

# ЯК СОБІ ДОПОМОГТИ У СТРЕСОВИХ СТАНАХ?

У цей важкий час, коли ми перебуваємо у постійному стресовому стані, викликаному війною та її наслідками, стануть у нагоді методи та техніки психологічної самопомоги для самостійного регулювання свого психоемоційного стану.

## **1. Нервово-м'язова релаксація (прогресивна релаксація)**

Вона базується на науково доведеному взаємозв'язку між напруженням м'язів і негативним емоційним станом людини. Ця методика спрямована на почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів: кінцівок, тулуба, пліч, шиї, голови та обличчя.

Спочатку **тримаєте у сильному напруженні свої м'язи протягом п'яти секунд**, а потім їх розслабляєте.

- Передпліччя: стисніть кулак і зігніть кисть, потім розслабте руку.
- Плече: тисніть ліктем собі у бік, після цього розслабте руку.
- Ікри: витягніть ноги та потягніть кожну стопу на себе, розслабте.
- Стегна: сильно стисніть ноги, потримайте і розслабтесь.
- Грудна клітка: зробіть глибокий подих, затримайте дихання на 10 секунд, видихніть і розслабтесь.
- Плечовий пояс: підійміть плечі до вух на п'ять секунд, розслабтесь.
- Шия: відхиліть голову назад і затримайте її у такому положенні, розслабтесь.
- Губи: стисніть губи, не стискаючи зуби, розслабтесь.
- Очі: сильно зажмуртесь, потім розслабте м'язи обличчя.
- Брови: зморщте брови, розслабте м'язи обличчя.
- Лоб: підійміть брови, розслабте м'язи обличчя.

Один такий сеанс може тривати від 20 до 40 хвилин. У кінцевому підсумку разом із розслабленням м'язів тіла настає і психологічна релаксація.



## **2. Дихальна гімнастика**

Перш за все це так зване "квадратне дихання". Спочатку людина робить глибокий вдих (5 секунд) і в максимальній його точці затримує своє дихання на 5 секунд. Потім робить видих (5 секунд), і у максимальній його точці знов

затримує дихання на 5 секунд. Ця дихальна вправа робиться протягом приблизно семи хвилин.

Ефективним є також так зване "трикутне дихання", запозичене з йоги. Техніка виконання: сідаємо рівно тримаючи спину або лягаємо на тверду поверхню, заплющимо очі, робимо глибокий вдих зверху, від маківки, та протягуємо свій подих по хребетному стовпу до куприка, затримуємо дихання на 5 секунд, аж у куприку. Після цього робимо видих теж через хребетний стовп. І так повторюємо ці дії протягом 10 хвилин.

Ці дихальні вправи надають можливість не лише заспокоїти свою нервову систему, але і відчувати дуже глибоку фізичну релаксацію.



### **3. «Сніжинка»**

Вправа з такою назвою дуже корисна не лише для релаксації нервової системи, але і для попередження панічних атак, які, на жаль, зараз дуже розповсюджені. Виконується ця вправа виключно очима. Голова та тіло при цьому не рухаються!

Техніка виконання:

- Сідаємо рівно тримаючи спину, розслаблюємося.
- Переводимо розплющені очі вправо-вліво (як маятник). Так потрібно зробити 10 разів. Робити ці рухи потрібно нешвидко, у комфортному для вас темпі.
- Переводимо 10 разів очі вгору-вниз.
- Переводимо 10 разів очі наліво вгору – направо вниз (по діагоналі).
- Переводимо 10 разів очі направо вгору – наліво вниз (також по діагоналі).

У такій послідовності робиться "перший блок".

Потрібно зробити чотири таких "блоки".

Дуже суттєве зауваження: під час виконання рухів очима обов'язково треба рівно дихати. Бо є люди, які при цьому починають машинально своє дихання затримувати.



