

ПАМ'ЯТКА ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ



ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Благодійний фонд “Голоси дітей” виріс з волонтерської діяльності на Сході України. З 2015 року ми допомагали постраждалим у зоні збройного конфлікту як гуманітарно, так і організацією психологічної й психосоціальної підтримки дітям. Сьогодні в масштабах усієї країни ми продовжуємо працювати для того, щоб кожна дитина, яка зіштовхнулася з війною, отримала потрібні захист і допомогу.

Безплатна телефонна лінія психологічної підтримки
для дітей і батьків:

0 800 210 106

www.voices.org.ua

В пам'ятці розміщено науково обґрунтовані техніки і вправи самодопомоги для стабілізації емоційного стану.

Автори-укладачі:

© Мороз Р. А., Дробишева М. В., Дробишев Р. О., Іванова О. С.
Авторка ілюстрацій — © Ганна Семенова

Для © **БФ «Голоси дітей»**

Київ, 2022 рік



БАЖАЄМО НАТХНЕННЯ



Вправа «Ресурсна долонька»

Впишіть у кожен пальчик намальованої долоньки:



у мізинчик — від трьох об'єктів
(предмети, домашні улюбленці, близькі люди),
на які вам подобається дивитися;



у безіменний пальчик — від трьох об'єктів
(предмети, домашні улюбленці, близькі люди),
до яких вам подобається торкатися;



у середній пальчик — від трьох об'єктів
(предмети, домашні улюбленці, близькі люди),
які вам подобається чути;



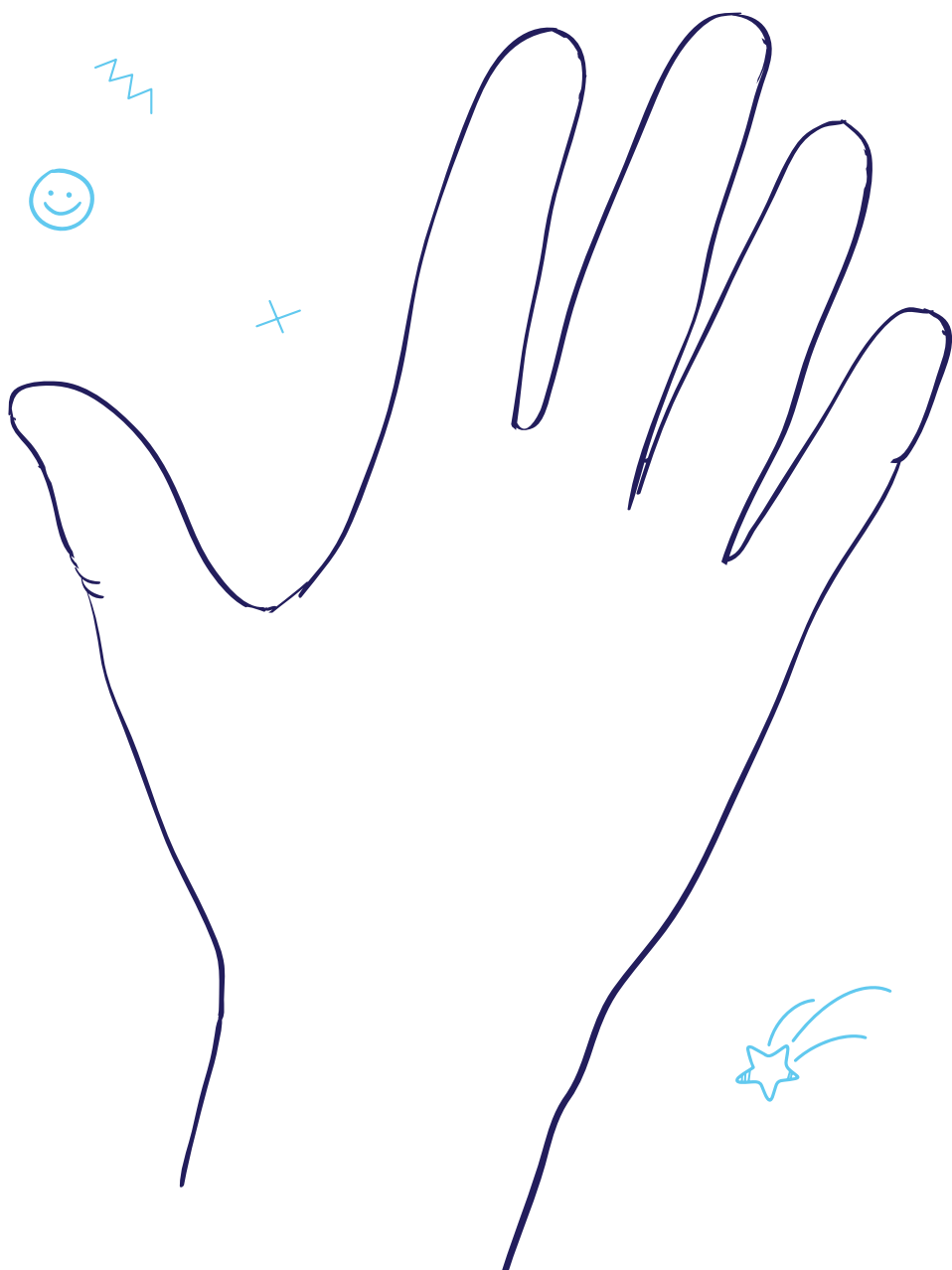
у вказівний пальчик — від трьох об'єктів
(предмети, домашні улюбленці, близькі люди),
які вам подобається нюхати;



