

САМОДОПОМОГА У СТРЕСІ

Хочеш допомагати іншим, – допоможи спершу собі. Це як у літаку: мати спочатку одягає кисневу маску на себе, а потім на дитину. Попіклуйся про себе, щоб могли принести користь своїм рідним і своїй державі!

ЩО РОБИТИ:

-  Нормалізувати дихання: видихати довше, ніж вдихати, мовби задувати свічку або надувати кульку; співати.
-  Не дати землі «піти з під ніг», зосередитись на стопах, пострибати, потопати; дітям бігати
-  Сісти на стілець, випрямити спину і розправити плечі, ноги паралельно, стопами відчувти підлогу, опору, руки можна відвести за поясницю. Так відчуєте впевненість і буде легше дихати.
-  Терти долоні, розминати точку між мізинцем і безіменним пальцем.
-  Помасувати точку, так зв. «центр тіла» – два пальці нижче пупка.
-  Пити воду (при стресі пересихає в горлі, рівень цукру зростає), дітям – теплий і трішки підсолоджений чай.
-  Потягуватися, розминати м'язи обличчя, кривлятися (в стресі м'язи спазмуються), поводити очима до крайніх точок – вгору, вниз, вправо, вліво, затримати.
-  Якщо почули лякливий звук, називати вголос джерело звуку.
-  Кращі ліки від паніки – піклуватися про інших і зайнятися ділом. Продовжувати навчатися, працювати.
-  Робити перерви у споживанні інформації, бувати максимально на свіжому повітрі, ходити.
-  Ідентифікувати емоцію й запитати в себе: «Що я зараз переживаю?». Ідентифікувати потребу й запитати в себе: «Про яку мою важливу потребу ця емоція?». Потурбуватися про себе і запитати: «Яким чином я можу сам потурбуватися про задоволення цієї потреби? Хто мені може у цьому допомогти?». Зробити усе, що від вас залежить і звернутися, за потреби, по допомогу!
-  Дозволяти собі переживати емоцію, плакати (так виходить кортизол). Якщо ми дозволяємо собі емоції, ми можемо ними керувати. Якщо заперечуємо – вони керують нами. Сказати собі: «Так, я боюся, я хвилююся. Це нормально. Я не зупиняюся і рухаюся далі. Я справлюсь. Усе буде добре».
-  Обіймати дітей, батьків, близьких і промовляти: «я поряд», «я з тобою»; обійняти себе і поплескати по плечах.
-  Пригадати ситуацію, в якій ви з успіхом упоралися із стресом, скористатися тим методом опанування.