

## Стратегії подолання тривожних часів

Ми розуміємо, що це дуже важкий і невизначений час для всіх нас, і кожен може скористатися деякими порадами щодо благополуччя. Важливо, щоб ми всі продовжували піклуватися про себе, і цими порадами можна поділитися з людьми, яких ви підтримуєте. Цей інформаційний лист містить різноманітні методи релаксації, і ви можете знайти щось корисне, що буде для вас працювати, а іншим не підійде. Це нормально, і важливо зосередитися на тому, що найкраще підходить для вас і вашого благополуччя. Сподіваюся, ви також знайдете щось нове, щоб спробувати.

### Техніка дихання

Одне з перших речей, які кожен може зробити, коли помічає, що відчуває занепокоєння або починає панікувати, — це практикувати розслаблене дихання. Нижче наведено три різні методи, які діють однаково: видих довше, ніж вдих. Видихаючи більше кисню, ніж вдихаючи, може зменшити реакцію «бій-втеча» та посилити вашу реакцію розслаблення. Ви можете практикувати будь-який із методів, виходячи з ваших особистих переваг.

**\* Видих - ключ до зниження тривоги\***

#### Спосіб 1: 4/7 дихання

Зробіть вдих на 4 рахунки і видих на 7 рахунків. Ви можете змінити співвідношення на те, що вам найбільше підходить. Найважливіше – зробити ВИДИХ довшим, ніж ВДИХ.

#### 4/7 Дихання

Вдихніть на рахунок 4, потім уповільніть видих, щоб він тривав на рахунок 7

## Спосіб 2: Дихання шлунком

Це передбачає дихання прямо на живіт, а не на груди.

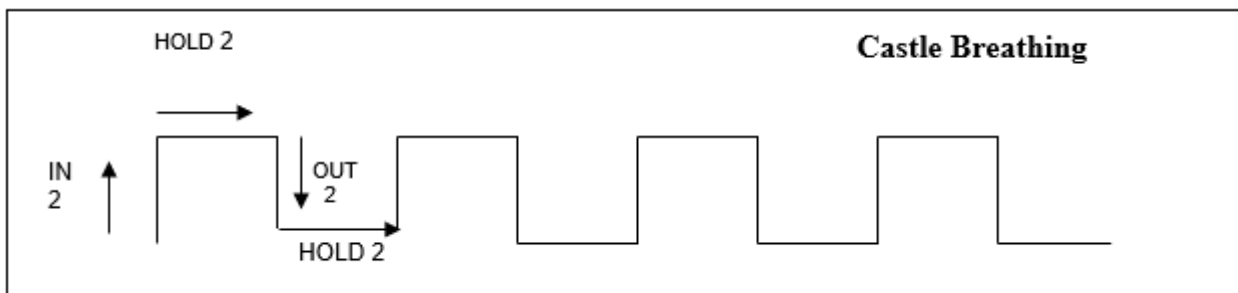
Намагайтеся змусити живіт піднятися на вдиху і опуститися на видиху. Уявіть, що під час вдиху надуваєте повітряну кулю в животі і спускаєте повітряну кулю під час видиху. Якщо ви помітили, що дихаєте частіше грудьми, можна навчитися зменшувати дихання за допомогою великої кількості практики (йога вчить, як це робити).

### Дихання шлунком

Коли ви вдихаєте, розширте живіт, а видихаючи, дозвольте шлунку скоротитися. Уявіть, що у вашому животі повітряна куля!

## Спосіб 3: Замкове дихання

Зробіть вдих на два рахунки і затримайте дихання на два рахунки. Потім видихніть на два рахунки і відпочиньте на рахунок два. Порахуйте те саме число для вдиху, затримки, видиху та періоду відпочинку перед повторним вдихом.



