ ДУМОК.**

ТЕХНІКА ВІЛЬНОГО ЛИСТА

Знайдіть **тихе місце**, де вас ніхто не потурбує.

Візьміть **ручку та папір** або відкрийте текстовий документ на комп'ютері.

Почніть писати **все, що спадає на думку**. Не замислюйтесь про красу, граматику або логіку тексту. Дозвольте своїм думкам текти вільно. Пишіть без зупинки протягом **10-15 хвилин**. Нехай ваш лист буде хаотичним і безладним, якщо так воно і йде. Важливо висловлювати все, що ви відчуваєте зараз. Не бійтеся висловлювати свої емоції. Якщо вам хочеться кричати, пишіть про бажання кричати. Якщо вам сумно, опишіть свій смуток. Якщо ви відчуваєте злість, дайте волю своїй агресії на папері.

ТЕХНІКА ВІЛЬНОГО ЛИСТА

Коли відчуєте, що висловили все, що потрібно, **зупиніться**. Якщо хочете, прочитайте те, що ви написали, або просто відкладіть убік.

Поміркуйте, як ви почуваетесь після виконання цієї вправи. Ця техніка допомагає звільнити розум від нав'язливих тривожних думок, надаючи безпечний простір для їх вираження.



«ОБЛИЧЧЯ В ХОЛОДНІЙ ВОДІ»

Знайдіть ємність із холодною водою або наберіть дуже холодну воду в раковину. Підготуйте **рушник**, щоб витерти обличчя після процедури.

Зробіть **кілька глибоких вдихів** та видихів, щоб заспокоїтися. Потім **повільно** занурте обличчя в холодну воду.



«ОБЛИЧЧЯ В ХОЛОДНІЙ ВОДІ»

Тримайте обличчя у воді близько **15-30 секунд** або стільки, скільки вам зручно. Важливо дихати спокійно та не затримувати дихання.

Після занурення обережно підніміть обличчя з води та витріть рушником. Відчуйте, як холодна вода допомагає вам зосередитися зараз і знизити рівень тривоги.

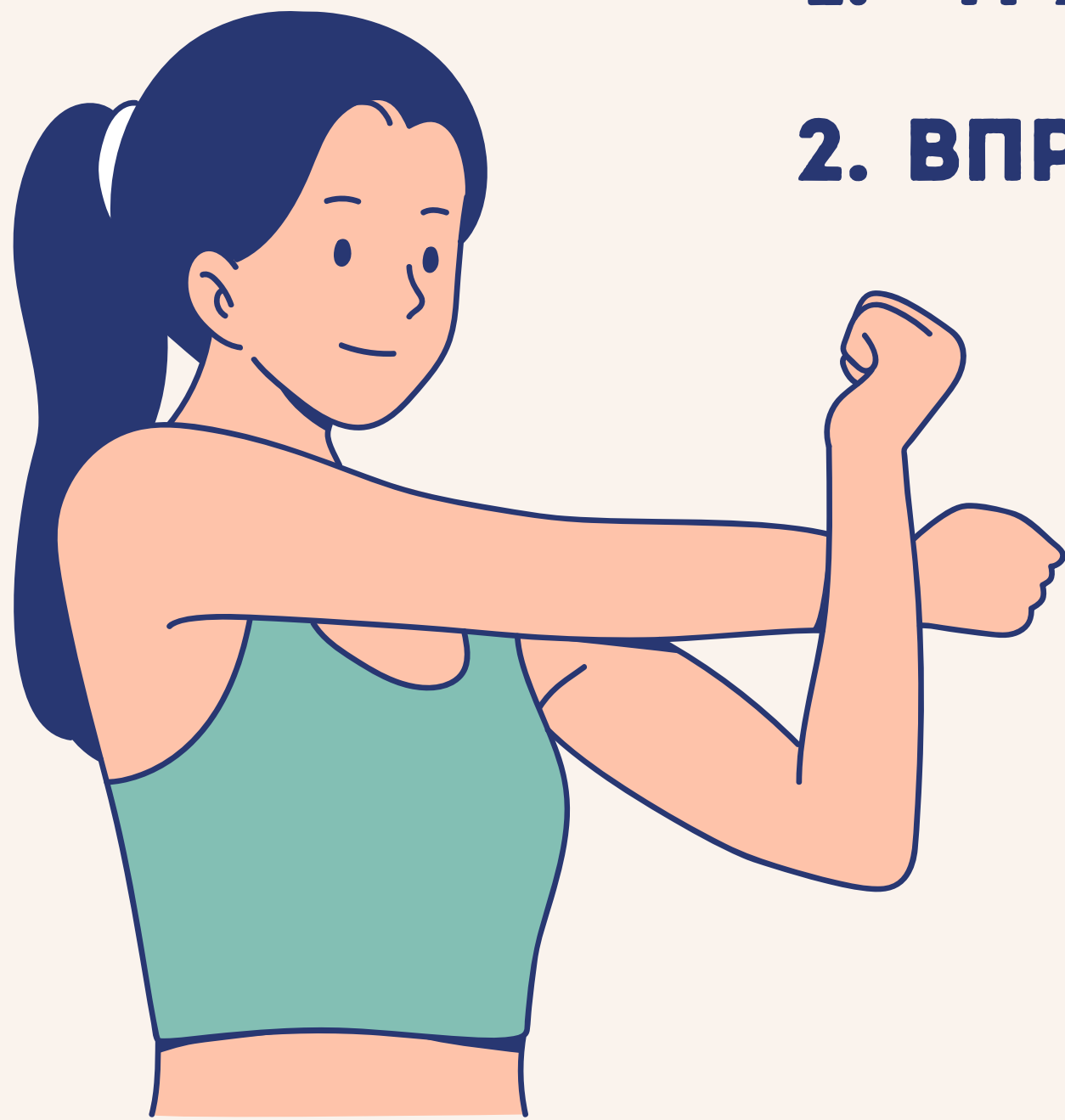
Повторіть у разі потреби, але не більше **2-3 разів** поспіль.

