

ПРАКТИКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ СТАБІЛІЗУВАТИСЯ

від Світлани Ройз

◆ Контроль стоп, спини, очей і рук

👉 Перше — це СТОПИ.

Що б не відбувалося, перевіряйте в себе і своїх дітей, наскільки стійко стоять стопи.

У той момент, коли ви чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої ноги.

Коли з'являється контакт із ногами, з'являється можливість рухатися.

👤👉 Друге — СПИНА.

Якщо у вас є можливість на щось опиратися, зробіть це. У той момент, коли стає страшно, притуліться до стіни чи до спинки стільчика. Сядьте стійко, наскільки це можливо.

Відчуйте, як щільно “вм'ялися” в стільчик.

👁️ Третє — ОЧІ.

Коли стає страшно, у нас розширюються зіниці, щоб охопити поглядом більшу кількість об'єктів. Буває, усе “пливе” перед очима, а буває, в очах темніє.

Озирніться своєю кімнатою. Подивіться, що видно навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним/нею поглядом.

Спробуйте покліпати очима і знайти якусь яскраву точку, аби сфокусуватися.

👏👏 Четверте — РУКИ.

Стисніть і розтисніть свої руки, потріть їх. У той момент, коли ми тремо руки, допомагаємо вийти собі з фази стресу.

Точка екстреної допомоги під час паніки.

Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і натисніть на неї.

Коли стає страшно, це допомагає заспокоїтися.

Коли нам страшно й ми потрапляємо у фазу сильного стресу, втрачаємо контакт зі своїм тілом. Ми буквально “вилітаємо” з нього. Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося.

Якомога частіше замотуйтеся в плед, обіймайте себе.

Покладіть ліву руку під праву пахву і праву руку — на плече. Порухайте лівою рукою, постукайте себе по правому плечі. Це допомагає повернути “контейнер” нашому тілу.

Для дитини цю вправу треба модифікувати так: запропонуйте, аби вона поклала руку собі на плече, і скажіть, що це наче ви або янгол її захищаєте. Якщо ваші діти вірять у янголів-охоронців, зараз саме час це використати.

ТРИ ШВИДКІ СПОСОБИ ЗНЯТИ СТРЕС. ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Перш за все варто розуміти, що стрес досить корисна річ для нашого організму. Він допомагає мобілізувати сили, ресурси, які в своєму щоденному житті не задіюємо. Тому час від часу знаходитись у стресовому стані корисно. Якщо ж стресів забагато і подолати їх стає складно, пропонуємо три найпростіших методи, як заспокоїтись.

✓ 1. "Дихання по квадрату" – це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза. Так треба повторювати хвилин з п'ять або поки не заспокоїшся. Таким чином людина починає контролювати своє дихання. Також це і тактильні відчуття – людина починає відчувати своє тіло.

✓ 2. Адреналіновий барометр. Коли ми знаходимось в стані стресу, то емоції нас захлинають. У цей час важливо відволіктись, перефокусуватись із негативних емоцій на позитивні. Можна згадати якийсь веселий чи приємний випадок, подумати про щось добре. До прикладу, можна уявити, що тримаєш на руках кошеня. Тоді градус нервового напруження спаде.

✓ 3. Ще один з найпростіших і швидких методів – позитивне мислення. У всього є свої плюси і мінуси. Важливо пошукати плюси у стресі. До прикладу, когось відчитав бос, треба собі подумати «це добре, що керівник вимагає від мене більшого, отже в мені бачать більший потенціал». Або ж звільнили з роботи, треба подумати «Ну і чудово! Я тепер маю багато вільного часу. Я можу знайти собі кращу роботу. Я можу перетворити своє хобі на роботу» та ін. Важливо у будь-якій ситуації шукати позитив.

Ці методи можна використовувати як окремо один від одного, так і послідовно – дихання, відволікання та налаштування на позитивні думки. Пам'ятайте: ми притягуємо те, про що думаємо".

Ми розглянемо арт-техніки самопомоги.

Декілька вправ на зняття стресу за допомогою малюнка:

1. Намалюй свій тривожний стан у вигляді лінії і послідовно змінюй її на красивіший і складніший малюнок. Часто тривога може стати чудовою основою для зосередження та розвитку нових ідей.
2. Створи за допомогою штрихів образ свого стресу. Уважно покрутивши його в різні боки, придумай для нього рамку, наче це абстрактна картина в музеї. Так ми створюємо символічні межі контролю.
3. Намалюй свій стрес у вигляді ліній. Малюй спокійно та усвідомлено, розуміючи що з кожною лінією стрес зменшується, і як не дивно, зазвичай на 40 лінії стан справді різко покращується. Таке медитативне малювання забезпечує нам створення антистресового ритму дихання, а внутрішні процеси поступово переходять у режим спокою.
4. Намалюй дивний образ свого стресу у вигляді обличчя або маски. Уважно придивися до отриманого малюнку і зміни його за допомогою кольорів на максимально смішний образ. Це простий та дієвий спосіб зняти напругу з нашої персони.
5. Мандали ... Мандали ... Мандали!!! Структурні, правильні, повторювальні зображення у колі – стародавній та сакральний метод гармонізації себе та простору до сьогодні лишається одним з найкращих засобів від стресу.