



ПАЗЗЛЫ

# Самопомощь при тревоге и стрессе

## Памятка

---

Глобальные потрясения в мире и перемены в нашей частной жизни могут вызывать самые разные чувства и эмоции. Тревога и стресс – это нормальная реакция на изменения и неопределённость.

Важно, не дать этим состояниям поглотить вас, отслеживать их и снижать внутренний накал.



## 1. Контролируйте то, что вы можете контролировать

В условиях неопределенности человеку сохранять спокойствие помогает контроль над тем, на что он может повлиять. Например, вы точно знаете, какие действия вам нужно совершить на работе, какие купить продукты домой, чтобы приготовить ужин и запастись необходимым. Вы можете сложить все важные документы в одном месте, спланировать свои дела на ближайшие дни.

Контролируйте только то, что можете контролировать, и при этом осознайте свою родную ответственность за свои действия.

## 2. Не суетитесь и не принимайте решений на эмоциях

В панике у человека могут возникнуть порывы к необдуманным действиям, Это способ себя защитить и застраховаться от потенциальных угроз.

На самом же деле, поспешив, вы можете сделать только хуже. Не делайте того, в чем не уверены. Дышите глубже, изучайте проверенные источники, слушайте себя. Действовать из паники – почти всегда неверно.

## 3. Позволяйте эмоциям выйти наружу

Возможно, вам захочется плакать или же вы будете злиться. Это нормально! Если подступают слёзы, пусть они выйдут. Не плачьте от жалости к себе и другим. Плачьте для того, чтобы освободиться от напряжения. После этого должно стать легче.

Если вы злитесь, можно побить подушки или грушу в спортзале. Побегать, попрыгать, выехать в безлюдное место и проораться хорошенько. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете облегчение.

## 4. Общайтесь с близкими

Мы друг для друга – самая лучшая поддержка. Говорите друг другу о любви, говорите, что рядом. Будьте рядом молча, обнимайте любимых. Говорите о чувствах, поддерживайте друг друга, делитесь мыслями. Не бойтесь попросить поддержки, если понимаете, что не справляетесь сами. Синергия любящих сердец распространяет свет и добро.



## 5. Не забывайте об информационной гигиене

Не нужно читать новости каждые 15 минут. Этим вы усиливаете тревогу и напряжение. Если необходимо, выберите для себя 1-2 максимально объективных канала информации. Отпишитесь от остальных, особенно эмоциональных, отведите время для новостей (не более 30 мин в день), в остальное время туда не заглядывайте. Поставьте будильник, чтобы ограничить своё время в этих новостях. Самое важное вы успеете прочитать. Сократите общение с теми, кто, распространяющих панику и резкие, пугающие вас суждения. Останавливайте близких, использующих вас, как ведро для слива эмоций. Если они взрослые – они могут позаботиться о себе сами

## 6. Продолжайте делать то, что вы делаете хорошо

Во время тревожных состояний важно делать что-то привычное точно так, как мы это делали всегда, потому что это успокаивает. Наша работа — это наш способ помочь другим и себе. Не впадайте в уныние. Следуйте намеченным планам. Помните о тех, на кого влияет ваша деятельность. Перенаправляйте энергию от переживаний в работу.

## 7. Отвлекайтесь

При тревоге некоторые участки мозга перевозбуждаются и слишком активны, нужно включить другие участки, чтобы оттянуть на них энергию. Например, поговорить с кем-то, посмотреть фильм, заняться уборкой, слушать музыку, сходить на прогулку с друзьями и т.д.

## 8. Не поддавайтесь на манипуляции

Манипулирование чувствами вины и страха – популярный способ склонить вас на ту или иную сторону. Если чувствуете, что вам пытаются внушить мысли и чувства, которые на самом деле не ваши, прервите это общение. Вы имеете право на спокойствие. И вы ни в чем не виноваты.



# Как можно помочь близким

Если вы хотите помочь людям в это тяжелое время, важно делать это экологично:

- Быть рядом
- Уметь молчать и не быть навязчивым
- Предлагать помощь, которую вы можете оказать
- Сказать человеку, что его чувства и эмоции - это нормально
- Делиться своими чувствами
- «Я рядом», «я с тобой», «мне очень жаль», «как я могу поддержать тебя?», «не представляю, как тебе больно, но я рядом»
- Создавать тёплое и безопасное пространство вокруг себя и близких
- Не причинять помощь! Всегда спрашивать нужна ли она, не лезть с советами и тп
- Помогайте только тогда, когда у вас есть для этого ресурс



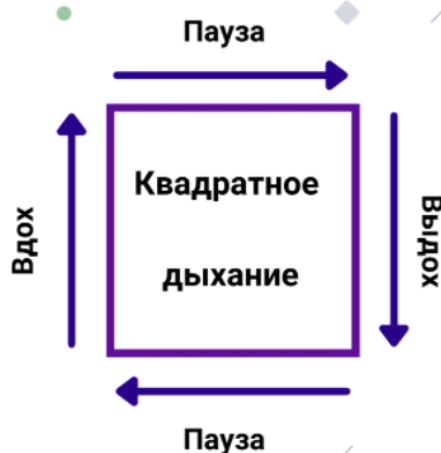
# Техники самостоятельного снижения тревоги

## Дыхание "Квадрат"

Мы предлагаем вам технику, не требующую специальной подготовки или условий. При этом быстро переключающую из состояния эмоционального возбуждения в осознанное состояние наблюдателя.