ЦЯ ТЕХНІКА АКТИВУЄ ПАРАСИМПАТИЧНУ НЕРВОВУ СИСТЕМУ, ЩО ДОПОМАГАЄ ЗАСПОКОЇТИСЯ І ЗНИЗИТИ РІВЕНЬ СТРЕСУ.

ПРАКТИКИ З ТІЛОМ

1. «ТРЯСКА»

2. ВПРАВА «НЕВАЛЯШКА»



«ТРЯСКА»

Тряска — це техніка тілесної терапії, яка використовується для зняття напруги та стресу, покращення кровообігу та загального здоров'я. Вона заснована на природному рефлексі тіла, який спрацьовує під час тремтіння у відповідь на стресові ситуації.



Для цієї вправи потрібно просто стояти на місці і почати трясти всім тілом, починаючи з ніг і закінчуючи головою (трясіть головою обережно).

ВПРАВА «НЕВАЛЯШКА»



Встаньте босоніж на підлогу, ноги приблизно на ширині плечей. Вони повинні бути гнучкими та стійкими, зберігаючи свою силу, як лапи кішки. Можна попружинити в колінах.

Покладіть руки на низ живота: там знаходиться центр тяжкості та психологічної рівноваги. Уявіть його у вигляді кулі. Який образ виник? Якщо потрібно, подумки поміняйте образ на більш підходящий вам.

ВПРАВА «НЕВАЛЯШКА»

Почніть повільно **розгойдуватися**, поступово збільшуючи амплітуду. Сконцентруйтеся на образі кулі: уявляйте, як вона допомагає зберігати стійкість, незважаючи на похитування, і приводить у рівновагу, як вантаж в іграшці ванька-встанька.

У складних ситуаціях ви можете повертатися до образу кулі внизу живота — уявляти її, класти туди руку, і це допоможе зберегти психологічну рівновагу. Фоном можна увімкнути релаксуючу музику.

ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВИ: НЕ МЕНШЕ 10 ХВИЛИН.

ВІЗУАЛІЗАЦІЯ

1. «ПОЇЗД І ПЛАТФОРМА»
2. «ЛИСТЯ НА РІЧЦІ»
3. ВПРАВА «ДОЩ»
4. «БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ»



«ПОЇЗД І ПЛАТФОРМА»

Займіть зручне положення, уявіть, що сидите на залізничній платформі. Ви нікуди не поспішаєте, чекаєте на поїзд.

Подивіться, що відбувається навколо.

Ось під'їжджає поїзд. Вагони поїзда — це ваші **думки**. Зробіть глибокий вдих та видих. Тепер у вас є вибір: сісти чи не сісти у думку-вагон.



Це може бути тривожна думка. Можна дати цьому поїзду ще постояти і почути, як він запускається, а потім побачити, що він їде. Ця думка, що турбує вас, теж їде вдалину, і ви просто спостерігаєте за цим.

«ПОЇЗД І ПЛАТФОРМА»

Ви все ще сидите на платформі, спостерігаєте, як під'їжджає ще один поїзд, але вже з іншими вагонами. Цей поїзд може бути більш привабливим. Ви можете вибрати, сідати чи не сідати в цей вагон, а потім опинитися в приємній подорожі. Коли ви поїдете, ви зможете відчувати приплив сил та енергії. І у вас завжди є **вибір**: сісти в потрібний вам вагон поїзда, або пропустити тривожний, неприємний вагон і просто спостерігати, як він їде.



