Поради для самодопомоги

UA MENTAL HELP

Якщо вам сумно, пригнічено чи самотньо:

- загорніться в ковдру і подивіться улюблене телешоу
- напишіть усі свої негативні почуття на аркуші паперу і розірвіть його
- послухайте пісню, яка завжди підіймає вам настрій або наштовхує на приємні спогади
- напишіть заспокоюючого листа тій частині себе, яка відчуває сум або самотність
- обійміть домашню тварину або м’яку іграшку

UA MENTAL HELP

Якщо ви відчуваєте тривогу або страх:

- приготуйте собі гарячий напій і пийте його повільно, помічаючи смак і запах, форму чашки та її ваги у вашій руці
- зробіть десять глибоких вдихів, рахуючи кожен вголос
- запишіть все, що ви можете думати про те, де ви зараз перебуваєте, наприклад час, дата, колір стін і меблів у кімнаті
- прийміть теплу ванну або душ – це може допомогти змінити ваш настрій, створивши заспокійливу атмосферу і відволікаючі фізичні відчуття

UA MENTAL HELP

Якщо ви відчуваєте себе дисоційованним або розсіяним:

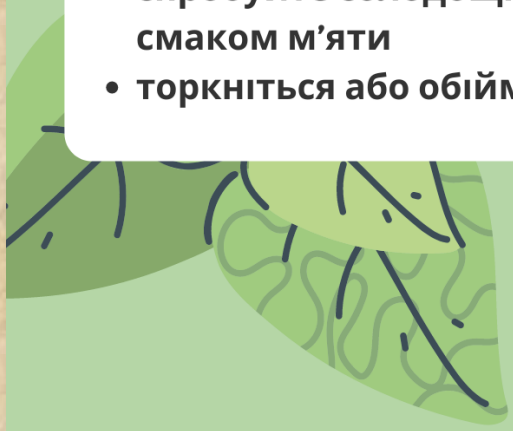
- пожуйте шматочок імбиру або чилі
- поплескайте в долоні доти, поки не відчуєте відчуття поколювання, лоскоту, печіння
- випити склянку крижаної води

* дисоціація – це така собі стратегія уникнення, яку ми використовуємо для зменшення напруги, ніби намагаючись не відчувати всю емоцію одразу, підзаморожувати якусь її частину.

UA MENTAL HELP

Якщо у вас з’являються панічні атаки:

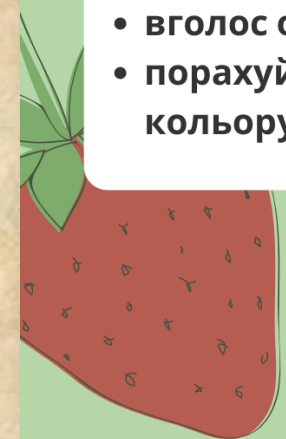
- повільно вдихайте і видихайте, рахуючи до п’яти
- крокуйте на місці
- спробуйте солодощі або жуйку зі смаком м’яти
- торкніться або обійміть щось м’яке



UA MENTAL HELP

Якщо у вас з’являються спогади про травматичні події:

- скажіть собі, що ви в безпеці
- торкніться або утримуйте предмет, який нагадує вам про сьогодення
- вголос опишіть своє оточення
- порахуйте предмети певного типу або кольору



UA MENTAL HELP

Що відчуває моє тіло?

(мої фізичні реакції)

В стані стресу наше тіло напружується
та стає меньш керованим,
це нормальні фізичні реакції,
їх не потрібно боятись, але варто
повертати собі контроль над своїм тілом

1) Перерахуйте 5 фізичних відчуттів
2) Відновіть регулярність
дихання (регулярно вдих-видих)
3) Попрактикуйте повне напруження
тіла а за ним повне рослаблення.
(повторіть це 5-10 разів)

Поступово повертайте собі контроль
над власним тілом!

Психолог Анна Кіреєва

Які в мене емоції?

(визначення емоційного стану)

Важливо в собі ідентифікувати та прожити
свій емоційний стан.
чи ви злитесь, боїтесь, чи вам сумно...
Ваш стан активний чи пасивний?

Від цього залежатиме чи стан треба піднімати чи стабілізувати
Ціль- привести в норму!

1) Назвіть емоцію. 2) Дозвольте собі прожити цей стан,
не коріть себе за те, що вам важко з ними впоратись,
вас можуть навіть налякати власні реакції.
3) Проявіть емоцію. В словах чи діях.
Поплачте, покричіть, розбийте тарілку!
Проживши емоцію у вас вивільниться психічна
енергія, яка з часом стабілізує вашу психіку.
4) Якщо відчуваєте, що не можете впоратись
з емоціями самі, зверніться за допомогою.

Проживати емоції важливо!

Психолог Анна Кіреєва

Як я розумію ситуацію?

(після стресовий стан, осмислення)

В стані стресу найгірше працює аналітична
складова, всі ресурси психіки
націлені на виживання,
а для вдумливого аналізу потрібен час та спокій.
Але після попередніх кроків
у вас відновиться ресурс
на мислення та аналіз.

1) Як я розумію цю стресову ситуацію, що є її причиною?
2)Якої інформації мені бракує щоб сформувати
глобальне уявленя?
3) Яке, моє власне бачення даної ситуації, які висновки?
4)На що я справді можу повпливати, а на що ні...
5) Які мої подальші кроки та плани?

Відновлення мислення та аналізу це хороша
ознака виходу зі стресового стану.

Психолог Анна Кіреєва

Що відбувається в моїй уяві?

(що малює мені моя фантазія, який сюжет?)

В стані небезпеки та стресу руйнується наша
картина сприйняття, я-концепція
та концепція сприйняття світу, безпеки в ньому.

В стані страху наша фантазія накидує найгірші
сценарії розвитку подій і коли людини
хапається за один з них та стає переконаною,
що все пропало, формується картина безвиході!
Від безвиході рятує ВІРА

1) Тому, формуймо уявні МУРИ навколо нашої психіки!
Уявляємо наколо захист: фантазуємо про безпечне місце.
2) Уникаємо вольовими зусиллями негативних картин
майбутнього! Очищаємо нашу пам'ять від
негативних думок та формуємо позитивний сценарій!
3) Даємо собі установку,
що Я ВИЖИВУ та БУДУ ЖИТИ!

Малюємо позитивний сценарій свого життя

Психолог Анна Кіреєва