

# Понеділок

ПСИХОЛОГІЧНА ТЕХНІКА, ЩО ВІДОМА З АНГЛІЙСЬКОЇ ЯК SLL: STOP, LOOK, LISTEN.  
ВОНА Є ЕКСТРЕННОЮ ПРИ СТРЕСІ ЧИ СИЛЬНІЙ ТРИВОЗІ

Мета: взяти коротку паузу в стресовій/травматичній події та переорієнтуватися  
Якщо ти розгублений/а, дуже чимсь наляканий/а, зроби глибокий вдих, а за ним:

- 01 Зупинись.  
«Де місце, де мені буде принаймні відносно безпечно?»
- 02 Озирнись.  
«Що я бачу навколо? Хто тут є ще? Які 10 предметів я можу назвати?»
- 03 Послухай.  
«Які звуки я чую? Як я можу їх назвати?».

Декілька хвилин відпочинку – і можна збирати інформацію.  
Так психіка не блокується лише страхом і безпомічністю.

І це дозволяє сконцентруватися на критично важливих для виживання задачах.:

## АБО Ж ІНШИЙ ВАРІАНТ: ФІЗИЧНА СТАБІЛІЗАЦІЯ

- Пустити прохолодну або теплу воду собі на руки
- Поплескай себе по зовнішній поверхні плечей і стегон, порухай великими пальцями стоп
- Потягнись, покрути головою, стисни і розтисни кулаки, випрям пальці
- Втисни п'яти в підлогу і зверни увагу, як вони напружились
- Зверни увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло...)
- Візьми в руку щось тверде, наприклад, маленький камінчик.  
Стискай його із силою і розстикай

# Вікторок

## ДИХАЛЬНА ПРАКТИКА ЗАСПОКОЄННЯ

ЦЯ ДИХАЛЬНА ПРАКТИКА ДОПОМАГАЄ НАМ ВІДНОВИТИ ФУНКЦІЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ, ЗАЗЕМЛИТИСЬ, ПОВЕРНУТИСЬ ДО ТІЛА І НАДАТИ ЙОМУ СИГНАЛ, ЩО ЗАРАЗ МИ У БЕЗПЕЦІ.

- 01 Зручно сядь на підлогу або стілець, ступні – рівно до землі
- 02 Ліву руку поклади на живіт, праву – на груди біля серця
- 03 Зроби глибокий, повільний вдих животом на рахунок 1-2-3-4 (при цьому живіт випинається вперед, а груди – нерухомі)
- 04 Затримай дихання, також на рахунок 1-2-3-4
- 05 Зроби повільний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6-7-8
- 06 Повтори цикл дихання 10-15 разів.

### Важливо:

У процесі дихання спостерігай за тим, як відчуває себе твоє тіло:

- як повітря заповнює живіт під час вдиху,
- як можуть підійматися груди,
- як повітря виходить із легенів, груди опускаються, а живіт розслабляється.

Вправу виконуй повільно.

### Або ж інший варіант:

Просто сидячи на кріслі вдихай і довше видихай через привідкритий рот. Вдихай силу, видихай тривогу.

### Або ж:

На 4 рахунки вдих — затримка — на 4 рахунки видих.

Можна в процесі дихання вибрати квадратний (прямокутний) об'єкт, наприклад, вікно або двері і ковзати поглядом по чотирьох сторонах.

Це дуже добре відволікає від тривожних думок.

Тому що мозку досить важко одночасно виконувати два завдання: і прокручувати негатив у голові, і креслити прямокутник.

# Середа

У КОЖНОГО З НАС Є СВОЯ ЧАСТИНА – «ВНУТРІШНЯ ДИТИНА». ВОНА ДУЖЕ ВАЖЛИВА І ВІДПОВІДАЄ ЗА НАШУ РАДІСТЬ, ТВОРЧИСТЬ, СПОНТАННІСТЬ. КОНТАКТ ІЗ НЕЮ ВІДРОДЖУЄ ЕНЕРГІЮ ЖИТИ, ОТРИМУВАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ, ПРИДУМУВАТИ ВСІЛЯКІ ДИВНІ ШТУКИ. МИ ТАКІ СЕРЙОЗНІ ТА ЗАКЛОПОТАНІ ОСТАННІМ ЧАСОМ І ВЖЕ ГЕТЬ СТОМЛЕНІ.