у великий пальчик — від трьох об'єктів
(страви, напої), які вам подобається смакувати.

Посередині долоні напишіть або намалюйте символами своє ім'я. І на завершення цієї чудової вправи на зап'ясті або навколо долоні напишіть фразу або слово, які надихають і мотивують. За бажанням долоньку можна також прикрасити, розфарбувати.





Для ваших нотаток

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



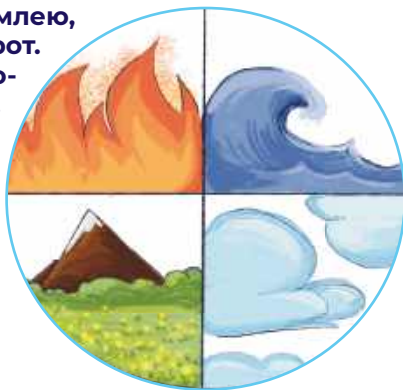
Вправа «4 стихії»

Подивіться на предмет, який ви найчастіше носите із собою (це може бути, наприклад, каблучка), або частину тіла. Сфокусуйтеся на собі та оцініть рівень стресового занепокоєння в цей момент за шкалою від 0 до 10, де 0 — цілковитий спокій, 10 — максимально можливий стрес. Зосередьтеся на моменті сьогоднішнього, у якому минулого вже немає, а майбутнє ще не настало.

ЗЕМЛЯ. Зверніть увагу на площу контакту між своїм тілом та опорою під собою. Відчуйте, що цієї миті ви маєте надійну опору. Щоб переконатися в цьому, можете порухатися в кріслі/на дивані/стілці чи підвестися. Що цієї миті відбувається у всьому тілі? Як воно реагує? Зауважте, що саме тепер вам є на що спиратися. Знайдіть поглядом кілька предметів у своїй кімнаті, які асоціюються з безпекою, спокоєм, комфортом. Які звуки ви чуєте тепер? Якщо вам це здається справедливим, скажіть собі: «Тепер я в безпеці». Відзначте, як/де ці слова відгукуються у вашому тілі.

ПОВІТРЯ. Зберігаючи контакт із землею, переведіть фокус своєї уваги на дихання. Зосередьтеся на ньому, усвідомте його. Це може бути ваш нормальний ритм дихання. Намагайтеся робити видих трохи довше, ніж вдих. Стежте, щоб повітря під час вдиху наповнювало нижню частину живота (діафрагмальне дихання). Зробіть таких 4–6 циклів.

ВОДА. Зберігаючи контакт із землею, переведіть фокус вашої уваги на рот. Наповніть його слиною, використовуючи для цього будь-які образи. Ковтніть слину і наповніть нею рот знову. **Тривалість — 15–20 секунд.** Коли людина в стресі, з'являється сухість у роті, це про режим виживання. Те, що ви тепер робите, — це повернення собі того, що пов'язане з життям.



ВОГОНЬ АБО СВІТЛО, що освітлює безпечне місце. Зберігаючи контакт із землею, подумайте про якесь місце, реальне або вигадане, у якому ви почувалися б у цілковитій безпеці (можна заплющити очі). Там не повинно бути людей, місце не повинно асоціюватися з втратою. Де це місце? Що ви там бачите? Які звуки чуєте? Які запахи відчуваєте? За потреби подумки підкоригуйте це місце, доповніть, щоб воно максимально давало вам відчуття безпеки, комфорту. Що ви там робите? Чим займаєтесь тепер? Дайте цьому місцю назву. Зверніть увагу, як реагує ваше тіло на контакт із цим місцем, які тілесні відчуття з'являються.

1. Зробіть повільного «метелика» 10–12 разів.
2. Зверніть увагу на позитивні зміни в тілі. Якщо з'явилися приємні відчуття, йдіть за ними, одночасно роблячи повільного «метелика». Якщо ні, знову подумки поверніться до безпечного місця та пов'язаних з ним відчуттів у тілі. Зробіть повільного «метелика» 10–12 разів.

