

Методи подолання апатії:

- дійте; виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати
- дотримуйтесь щоденної рутини; регулярне харчування, гігієна, розминка
- робіть щось руками; наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку
- плануйте свої задачі на день; нехай їх буде небагато, але намагайтесь виконати їх будь-що
- обмежте доступ інформації; читання новин треба обмежити до декількох коротких періодів на день
- залучайте близьких та знайомих до спільної роботи.



Інтелектуальне заземлення

- Детально опишіть середовище навколо вас.
- Опишіть ваші буденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви...).
- Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».
- Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, можна співати або продекламувати вірш.

Фізична стабілізація

- Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.
- Поплескайте себе по плечах чи стегнах, порухайте великими пальцями стоп, потягніться, покрутіть головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці.
- Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці тощо).
- Торкніться свого «заземлюючого» предмета (наприклад, стільця), після негативної реакції на щось.



Практичний психолог

ЕФЕКТИВНІ СПОСОБИ САМОДОПОМОГИ ПРИ СТРЕСІ



2022-2023 н.р.

На даний період все більше людей демонструють ті чи ті симптоми травматизації психіки. Один з поширених — так звані емоційні гойдалки, коли настрій швидко і без зовнішніх причин коливається від дуже гарного до надзвичайного поганого і навпаки. Також кожна п'ята дитина має порушення сну.

Є хороші способи як повернутись у свій звичний стан та вийти зі стесових ситуацій.



Техніка заземлення: вправа «тут і тепер»

Переорієнтуйте себе в просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних питань:

Де я?

Який сьогодні день?

Яке сьогодні число?

Який сьогодні місяць?

Який рік?

Скільки мені років?

Яка зараз пора року?

Стабілізаційна вправа: антистресове дихання 4:8

Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1-2-3-4) — пауза (затримуємо дихання — на 1-2) — видих (рахуємо 1-2-3-4-5-6-7-8). Важливо, щоби видих був удвічі довшим. Робіть цю вправу не менше 10 разів. Уявляйте, що ви «видихаєте» напругу.



Стабілізаційна техніка в уяві: вправа «Безпечне місце»

Уявіть місце, де вам добре й безпечно, спробуйте відчувати на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.

Під час критичних ситуацій стосунки з близькими піддаються тяжким випробуванням. Намагайтесь зберегти стосунки і допомогти близьким, адже це підвищує вашу здатність до виживання та опору, а також надає сенс вашим діям.

- спрямовуйте негативні емоції, які виникають, не на близьких, а на зовнішнього ворога
- завантажте себе роботою, допомогою іншим;
- дайте вихід емоціям; кричіть, співайте, плачте;
- рухайтесь, танцюйте, робіть розминку, ходіть пішки;
- Обіймайтесь;
- тримайте контакт, запитуйте, як справи, дзвоніть і пишіть;
- пропонуйте свою допомогу;
- зберігайте ритуали мирного життя, наскільки це можливо в поточних умовах.