- Підійди до зеркала сьогодні і скажи: «Вау! Та це ж...» (назви своє ім'я)
- Сидячи у ванній або миючи руки, зроби фонтанчик із води
- Випий водички, голосно і смачно підсьорбуючи
- Заплющи очі, хаотично постав на аркуші паперу 20 виразних крапок. Розплющ очі, з'єднай точки лініями і вигадай, на що схожа фігура
- Поплескай себе по плечу зі словами «Уххх, я молодець!»
- Йдучи вулицею, змахни широко руками, як крилами
- Напиши очима в повітрі своє ім'я. На завершення поклади руку собі на груди, відчуй стукіт серця і скажи йому в такт: «Люблю»

Або ж інший варіант:

Читай афірмації

Нагадую, що самонавіювання – це коротенькі, прості твердження, сформульовані позитивно без частки «не».

ОТОЖ, «ТЯГНІТЬ СЕБЕ З БОЛОТА», ВИКОРИСТОВУЮЧИ ПРИЙОМ «ТРЬОХ С»:

## Самонаказ

Це коротке, чітке розпорядження для самого себе.

Застосовуйте, коли вам потрібно, але складно щось зробити.

Говоріть, наказуйте собі:

«Думай!», «Розмовляй спокійно!», «Зверни увагу на позитив!»,

«Починай діяти!», «Заспокойся!», «Подивись навколо!» «Ухвали рішення!».

## Самопрограмування

Застосовуйте, якщо опинилися в складній ситуації.

Пригадайте свій попередній досвід: як ви поводитися в подібних випадках раніше, яким шляхом розв'язували проблеми, що вам допомогло, які ресурси використовували.

Потім сформулюйте фрази-самонавіювання.

«Сьогодні, як і раніше, у мене все вийде!»,

«Я зможу вирішити це питання, так само чи краще, як і ...(приклад попередній)», «Я буду таким же впевненим / такою ж упевненою, як тоді ... під час розмови з ..., на співбесіді...».

## Самозаохочення

Людині потрібна підтримка, похвала, заохочення.

Це додає нам упевненості, покращує самооцінку.

Іноді ми постаємо перед вибором:

чекати це від інших (які заклопотані своїми справами чи й самі в стресі або втомлені) та образатися за відсутність уваги до нашої персони, водночас витрачаючи енергію на образу, сум?

Або ж «тягнути себе з болота» та підхвалювати: «Молодчина!»,

«Супер!», «Розумниця!», «Чудово вийшло!», «Неймовірно вдалося!».

## ТЕХНІКА ЗАСПОКОЄННЯ «ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА»

- 01 Схрести руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва – на праве
- 02 Почни повільні почергові постукування пальцями, синхронізуючи їх з диханням.
- 03 Повторюй разів вісім-десять. Це допоможе подолати неспокій.
- 04 Потім уяви, що тебе обіймає метелик та дихає разом з тобою при постукуваннях, що уповільнюються.
- 05 Виконуй вправу 2-4 хвилини, поки твоє дихання та серцебиття не стабілізуються.

Або ж роби чи слухай техніку «Безпечне місце».

Потрібно подумки створити спокійний куточок, куди можна буде «піти в уяві », щоб побути на самоті.

Таким куточком може бути будиночок на березі моря, вершина гори, хатина в лісі або інша планета.

Головне за той час, поки ви там знаходитесь, ви повинні заспокоїтися і набратися сил.

Для повернення в реальний світ треба просто відкрити очі.

# П'ятниця

ЯКЩО НЕМАЄ МОЖЛИВОСТІ, НАТХНЕННЯ АБО СИЛ РОБИТИ ТЕ,  
ЩО ТРИМАЛО ТЕБЕ В РЕСУРСІ В МИРНІ ЧАСИ,  
ПОЧНИ З КОМПЕНСАЦІЇ П'ЯТИ СЕНСОРНИХ КАНАЛІВ:

ЯЗИК: що смачненьке є для тебе в доступі зараз?

Не треба багато їсти, щоб наситити смак. Краще не поспішати і потроху насолоджуватись. А коли поїш, зроби паузу, принаймні невеличку, не біжи відразу до роботи. Побудь в моменті відчуття задоволення.

Саме цей момент насичує нас.

НІС: які аромати подобаються тобі і є в наявності?

Чай, кава, кардамон, кориця, свіже повітря, улюблені парфуми, весняна квітка?