«ЛИСТЯ НА РІЧЦІ»

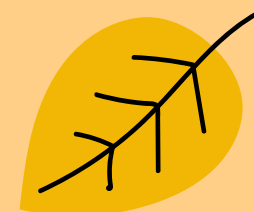
Знайдіть спокійне місце, сядьте чи ляжте зручно, закрийте очі. Уявіть, що ви знаходитесь на березі гарної річки. Річка тече, а ви сидите на березі та дивитеся на воду. Можливо, бачите щось під водою. А може, просто дивитеся на течію і повільно переводите погляд на інший берег. Ви бачите там велике дерево, на якому багато листя. Це листя періодично злітає з дерева, як це буває восени.



Ви бачите, як лист злітає з дерева, і уявляєте, як берете тривожну думку зі своєї голови та кладете її на цей лист. Він летить і потрапляє на воду, і річка у своєму власному темпі забирає цей листок, він спливає від вас, а разом із ним спливає і думка.



Ви дивитеся йому вслід, а потім перекладаєте погляд на інший листок, що падає з дерева, і знову розміщуєте на ньому свою думку. Листок приземляється на річку, і вода знову забирає його.



ВПРАВА «ДОЩ»

Закрийте очі і уявіть, що ви дивитеся на дощ. Дозвольте собі повністю поринути у цю атмосферу. Спостерігайте за краплями, почуйте шум, вдихайте запах дощу. Уявіть, як дощ змиває з вас весь стрес і напругу, що накопилися. Як і важкі часи, погана погода не триває вічно. Уявіть, що дощ закінчився, побачте, як у небі з'являється сонце. Подивіться на нього, трохи примруживши очі. Прийміть його тепло, турботу та уявіть, як це світло наповнює вас життєвою енергією.

Продовжуйте візуалізувати дощ протягом декількох хвилин або доти, поки не відчуєте себе повністю розслабленим. Коли ви будете готові, відкрийте очі.

«БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ»

СПОЧАТКУ ПРОЧИТАЙТЕ ЦЕЙ ТЕКСТ ПОВНІСТЮ. МОЖЕТЕ ЗАПИСАТИ ЙОГО НА ДИКТОФОН.

Сядьте зручніше. Відчуйте, як стілець або те, на чому ви сидите, торкається вашого тіла і створює опору. Закрийте очі, якщо вам так комфортніше. Спробуйте уявити якесь дуже безпечне для вас місце. Це може бути знайоме місце, де ви бували, або вигадане; у приміщенні чи природі. Можливо, це ліс, поле чи якесь водоймище, можливо, гори, а можливо, щось зовсім інше.

Це має бути таке місце, де ви будете відчувати себе найбільш безпечно та комфортно, де вам буде добре.