Внутрішньо «наситьтеся» цим місцем, усвідомте на рівні тілесних відчуттів тут і тепер. Коли будете готові, усвідомте себе в просторі. Тепер можна поступово розплющити очі й повернутися в момент тут і тепер. Відчуйте своє тіло. Якщо є бажання, порухайте руками, ногами. Подивіться на той самий предмет, який ви обрали спочатку, або частину тіла. Сфокусуйтеся на собі й оцініть рівень стресового занепокоєння в цей момент за шкалою від 0 до 10, де 0 — цілковитий спокій, 10 — максимально можливий стрес.

Для ваших нотаток

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Вправа «Дихання по квадрату»

Це одна з найпростіших методик для швидкого заспокоєння та зняття напруження. Потрібно водити пальцем однієї руки по своїй долоні, «прокреслюючи» таким чином квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрата робіть вдих/видих, а на горизонтальних затримуйте дихання.

ВДИХ — ЗАТРИМКА — ВИДИХ — ЗАТРИМКА.

Зберігається повільний темп за таким рахунком:

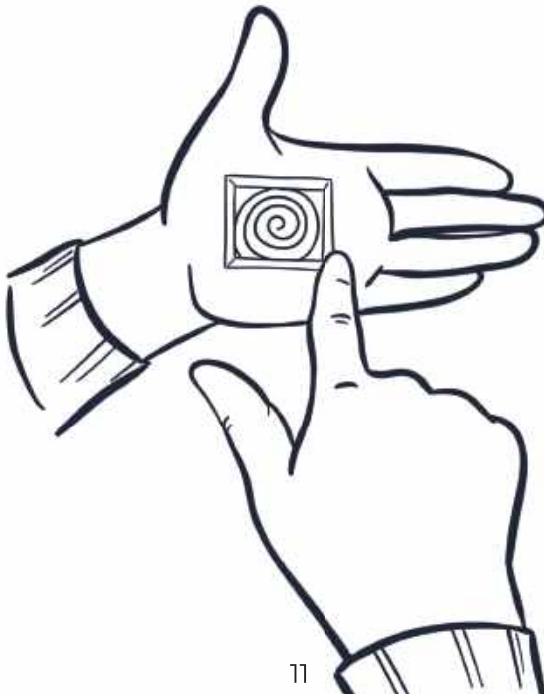


4 секунди — 4 секунди — 4 секунди — 4 секунди.

Якщо важко витримувати темп, можна починати з двох секунд:



2 секунди — 2 секунди — 2 секунди — 2 секунди.



Для ваших нотаток

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Техніка «Пульт»

Уявіть телевізор, на якому можна відтворювати як запис нейтральні події дня. Ви вчитеся робити з ними все, що вам хочеться: промотувати назад, вперед, змінювати яскравість зображення, гучність звуку (включати на максимум чи мінімум). І все це ви робите за допомогою пульта. Навчившись робити такі маніпуляції з нейтральними спогадами, можна поступово переходити до складніших ситуацій та відчуттів.

МЕТА — самостійно навчитися контролювати весь процес і таким способом зменшувати інтенсивність емоційного навантаження й занурення в стресову ситуацію.



[illegible]



Техніка «Сейф»

Потрібно сісти зручніше, заплющити очі або сфокусуватися на одній точці. У будь-який момент ви можете перерватися. Уявіть собі кімнату, де є сейф, у якому ви могли б зберігати неприємні спогади. Це місце надійно закрите. Чітко візуалізуйте це місце, де воно є. Це може бути, наприклад, якась будівля, що здаватиметься вам надійною, безпечною, добре охоронятиметься.

Подумайте про сейф: якої він висоти, форми, з якого матеріалу зроблений, якого кольору, як відчиняється і зачиняється. Подивіться, чи є на ньому замок. Ви тримаєте в руках ключ. Або, можливо, сейф має кодовий замок. Або у вас є якась магічна формула заклинання, щоб надійно замкнути цей сейф. Спробуйте відкрити й закрити замок сейфа. Після цього уявіть ситуацію (емоцію, стан), яку ви хочете сховати в сейф. Збережіть цей образ у вигляді фотографії чи фільму (він може бути записаний на диск або флешку) й сховайте в сейфі, який ви собі уявили. Відчуйте, як це добре, коли всі ваші спогади надійно замкнені й ніхто не може без вашого дозволу їх дістати. Зробіть глибокий вдих і видих, розплющуйте очі й поступово повертайтеся в те місце, де ви зараз є.