Эта техника снимает мышечное напряжение и стресс любого рода, повышает концентрацию и работоспособность, благотворно влияет на физическое состояние человека.

Выполнять технику можно практически в любом месте в любое время, требуется от 2 до 10 минут времени.



Как видно по схеме, дыхание будет состоять из четырёх тактов (вдох-задержка дыхания-выдох-задержка дыхания) равных по продолжительности, то есть в пропорции 1:1:1:1.

Постепенно, без лишнего стресса для организма увеличивайте продолжительность дыхательных циклов.

- Не спешите, займите удобную позу с прямой спиной, закройте глаза.
- Дышите осознанно и глубоко, желательно через нос
- Затем, делая вдох, считайте про себя (раз, два, три, четыре)
- Сделайте задержку дыхания, равную по продолжительности вдоху
- После задержки выдох и снова задержка дыхания, соответственно схеме, приведённой выше
- Во время практики сосредоточьте внимание на дыхании, не вовлекайтесь в мыслительный процесс
- На задержках дыхания, представляйте, что вы дышите кожей
- Дышите таким образом 2-10 минут в день до ощущения успокоения и облегчения состояния



# Техники самостоятельного снижения тревоги

## Упражнение “Бумага все стерпит”

Если вас переполняют эмоции, не спешите выливать их на других. Ведь это может посеять дополнительную панику. Здесь необходимы только бумага, ручка, и 10 минут уединения.

1-2 раза в день выписывайте на бумагу чувства, страхи, эмоции, все, что беспокоит. Делайте это без логики, выливайте на бумагу всё, что идет изнутри. Продолжайте до чувства опустошения.

## Техника “Раскачеливание”

Это универсальная техника, которую можно использовать для быстрого выхода из любых сложных состояний, ситуаций, негативных эмоций.

Поставьте 2 стула друг напротив друга. Сядьте на один из них. Словно костюм снимите с себя своё тревожное, беспокойное состояние и мысленно поместите на стул напротив. Некоторым удобно представить его в виде мутного облачка, другим - в виде наполненного сосуда.

Прорисуйте пальцами от самого пола вверх, как будто вы раскатываете между собой и стулом с негативной энергией рулон золотой москитной сеточки, визуализируя, как она разделяет вас. Золотая москитная сеточка послужит фильтром, который пропустит лишь вашу энергию.

Сядьте удобно, стопы обеих ног находятся на полу, руки и ноги не скрещивать.

Справа налево спокойным вдохом вы забираете свою энергию из фантома тревоги, а слева направо выдыхаете весь негатив, тревогу, сопротивление и т.п. Весь процесс длится в среднем 2-5 минуты, до чувства завершенности.

После того, как вы почувствуете, что забрали всю энергию, визуализируете, как образ тревожного состояния сгорает.



# Техники самостоятельного снижения тревоги

## Упражнение - медитация “Безопасное место”

Выделите для себя 15 минут спокойствия и тишины, подготовьте удобный стул или кресло, сядьте напротив окна. Это может быть и лавочка со спинкой в парке, но убедитесь, что вам ничего не мешает.

При желании включите спокойную музыку без слов, сядьте поудобнее и расслабьтесь.

Обратитесь к своему дыханию, доверьтесь ему, не пытайтесь его контролировать.

Нам предстоит обратиться к трудным вопросам, и важно, чтобы вам было удобно...

Представьте себя в тихом, безопасном месте.

В таком месте, где вы бы чувствовали себя комфортно и в полной безопасности...

Это может быть какое-то место, где вы уже бывали, или видели это место только на фотографии, или в фильме, или только что вообразили его — все равно... Главное — это то место, где вы чувствуете себя в безопасности...

Место, где вы можете открыться себе, быть такими, как вы есть...

Это место принимает вас, ничего не требуя взамен. Это место понимает вас...

Вы можете быть искренни с собой и открыты себе — это место поддерживает вас. Ощутите эту поддержку...

В то время, когда вы находитесь там, в безопасном месте, обратитесь к трудным для себя вопросам.

Вы можете обратиться к собственному опыту или думать о ком-то другом...

Вспомните трудный период вашей жизни... Время, когда вам пришлось встретиться с отчаянием и болью...



# Техники самостоятельного снижения тревоги

Может быть, вы ощущали себя в безвыходном положении...

Может быть, даже ставили под сомнение ценность продолжения собственной жизни...

Как вы относились тогда к своим мыслям? Что вас удерживало?

Что вам помогало в принятии решений, в сохранении себя?..

В чем вы особенно нуждались тогда? Что помогало тогда и помогает сейчас пережить это время?..

Снова ощутите, как то безопасное место, в котором, вы находитесь поддерживает вас.

Почувствуйте, как ваша боль выходит и растворяется вместе с выдыхаемым вами воздухом...

Почувствуйте, как это безопасное место помогает и поддерживает вас...

Поблагодарите это место за то, что оно есть...

И медленно, не торопясь возвращайтесь назад в комнату.

**С заботой и любовью к вам,  
команда школы «Паззлы»**