

ШВИДКА ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА: ЯК ПРИЙТИ ДО ТЯМИ ПІСЛЯ ТРИВОЖНИХ НОВИН



Юлія СТАРОВА – практичний психолог

ЯК ЗІБРАТИСЯ ПІСЛЯ НОВИН, ЩО ТРИВОЖАТЬ?

Перший крок – усвідомити, що з вами, як ви почуваетесь. Оцініть свій стан за шкалою від нуля до десяти, де нуль – цілковитий спокій, а десять – максимальне емоційне напруження. Якщо ваш стан відрізняється від звичайного, запитайте себе, що вас найбільше бентежить цієї миті, чого ви боїтесь і через що конкретно тривожить.

Наступний етап – усвідомити зону свого впливу. Це заспокоює.

Отже, якщо тут і тепер фізично ви в нормі, то ваше найважливіше завдання – опанувати думки та емоції, бо це не, що дійсно можна контролювати.

УНІВЕРСАЛЬНІ ТЕХНІКИ, ЯКІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ЯК ДОРΟΣЛИМ, ТАК І ДІТЯМ ПІД ЧАС СТРЕСУ

Завдяки технікам самодопомоги можна досить швидко і без сторонньої допомоги нормалізувати свій стан. Але потрібно заздалегідь сформувати ці навички, щоб під час стресу вони спрацювали автоматично.

"УСМІХНІТЬСЯ, НАВІТЬ ЯКЩО НЕ ХОЧЕТЬСЯ"

- Навіть штучна усмішка може покращити ваш настрій. М'язи обличчя надсилають сигнал мозку і він починає виробляти ендорфіни – гормони радості.



ПЕРЕКЛЮЧІТЬ УВАГУ ЧЕРЕЗ НЮХ

- Коли важко зібратись з думками, понюхайте щось різке – ефірну олію м'яти, лимон чи каву. Це миттєво активізує мозок і допомагає сконцентруватись.



"НАПРУЖЕННЯ- РОЗСЛАБЛЕННЯ"

Коли людина лякається, відбувається сильний викид адреналіну, кортизолу і норадреналіну. Нас починає трясти - так тіло намагається нейтралізувати ці гормони. Але ми можемо пришвидшити цей процес: **на вдиху максимально напружити тіло, а на видиху - розслабити.**

"БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ"

- Уявіть себе в безпеці. Наші внутрішні процеси підпорядковуються нашій уяві. Якщо ми уявимо, що беремо лимон, починаємо його нарізати, у нас виділятиметься слина. Ми тільки уявляємо, а наші біологічні процеси працюють, наче це відбувається насправді. Так само працює і "Безпечне місце". Коли ми його уявляємо, наша свідомість вважає, що ми насправді в безпеці.
- **Як зрозуміти, що стан стабілізувався?** Зверніть увагу на відчуття в тілі та перевірте рівень тривожності за шкалою від нуля до десяти. **Якщо вдалося знизити рівень до звичного, відчувається полегшення і минуло тремтіння – ви впорались.**

"ПУЛЬТ"

Уявіть телевізор, на якому можна переглянути звичні події дня. Потренуйтеся за допомогою пульта робити з ними все, що хочеться: промотувати в різні боки, змінювати яскравість, гучність. Якщо навчитеся це робити з нейтральними спогадами, то переходьте до складніших ситуацій. **Ця вправа допоможе зупинити негативні думки, зменшувати інтенсивність переживань і менше занурюватись в стресову ситуацію.**