Для ваших нотаток

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

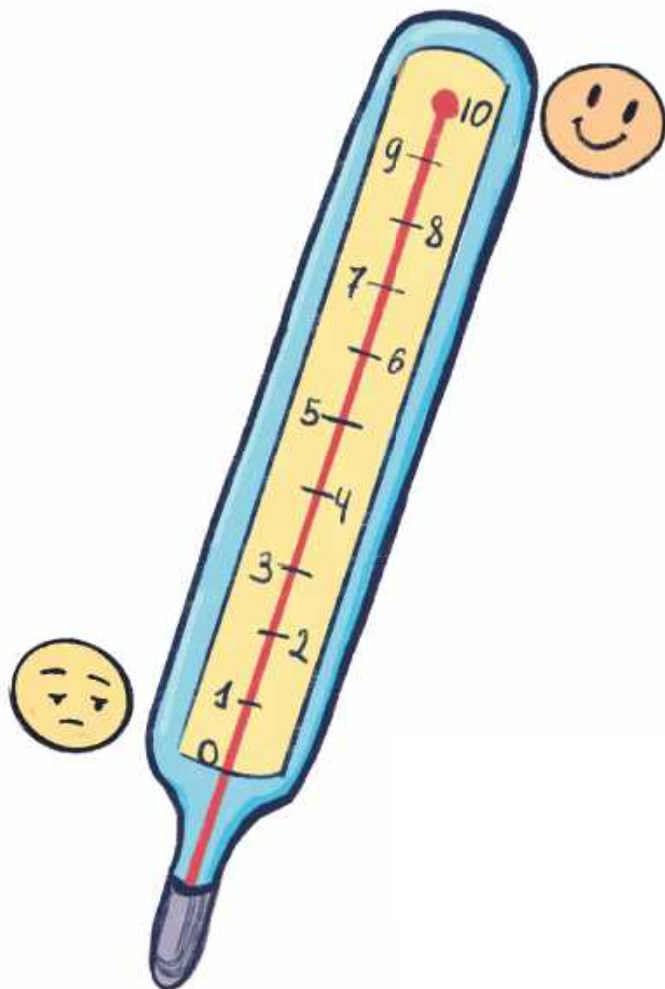
.....

.....



Вправа «Шкалювання»

Сфокусуйтеся на собі. Оцініть свій психоемоційний стан за шкалою від 0 до 10, де 0 — стан цілковитого спокою, а 10 — максимальне емоційне напруження.



Для ваших нотаток

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Прогресивна м'язова релаксація за Едмундом Джекобсоном

1. Знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує. Послабте тісний одяг, зніміть окуляри або лінзи. Ляжте на підлогу або відкиньтесь на спинку крісла. Покладіть руки на коліна або на підлокітники.

2. Зробіть кілька повільних вдихів.

3. Почніть плавно, протягом 15 секунд, напружувати м'язи чола. Відчуйте, як вони максимально напружуються, а потім почніть повільно, протягом 30 секунд, розслабляти. Зверніть увагу на свої відчуття, коли м'язи в розслабленому стані (обов'язково робіть це після кожного пункту). Не забувайте дихати повільно та рівномірно.

4. Тепер повторіть ці дії з м'язами щелепи (поступове напруження протягом 15 секунд і розслаблення протягом 30 секунд). Не забувайте дихати повільно та рівномірно.

5. Переключіть увагу на шию та плечі. Поступово збільшуйте напруження в них, піднімаючи плечі до вух. Побудьте в такому стані 15 секунд, а потім почніть повільно, протягом 30 секунд, розслабляти.

6. Стисніть обидві руки в кулаки. Піднесіть їх до грудей і тримайте протягом 15 секунд, стискаючи їх так сильно, як тільки можете. Потім повільно розтисніть кулаки, опустіть руки вздовж тіла.

7. Почніть поступово збільшувати напруження в сідницях, а потім так само поступово зменшувати його. Дихайте повільно та рівномірно.

8. Напружте ноги й утримуйте в такому стані протягом 15 секунд. Напруження має бути максимальним. Потім почніть повільно, протягом 30 секунд, розслабляти.

9. І насамкінець максимально стисніть пальці на ногах протягом 15 секунд, а потім почніть повільно, протягом 30 секунд, розслабляти.



Для ваших нотаток

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Вправа «Метелик»



Схрестіть долоні, зчепивши великі пальці,
— це нагадуватиме крила метелика.



Прикладіть долоні до грудей і по черзі легенько й
ритмічно пристукуйте по ключиці.