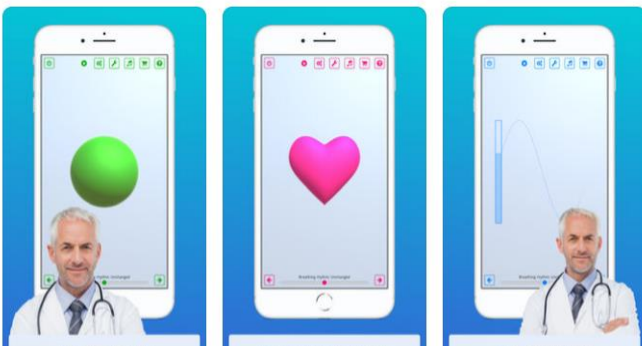
Тепер доступні програми для смартфонів, які допоможуть вам практикувати релаксаційне дихання в повсякденному житті. Наприклад, « Дихаючий м'яч» дає прості інструкції щодо того, як дихати разом із зображеннями м'яча, які змінюються в розмірі. Він безкоштовний і простий у використанні.



Breath Ball Breathing...

A Fast Stress Relief Method.

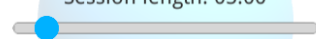
OPEN



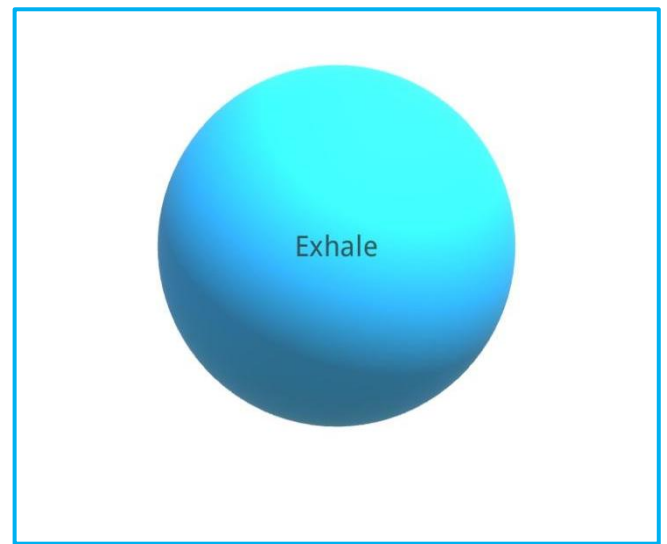
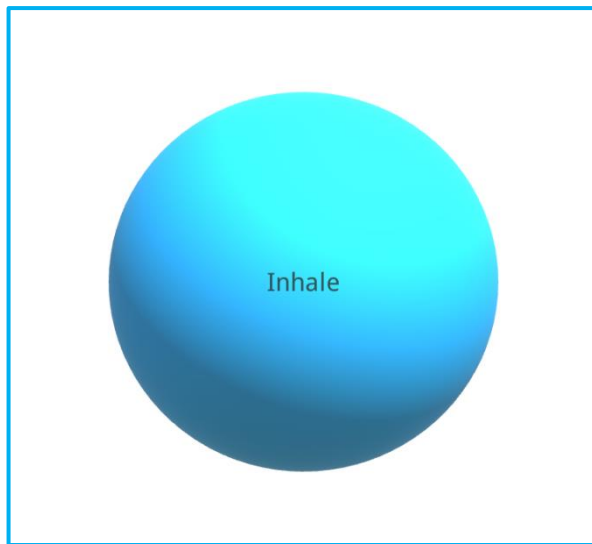
Exercise settings:

Default relaxation exercise  
Breaths: 1 - Length: 00:10

Session length: 05:00



Start



Також доступні інші програми для релаксаційного дихання та медитації.

Наприклад, **Headspace, Breathe +, Calm, Oak і Breethe** .<sup>1</sup>

## Трихвилинний простір для дихання

### 1. Усвідомлення

Переведіть себе в теперішній момент, навмисно прийнявши вертикальну позу, з прямою спиною і відведеними плечима. По можливості закрийте очі. Тоді запитай:

«Який мій досвід зараз.....мої думки.....мої відчуття....і відчуття тіла?»

Підтвердьте та зареєструйте свій досвід, навіть якщо він небажаний.

### 2. ЗБІР

---

<sup>1</sup> \* Зверніть увагу, що всі згадані вище програми **можна завантажити безкоштовно** , але деякі з них можуть вимагати **оплати за підписку** для постійного використання або розблокування додаткових функцій. Будь ласка, зверніть увагу на потенційну плату.



Потім обережно перенаправте всю свою увагу на своє дихання, на кожен вдих і кожен видих, коли вони сліднують один за одним:

Ваше дихання може функціонувати як якір, щоб перенести вас у сьогоднішній день і допомогти вам налаштуватися на стан усвідомлення та спокою.