ОЧІ: на що тобі подобається дивитися?

Що радує око? Знайди щось гарне там, де ти є. Зроби собі красиво настільки, наскільки ти можеш. Шукай красу навколо: вона здатна наповнювати нас. Фотографуй очима.

ВУХА: які звуки наповнюють тебе?

Музика, дощ, шум вітру, як співають пташки. Тиша...Релаксаційна музика, аудіо

ШКІРА: що приємно на дотик?

Що хоче тіло і є можливість? М'якенький одяг, душ або ванна, крем або масло, обійми, погладити kota, масаж або самомасаж...

Роби компенсацію свідомо. Фіксуй момент своєю увагою.

Це допоможе тобі відновлюватись і підтримувати достатній рівень енергії.

Спостерігайте за своїми думками. Зробіть своєрідний крок назад і просто спостерігайте за потоком думок так, ніби ви стоїте на вершині гори, а думки пропливають десь внизу.

Пам'ятайте: ви – це не ваші думки. необов'язково якимось впливати на свої думки.

Варто згадати, що протягом дня у вас в голові тисячі і тисячі думок, всі вони минають, а ви – залишаєтесь.

# *П'ятниця*

## ТРИВОЖНА БАНКА

ЦЕ МОЖЕ БУТИ РЕАЛЬНА БАНКА З КРИШКОЮ,  
АБО ПРОСТО МАЛЮНОК БАНКИ.

ДОМОВТЕСЯ З СОБОЮ, ЩО У ВАС Є 15 ХВИЛИН НА ДЕНЬ, ЩОБИ ПАНІКУВАТИ  
І ТУРБУВАТИСЯ. СТАВТЕ ТАЙМЕР ТА ВИКЛАДАЙТЕ СВОЇ ТРИВОГИ У БАНКУ.

НАСПРАВДІ МОЖНА ВИМОВЛЯТИ ЇХ ГОЛОСОМ.  
НА НАМАЛЬОВАНІЙ – ПИСАТИ ТЕКСТОМ. ПРОСТО ВИПИСУВАТИ ДУМКИ.  
ОЗВУЧУЮЧИ ЧИ ВИПИСУЮЧИ СВОЇ СТРАХИ, ВИ, З ОДНОГО БОКУ,  
ЛЕГАЛІЗУЄТЕ ЇХ, ДАЄТЕ ПРАВО БОЯТИСЯ.

А З ІНШОГО – ПОСЛАБЛЮЄТЕ ЇХНЮ ДІЮ.  
БУКВАЛЬНО ВИЙМАЄТЕ ІЗ СЕБЕ І ЗАЛИШАЄТЕ ЗЗОВНІ.

А ОБМЕЖЕННЯ В 15 ХВИЛИН ДОПОМАГАЄ ЗВІЛЬНИТИ ВІД ТРИВОГИ РЕШТУ  
ГОДИН ДНЯ. ПРОДЗВОНИТЬ  
ТАЙМЕР В 19.00 – БУДУ ТУРБУВАТИСЯ. А ПОКИ ЩО РОБЛЮ СПРАВИ.  
Я ДУМАЮ ПРО ТРИВОГУ І ІНШІ ХВИЛЮВАННЯ ЛИШШЕ В ЦЕЙ ЧАС.

# Субота

## ЗНЯТТЯ НАПРУГИ СИДЯЧИ НА СТИЛЬЦІ.

ВІЗЬМИСЯ ОБОМА РУКАМИ ЗА СИДІННЯ І З СИЛОЮ ПОТЯГНИ ЙОГО ДОГОРИ

01 Порахуй до шести, опусти руки і розслабся.

02 Знову потягни руками сидіння догори, щоб чітко позначилися відповідні групи м'язів, потім знову відпусти руки і розслабся .

### Інші варіанти вправи:

З силою стискати і розтискати кулаки;

Періодично з силою натискати підошвами ніг на підлогу, тощо.

У такий спосіб можна швидко досягти розслаблення всіх груп м'язів за рахунок їх попередньої напруги.

Розслабляється тіло психічне напруження зменшується.