Звісно, якщо внаслідок важкого стресу лікар вам уже призначив якісь заспокійливі препарати, то ці прості вправи можуть дуже гарно доповнювати (**але не замінити**) медикаментозне лікування. Зараз, під час війни, усім нелегко, і ці вправи є універсальними, всі можуть їх виконувати будь-де та будь-коли: і сидячи у себе вдома під час комендантської години, і у бомбосховищі чи навіть на станції метро. Деякі люди роблять ці вправи взагалі щодня замість ранкової зарядки. І це потрібно робити для зміцнення як своєї нервової системи, так і свого духу.

## **ДОДАТКОВІ ВПРАВИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПАНІКИ**

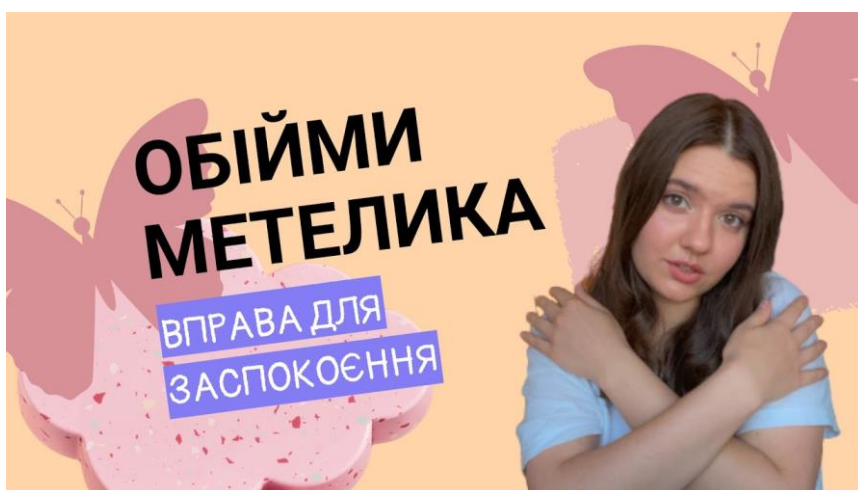
### **1. Надування «кульки»**

Покладіть одну руку на живіт, іншу – на груди. Повільно вдихайте через ніс, доки не відчуєте рукою рух живота. Груди водночас повинні залишатися в спокої. Уявіть, що живіт – це кулька, яку ви намагаєтеся надути, тим часом як груди не рухаються. Після вдиху напружте м'язи живота й видихайте крізь напівстиснуті губи.

Таке дихання знижує тривогу, тому що допомагає використовувати менше енергії та зусиль для дихання і знизити кров'яний тиск, уповільнює серцебиття.

### **2. «Обійми метелика»**

Це техніка подолання ПТСР, яка була розроблена в Мексиці для дітей, що пережили ураган, щоб посилити відчуття безпечного місця і зняти стрес. Схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть знаходилася на лівому плечі, а ліва – на правому. Почніть повільні почергові постукування. Повторіть разів вісім. Це допоможе подолати неспокій.



### 3. Зосередження на своїх п'яти почуттях

Хороша техніка, яка повертає в реальність, – «5-4-3-2-1». Потрібно подивитися навколо себе, відмітити 5 предметів, які бачиш; 4 відчуття на тілі (дотик); 3 звуки, які чуєш; 2 запахи й 1 смак. Це те, що допомагає отямитися, коли ви відчуваєте, що накочується страх і паніка.



### 4. «Рухайтеся і рахуйте»

Якщо ви знаходитесь в укритті, робіть перерви на ходу. У разі підвищеної тривоги ходіть і рахуйте кроки. Можна навіть ходити на місці, щоб переробляти кортизол та адреналін, які виробляються в організмі під час стресу.

Якщо ж панічні атаки повторюються часто й вам важко самотужки впоратися, зверніться до онлайн-служб із психологічної підтримки. Зараз багато психологів пропонують безкоштовні консультації.

Використано матеріали: <https://news.obozrevatel.com/ukr/society/yak-sobi-dopomogti-pri-stresovih-standah.htm>