### 3. РОЗШИРЕННЯ

Розширте поле свого усвідомлення навколо свого дихання, щоб воно включало відчуття тіла в цілому, вашої поведінки та виразу обличчя.

## Прогресивне розслаблення м'язів

Однією з реакцій організму на страх і занепокоєння є напруга м'язів. Це може призвести до відчуття «напруженості»; м'язові болі та відчуття надзвичайної втоми. Прогресивне розслаблення м'язів є одним із способів зменшити м'язову напругу. У цій вправі напружте певні м'язи, утримуйте їх, а потім розслабте ці м'язи.

### Кроки:

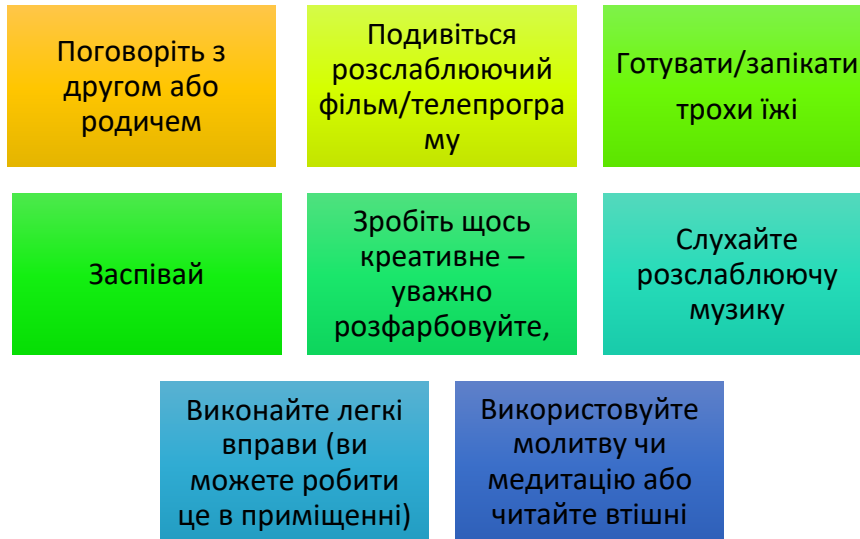
1. Сядьте або ляжте в зручній позі і уповільніть дихання.
2. Напружте певну групу м'язів протягом 5 секунд – почніть з пальців ніг і стоп, гомілок, стегон, живота, спини, рук, плечей, обличчя тощо. Ви повинні відчувати напругу, але не відчувати сильного болю.
3. Потім розслабте цю групу м'язів на 10 секунд.
4. Повторіть кроки 2 і 3 для наступних груп м'язів вашого тіла. Ви можете почати з ніг і підійти до голови або навпаки.

для цієї вправи є багато **сценаріїв** та **аудіогідів**. Ви можете просто шукати «Прогресивне розслаблення м'язів» на Google або YouTube і вибрати версію, яка вам найбільше підходить.

## Д Навички відволікання

Навчання використовувати навички відволікання та розслаблення може допомогти вашому тілу та мозку заспокоїтися, почуватися в безпеці та краще справлятися зі стресом.

Стратегії відволікання працюють за принципом відволікання вашої свідомості від тригерів і некорисних або нав'язливих образів чи думок. Нижче наведено деякі поширені відволікаючі дії, які люди знайшли корисними, і спробуйте підготувати список речей, які найкраще працюють для вас.



## Навички самозаспокоєння

Людям також дуже корисно використовувати свої п'ять органів чуття, щоб заспокоїти тіло та розум. Коли ваше тіло відчуває себе розслабленим і комфортним, вашому розуму легше відчувати себе в безпеці.



## Зображення особливого місця

Мета вправи про безпечне або особливе місце — допомогти вам уявити місце, куди ви можете втекти. Це місце може бути реальним або уявним, але воно має бути де ви відчуваєте себе в безпеці. Думка про те, щоб бути у своєму особливому місці, може допомогти вам відчути спокій і розслаблення. Чим більше деталей ви надасте цьому місці, тим краще ви зможете його уявити та запам'ятати.