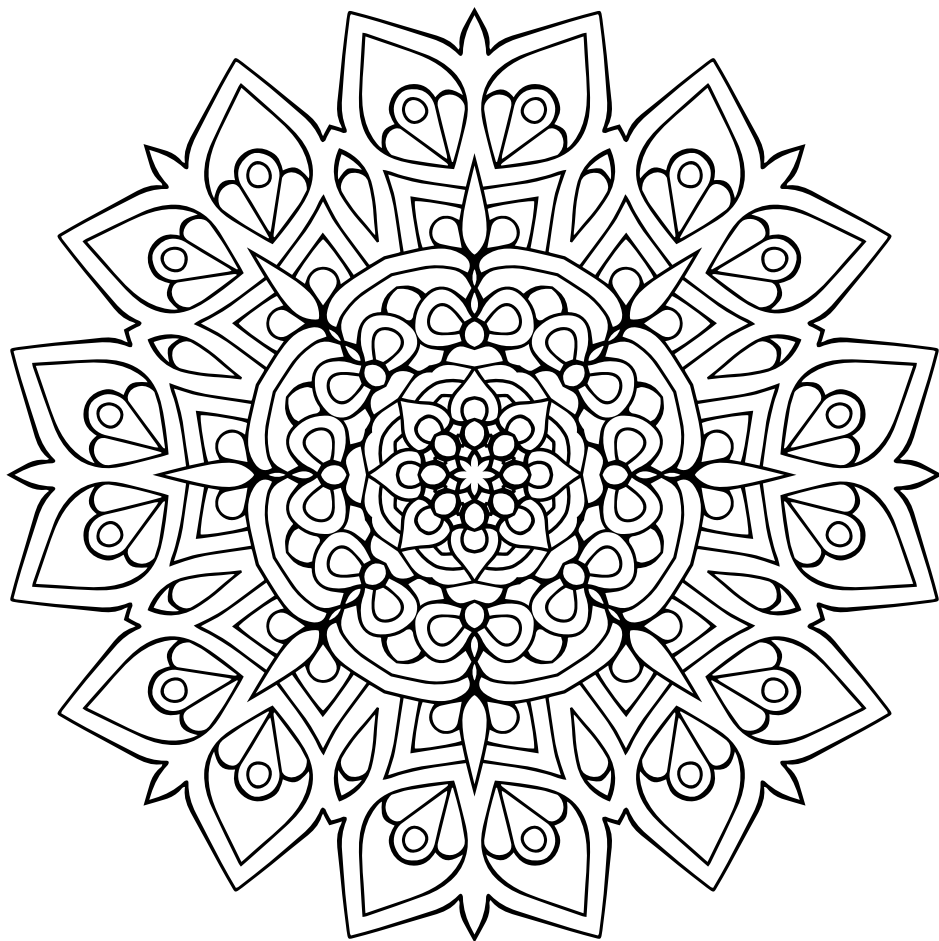


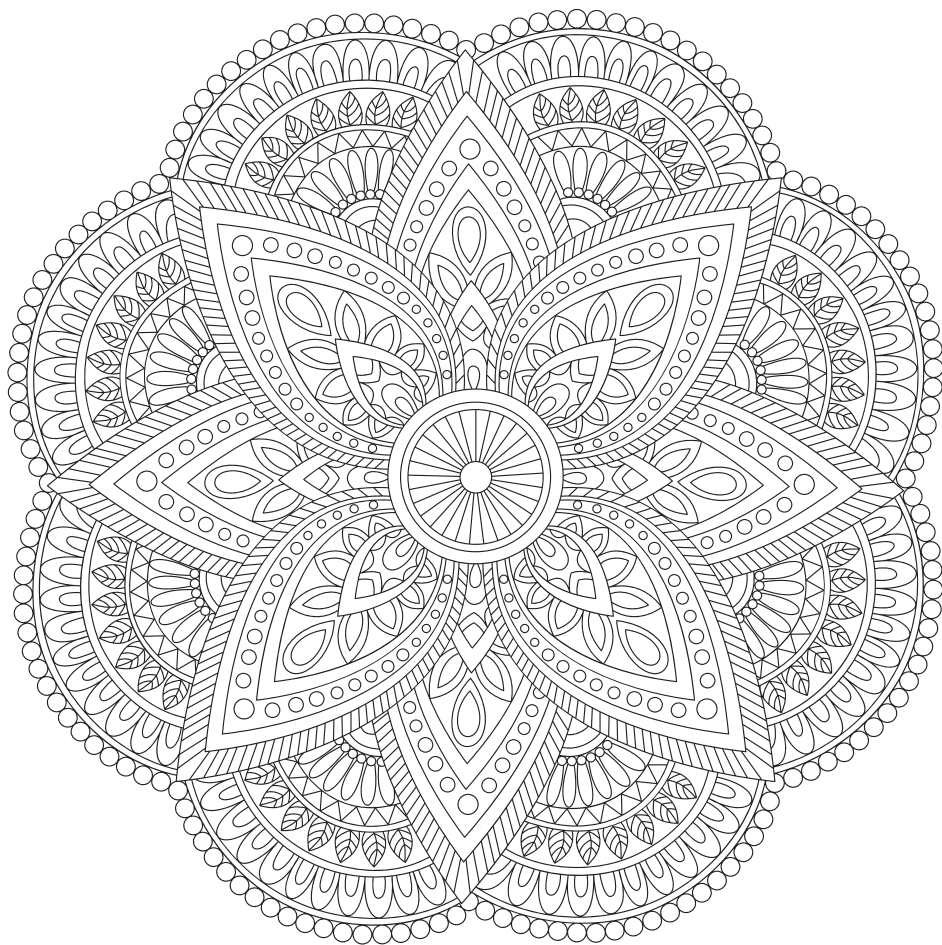
Стежте за своїм диханням, воно має бути повільним.