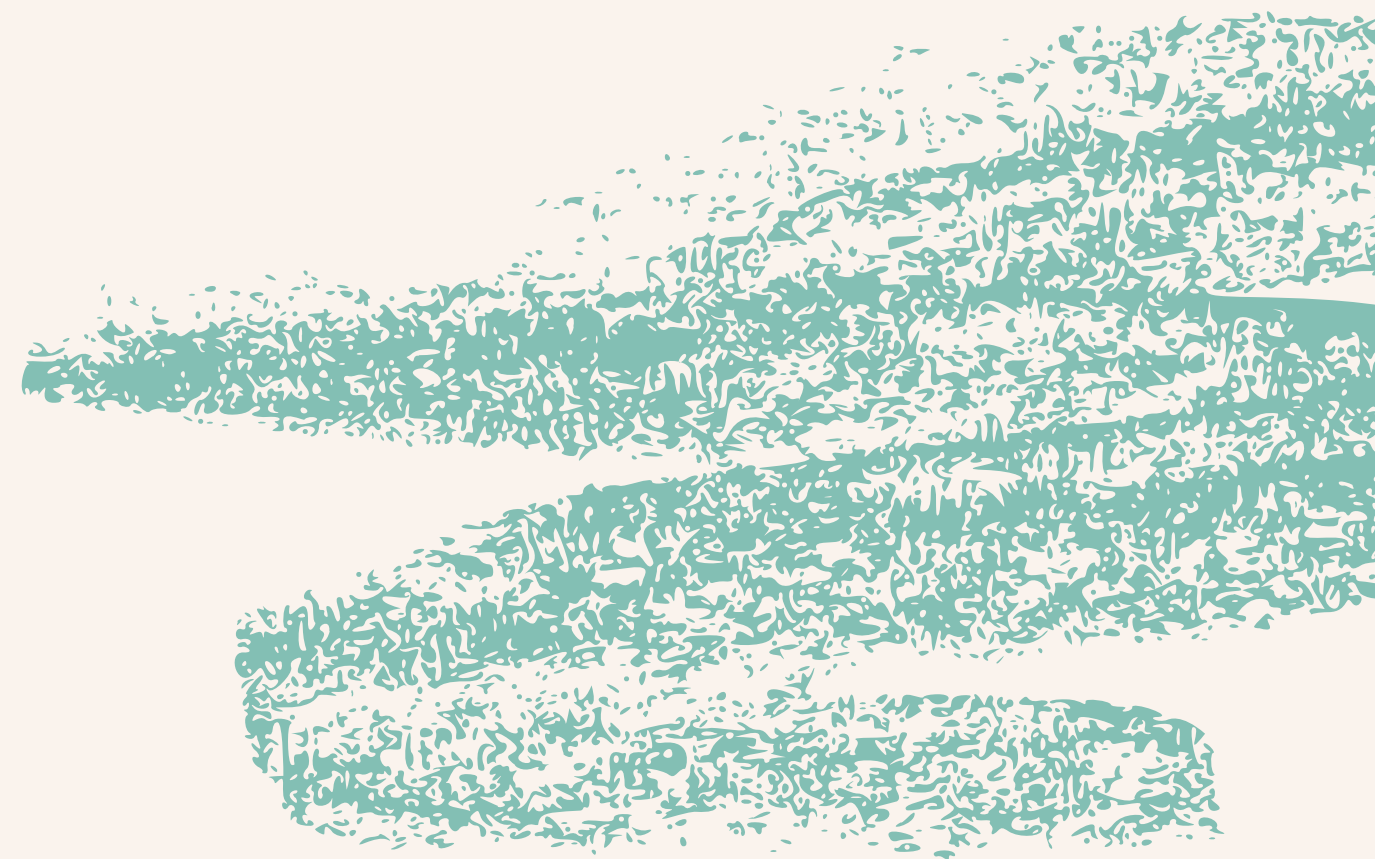
«БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ»

Спробуйте озирнутися і побачити, що є навколо вас. Яка там погода, чи віє вітер? Може, чути якісь звуки? Чим там пахне? Якщо ви до чогось торкнетесь, яким воно буде навпомацки? Не поспішайте. Порухайтесь, подивіться на всі боки, намагайтеся розглянути і запам'ятати якомога більше деталей.



Коли ви будете готові, відкрийте очі. Намагайтеся взяти з собою це відчуття безпеки. Ви вивчили своє безпечне місце і тепер завжди зможете повертатися туди, якщо вам страшно, некомфортно або просто виникне бажання опинитися в особливому місці.

АРТ-ТЕРАПІЯ



АРТ-ТЕРАПІЯ

ХУДОЖНІЙ ПРОЦЕС ДУЖЕ ДОПОМАГАЄ ЛЮДЯМ ПЕРЕЖИВАТИ ПЕРІОДИ СТРЕСУ.
БУДЬ-ЯКИЙ ХУДОЖНІЙ ПРОЦЕС БУДЕ ДЛЯ ЦЬОГО КОРИСНИМ.

Візьміть **аркуш паперу**. Чим більше він буде, тим краще.

Візьміть **будь-який художній матеріал**: фломастери, олівці або пензлі з фарбами. Важливо, щоб у вас було **два предмети** для малювання (наприклад, два фломастери). Візьміть по одному в кожну руку.

Закрийте очі.

Не думайте ні про що і малюйте на папері те, що саме по собі виходить з-під рук, ніби вони малюють без вашої участі.

Якщо хочете, **увімкніть музику**, щоб ваші руки ще й танцювали.

АРТ-ТЕРАПІЯ

Підготувавшись так само, як описано вище, ви можете закрити очі і уявити, що ваш лист — це спина від верхівки голови до куприка, і ви робите собі масаж спини. Коли будете проводити лінії, спробуйте відчувати ці рухи спиною. Намагайтеся подбати про себе якнайкраще і випробувати приємні відчуття.



Fenix Finland

Громадська організація, діяльність якої спрямована на покращення психічного здоров'я та інтеграцію мігрантів у Фінляндії.

Ми надаємо безкоштовну психологічну підтримку та консультації українською та російською мовами людям, які опинилися у важкій життєвій ситуації.



ПРИЄДНУЙТЕСЯ ДО НАС У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ!



info@fenixfinland.fi



[@fenixpsychhelp](https://t.me/fenixpsychhelp)



[@fenixfinland](https://www.facebook.com/fenixfinland)



Кауппамієхентіє 6, Espoo

Ми поруч, щоб допомогти вам знайти опору, коли вам важко!