### Або ж: Техніки для зняття м'язової напруги.

- Стисніть кулаки, потримайте так 3-4 секунди, стисніть знову, ще сильніше, майже до болю, відчуйте їх добре, потримайте 3-4 секунди відпускайте.
- Напружте знову, відчуйте напруження, що йде по передпліччю, відпустіть.
- Напружте руки в ліктях, відчуйте це напруження, потримайте 4 секунди і відпустіть.
- Далі поширюйте напруження вище, на повні руки, тримайте 3-4 секунди і відпустіть.
- Пройдіться таким способом по інших групах м'язів (живіт, ноги, і т.д).
- Розслабте тіло.
- Закінчіть вправу спокійним диханням.



# Субота

## ВПРАВИ ОЧИМА







- Закрийте очі.
  - Почніть рухати очними яблуками вправо і вліво.
  - Зробіть так 18-20 разів. Зробіть перерву, покліпайте, сильно поморгайте, повторіть вправу.
  - Зробіть 8-10 підходів.
  - Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, поклавши руки на коліна і розслабивши їх.
  - Потім зробіть декілька глибоких вдихів, зчепивши пальці в замок.
  - Якщо сидите за письмовим столом або комп'ютером, скиньте взуття і тихенько постукайте ногами по підлозі – причому всією ступнею.
- 
- Сядьте вище – на стіл або підвіконня (щоб ноги звисали).
  - Кілька разів переплетіть ноги в одну і в іншу сторону:
  - заплетіть в одну сторону – розплетіть – заплетіть в інший бік.
  - Кілька разів посувайте сплетеними ногами вправо-вліво.
  - Злегка зігніть ноги в коліні, поставте їх паралельно один одному і покачайте ними вправо-вліво.

# Неділя

ВІЙНА ВІЙНОЮ, А ЖИТТЯ ПРОДОВЖУЄТЬСЯ.

І ЦЕ ВАЖЛИВО ПОМІЧАТИ. ПОМІЧАТИ

І ДЯКУВАТИ СОБІ ЗА КОЖЕН ЗРОБЛЕНИЙ КРОК, КОЖНЕ ЗУСИЛЛЯ.

-  Дякувати життю (якщо Ти віруючий/а - Богу) за те, що я є, за те, що я живий/а і здоровий/а!
-  Дякувати за те, що я здатний/а страждати, але й радіти, любити і співпереживати, що у мене є свідомість, душа, тіло, розум;
-  Дякувати за те, що у мене є їжа, одяг, близькі мені люди;
-  Дякувати людям навколо за те, що вони підтримують і допомагають мені;
-  Дякувати місцю, де я живу, або де я зупинився/лася на якийсь час;
-  Дякувати своїй душі за чутливість, терпіння, здатність вірити, любити, прощати, долати, насолоджуватися, вміння страждати і радіти.

Що зворушило мене сьогодні?

Хто надихнув / що надихнуло мене?

Що змусило мене посміхнутися упродовж дня?

Яка найкраща річ, що сталася зі мною сьогодні?

А за що ти можеш подякувати сьогоднішньому дню?

Тримайте в телефоні свою дитячу фотографію.

І як тільки в щось йде погано, замість того,

щоб звинувачувати себе,

знаходьте це фото і кажіть до неї : «We did ok, kid». («Ми добре впорались, дитинко»)

- тим самим хвалячи себе за всі досягнення, які вже трапились

і за усі підкорені вами вершини.

# *Додатково*

ВПРАВА НА ВИВІЛЬНЕННЯ ЕМОЦІЙ РОЗДРАТУВАННЯ.  
ТИ МАЄШ НАВЧАТИСЬ УСВІДОМЛЮВАТИ,  
ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В ТАКІ МОМЕНТИ:  
ЗУПИНЯТИСЯ І ВІДСТЕЖУВАТИ СВОЮ ДРАТІВЛИВІСТЬ.

Візьми паузу і запитай себе:  
Про що дійсно я дратуюсь?  
Що стоїть за моїм роздратуванням?  
Якщо це гнів, тоді, хто дійсно є його об'єктом?

Назви словами.

Знайди спосіб безпечного вираження своїх почуттів для тебе і  
близьких.

А можливо, за роздратуванням ховається смуток через те,  
що ти втратив щось цінне для себе?

Якщо так, візьми собі часу визнати це і посумувати.

Знайди найбільш спокійне на разі місце.

Займи зручне положення сидячи або стоячи

і відправляйся в коротку подорож своїм внутрішнім світом.

*Укладач пораг - Марія Хомів, лікар - психотерапевт*

*@dr.marichomiw*