Якщо вам важко придумати особливе місце, можливо, скористайтеся сценою, показаною нижче, як відправною точкою.



- 1) Почніть з того, що влаштуйтеся зручніше в тихому місці і виділіть кілька хвилин, щоб зосередитися на своєму диханні, закрийте очі, усвідомте будь-яку напругу у вашому тілі і дозвольте цьому напруженню зникати з кожним видихом.
- 2) Уявіть собі місце, де ви можете почувати себе спокійно, мирно і безпечно. Це може бути місце, де ви бували раніше, де ви мріяли побувати, або, можливо, де ви бачили фотографію.
- 3) Зосередьтеся на тому, що ви можете бачити з того місця, де ви стоїте або сидите – як виглядає небо? Що саме ви можете **побачити** навколо себе – зосередьтесь на деталях.
- 4) Тепер зверніть увагу на звуки, які вас оточують, або, можливо, тишу. Що ви **чуєте** ?
- 5) Подумайте про будь-які запахи, які ви помітили. Який **запах** ви **відчуваєте** ?

- 6) Потім зосередьтеся на будь-яких відчуттях шкіри - землі під вами, температурі, будь-якому русі повітря, будь-якому іншому, чого ви можете **доторкнутися**.
- 7) Тепер, перебуваючи у своєму затишному та безпечному місці, ви можете дати йому назву, будь то одне слово чи фразу, які ви можете використати, щоб повернути це зображення, коли вам це потрібно.

Заохочуйте себе робити приємні та відволікаючі заняття, які можуть допомогти заспокоїти ваше тіло та розум. Не витрачаючи часу на розслаблення, легко відчутти себе пригніченим і напруженим, але іноді нам потрібно заохочувати себе робити ці речі, а не чекати, поки нам захочеться це зробити. Нижче наведено кілька прикладів, але види діяльності, які розслаблюють, відрізняються для різних людей.



## Навички заземлення

Почуття занепокоєння або стресу іноді може здаватися приголомшливим, і для деяких людей вони можуть дуже яскраво згадати травматичні події минулого.

Заземлення є важливою і корисною технікою, яка допомагає нагадати вам, що ви в безпеці в даний момент. Це також може допомогти, коли ви відчуваєте справді засмученість, особливо коли



страждання змушує вас відчувати, що ви «замикаєтесь» або «розлучаєтесь» і втрачаєте відчуття того, де ви перебуваєте.

Можливо, буде корисно розглядати це як мозкову боротьбу – спогади з минулого намагаються повернути вас у минуле, але ми повинні допомогти вашому мозку перемогти в цій боротьбі, відштовхнувшись в інший бік і зробивши сьогоднішня сильнішим за минуле. Ми робимо це, використовуючи те, що можемо побачити, понюхати, почути, доторкнутися і спробувати на смак у сьогоднішні.

Ми представимо просту техніку заземлення і настійно рекомендуємо вам практикувати це вдома.



Подивіться на листівки, фотографії чи брелок, який нагадує вам, де ви знаходитесь. Вам також може бути корисно вибрати об'єкт навколо вас, наприклад, дерево або лист, і привернути увагу до деталей того, що ви бачите.



Можливо, вам захочеться взяти з собою намиста, камінчики, мармури або маленькі шматочки тканини, і знову зосередьтесь на тому, щоб помітити їх відчуття в руці. Подумайте, як відчувається предмет між вашими пальцями.



Деякі люди вважають, що прослуховування музики/радіо допомагає їм увійти в сьогоднішня. Може бути корисно привернути вашу увагу до звуків навколо вас.



Візьміть із собою щось із сильним заспокійливим запахом, наприклад паличку Vicks, спеції в сумці, парфуми, лавандову олію тощо, щоб використовувати, коли це необхідно. Знову зверніть увагу на запах.



Вам також може бути корисно носити з собою фрукти або солодощі з сильним смаком (м'ятні або ментолові солодощі), щоб розслабити свій розум, використовуючи смак.

Сподіваюся, деякі з цих вправ будуть корисними. Як і інші навички, вони потребують практики, тому намагайтеся вводити щоденний розпорядок дня, який крок за кроком допоможе вам краще контролювати свою тривогу і дозволить вам відчувати себе менш тривожними щодня.