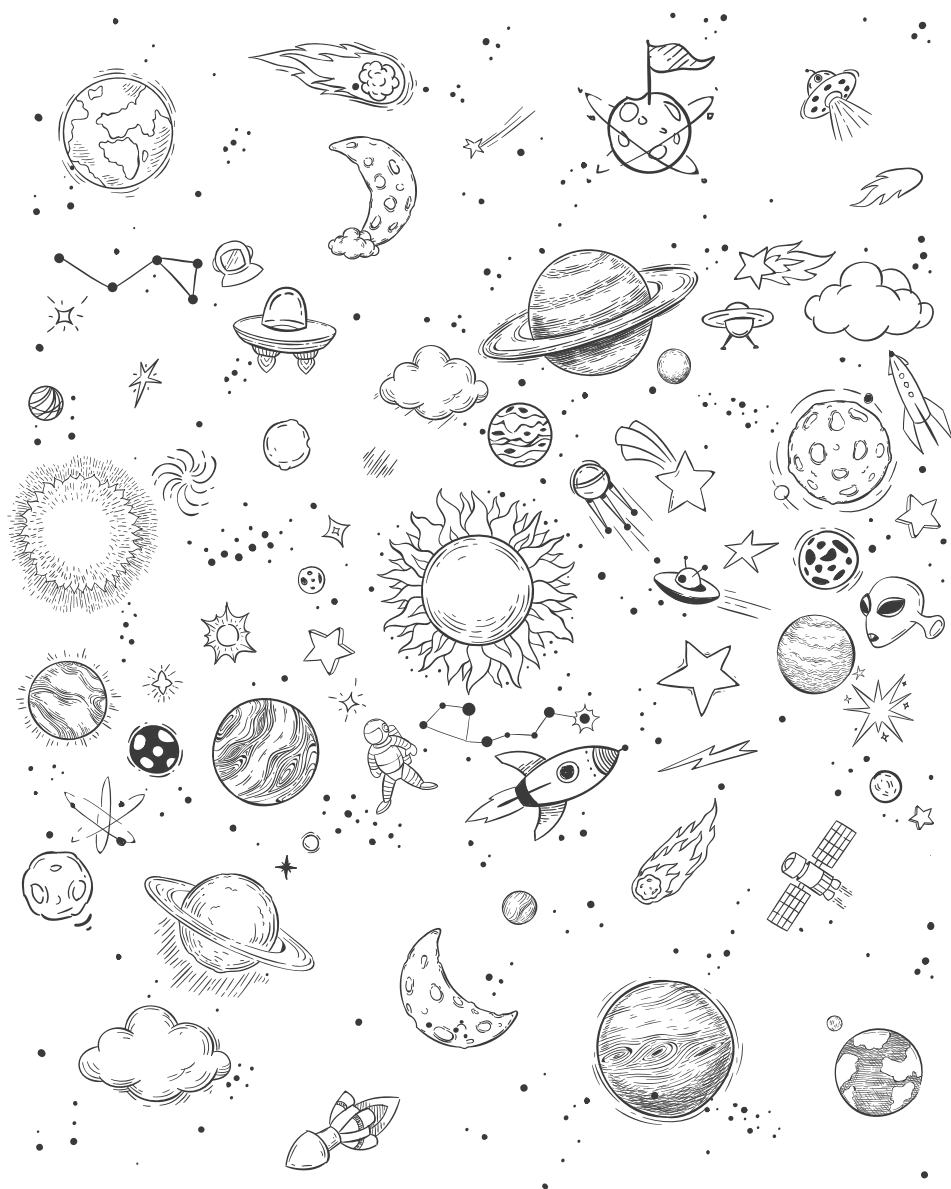


Виконуйте вправу, доки не відчуєте, що дихання
вирівнялося і ви заспокоїлися.



