



БУКЛЕТ САМОДОПОМОГИ ТА СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Доброго дня, любі Українці, котрі змушені зараз жити у Швейцарії. Сьогодні Ви мали змогу пройти психологічний тренінг направлений на ваш внутрішній стан. Знизити тривожність, знайти в собі ресурс, силу, підняти енергію. Більше дізнатись про ваші можливості. Після тренінгу Ви матимете гарні механізми, які зможете використовувати завжди коли Вам буде важко. У вас залишиться в копілочці дуже гарні вправи для саморесурсування та самопомозі!

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»

Дана вправа допоможе Вам зняти нервові напруження, стрес, відчуття релаксації та розслабитися.



Вправа «Дихання»

Вправа допоможе Вам впоратися зі стресовими ситуаціями, заспокоїтися, зняти неприємні емоції (гнів, страх, хвилювання).



Комплекс технік на заземлення та розслаблення

Ви можете перейти по посиланню і прослухати чи завантажити вправи на заземлення різної тривалості, вправу «Звертаємо увагу і називаємо», яка допоможе заспокоїти нав'язливі думки, вправу «Відчипляємося з гачка недобрих думок і проявляємо доброту до себе» та «Створюємо простір».



Комплекс відео-технік «Стійкість для стійких»

Короткі анімаційні відео для дітей і дорослих із демонстрацією дуже простих вправ, що допоможуть заспокоїтися і психологічно себе підтримати.

Добірка складається з 20 роликів, їх можна завантажити, а також переглянути на ютуб-каналі nus.org.ua.



Завантажити



Переглянути

Telegram-бот «Без паніки»

Безоплатний телеграм-бот, який в доступній формі розповідає про те, що таке панічні атаки та в режимі реального часу допомагає подолати їх.



Telegram-бот «Друг. Перша допомога»

Бот для отримання першої психологічної допомоги.





Вправа «Гора з плеч»

Широко розставте ноги, підніміть плечі, відведіть їх назад, злегка напружуючи і зводячи в лопатках. Тримайте плечі напруженими 5-10 секунд. Після цього різко опустіть плечі, «скинувши» гору з плечей. Повторюйте вправу 5-6 разі.

10 популярних упражнень для сняття стресса

- ✦ Аутогенная релаксация. Слово «аутогенная» означает, что сила исходит изнутри, то есть это некая форма самовнушения.
- ✦ Прогрессивное расслабление мышц.
- ✦ Визуализация.
- ✦ Диафрагмальное дыхание.
- ✦ Медитация.
- ✦ Йога.
- ✦ Йога для дыхания.
- ✦ Техника эмоциональной свободы.

Упражнения на расслабления и сняття напряжения

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты) - (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки». - (2-3 сек.) Задержка дыхания. - (4-6 сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки. - (2-3 сек.) Задержка дыхания.

Аутогенная тренировка

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
2. Мысленно проговорите «Я спокоен».
3. «Правая рука тяжёлая» - 5-6 раз.
4. «Я спокоен».
5. «Левая рука тяжёлая» - 5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
7. Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

Упражнения для сняття эмоционального напряжения

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект. «УЛЫБКА» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы.

Левостороннее дыхание

Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры. Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бедра. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы. Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья. Расслабьте шею. Расслабьте лицевые мышцы. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились. Попробуйте написать свое имя головой в воздухе.

Техника «глубокого дыхания»

Сделать глубокий вздох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох. Ладони трите, потрите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей.

Для снятия напряжения помогает техника самомассажа

Найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты; положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз; найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты; слегка помассируйте кончик мизинца.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. Слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Необходимо четко осознавать, что очень многое зависит только от вас.

Техника снятия стресса и панической атаки (А. Ракицкий)

В наше время умение быстро успокоиться становится жизненно важным навыком, способным уберечь нас от серьезных проблем со здоровьем, которые способен вызвать стресс. Через 1-2 недели регулярных тренировок по данной технике вы обретете способность расслабляться практически моментально.
<https://www.youtube.com/watch?v=l0uVaS5Lk-0>