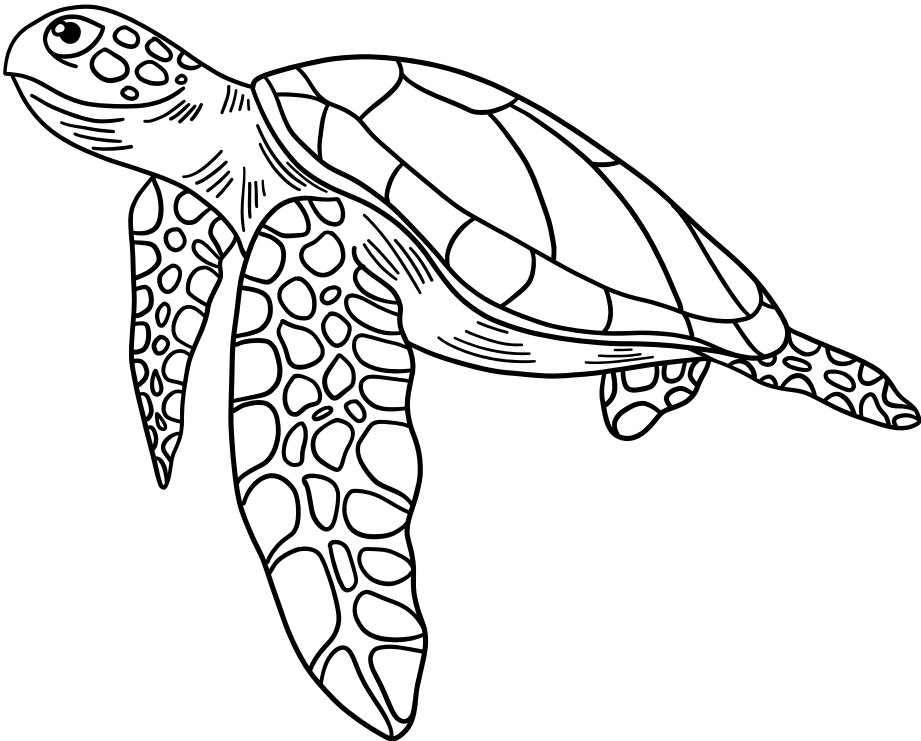


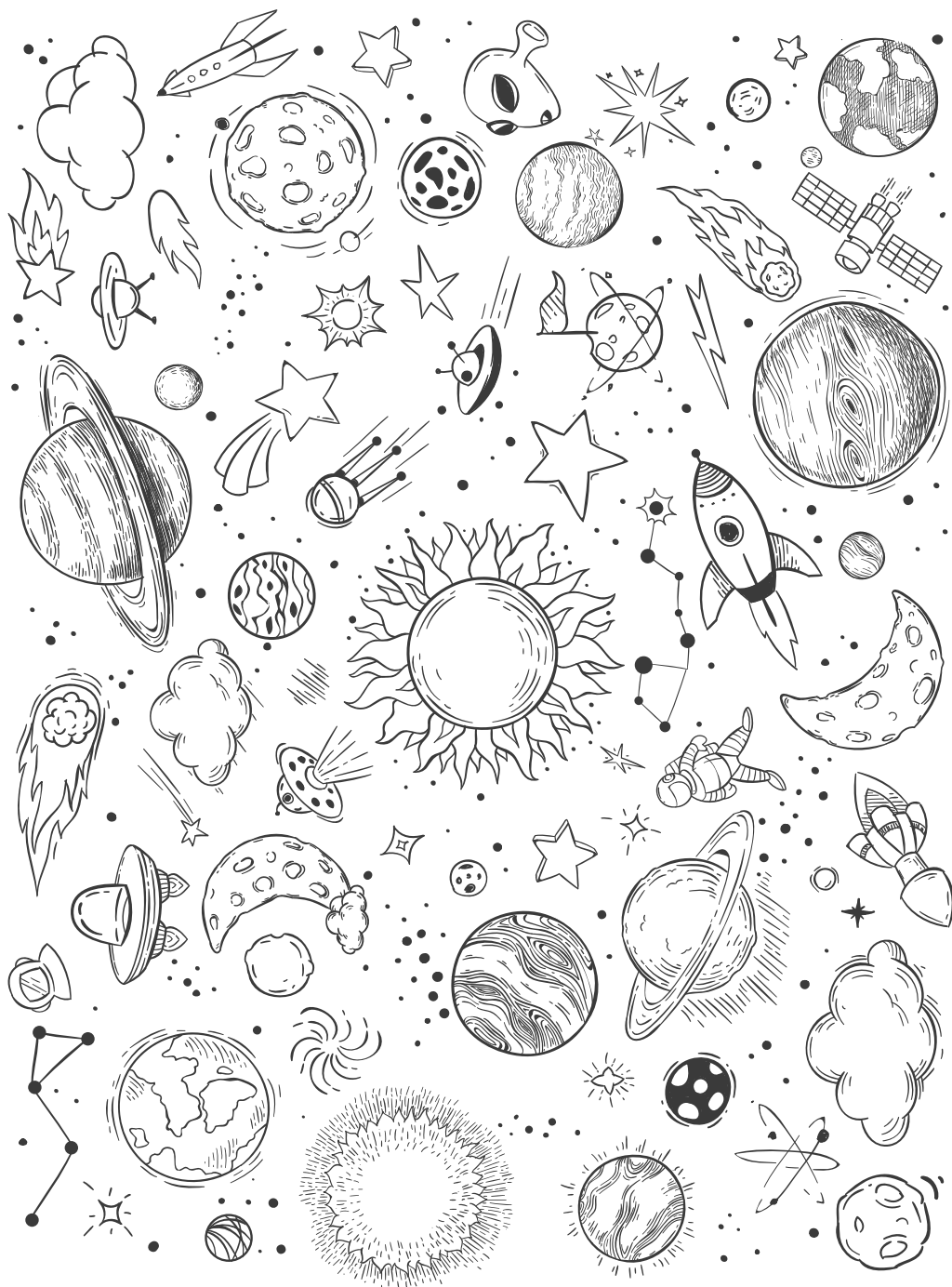


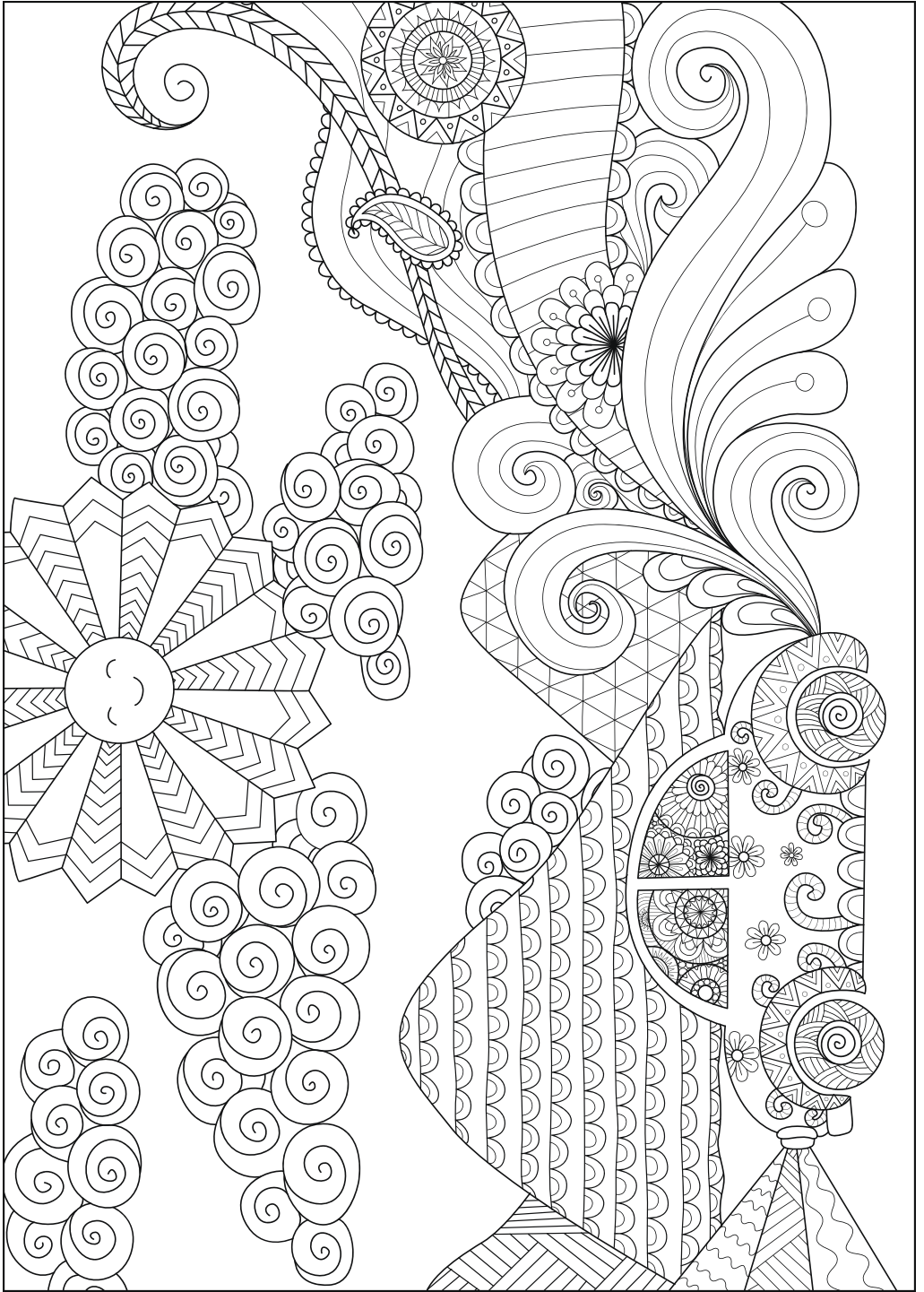












Безплатна телефонна лінія психологічної підтримки для дітей і батьків в умовах війни:

0 800 210 106

Чатбот у телеграмі:

@kidsMentalHelpBot



voicesofchildren.ua



voices_of_children

Благодійний фонд «Голоси дітей», 2022 р.

www.voices.org.ua