

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

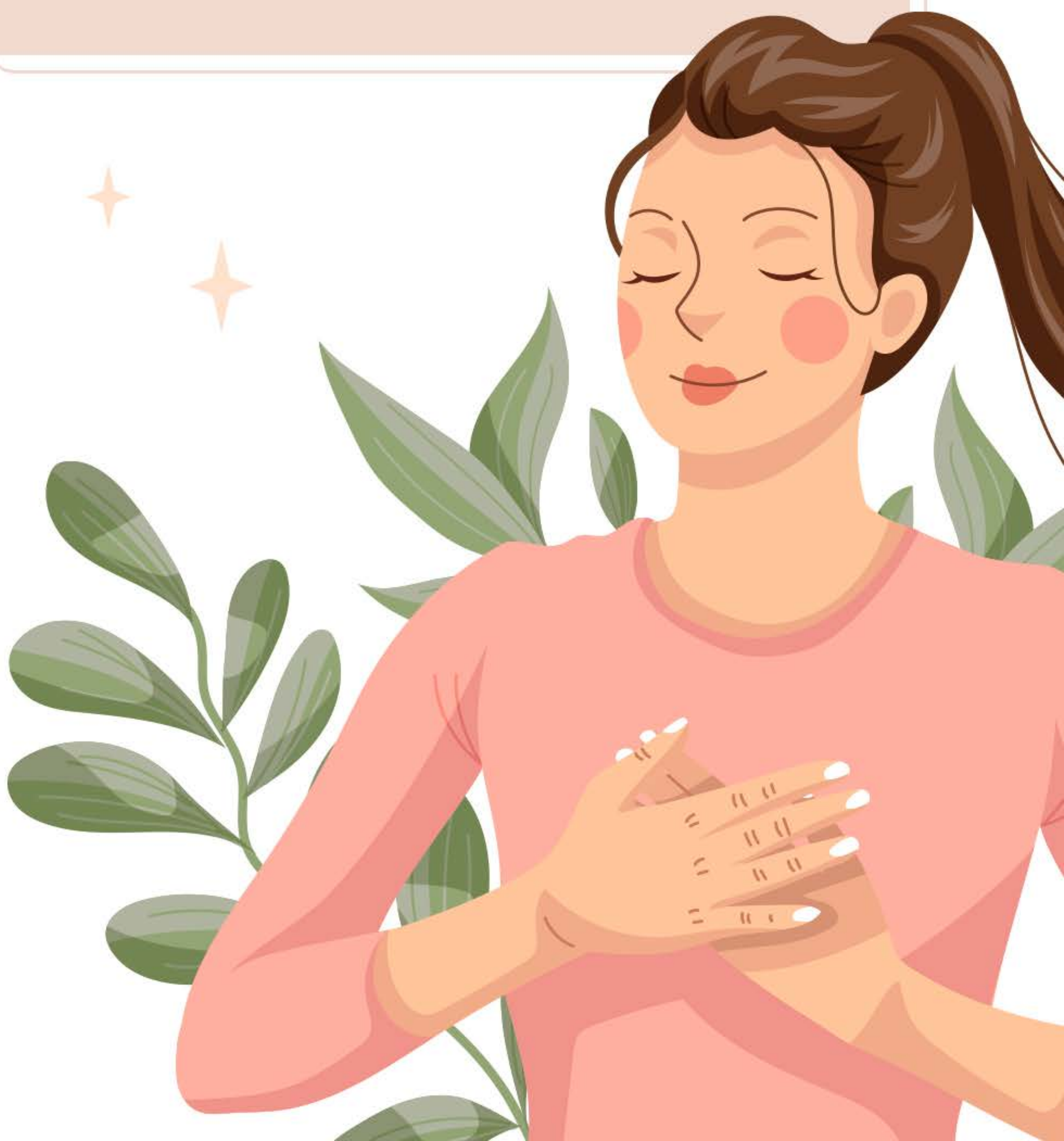
ОТ BLACK SQUARE UNIVERSITY



Мир вокруг нас стремительно меняется. Неопределённость и непредсказуемость внешних факторов не позволяют планировать своё будущее дальше нескольких месяцев.

Тревожная новостная повестка, финансовый и политический кризисы усиливают общее напряжение. Всё чаще эти факторы вызывают у людей всевозможные состояния паники и стресса.

Чтобы помочь себе и своим близким сохранить психологическое здоровье, нужно укреплять свои внутренние опоры и повышать жизнестойкость.



Справиться с тревогой поможет чёткое понимание, на что можно повлиять, а что вы не в силах изменить.

Важно сосредоточиться на тех сферах жизни, которые находятся под вашим контролем.

По возможности необходимо устраивать себе информационный детокс. Читать как можно меньше новостей, не общаться на темы, которые вызывают тревогу.

Действительно важную информацию пропустить не получится, а тратить душевные силы на бесплодные дискуссии — это путь к дестабилизации своего состояния.



Команда психологов Blacksquare.group подготовила гайд по техникам и упражнениям, которые помогут вернуть душевное равновесие и сохранить психическое здоровье. Их можно выполнять самостоятельно на регулярной основе.

Мы разделили их на несколько блоков

Дыхательные

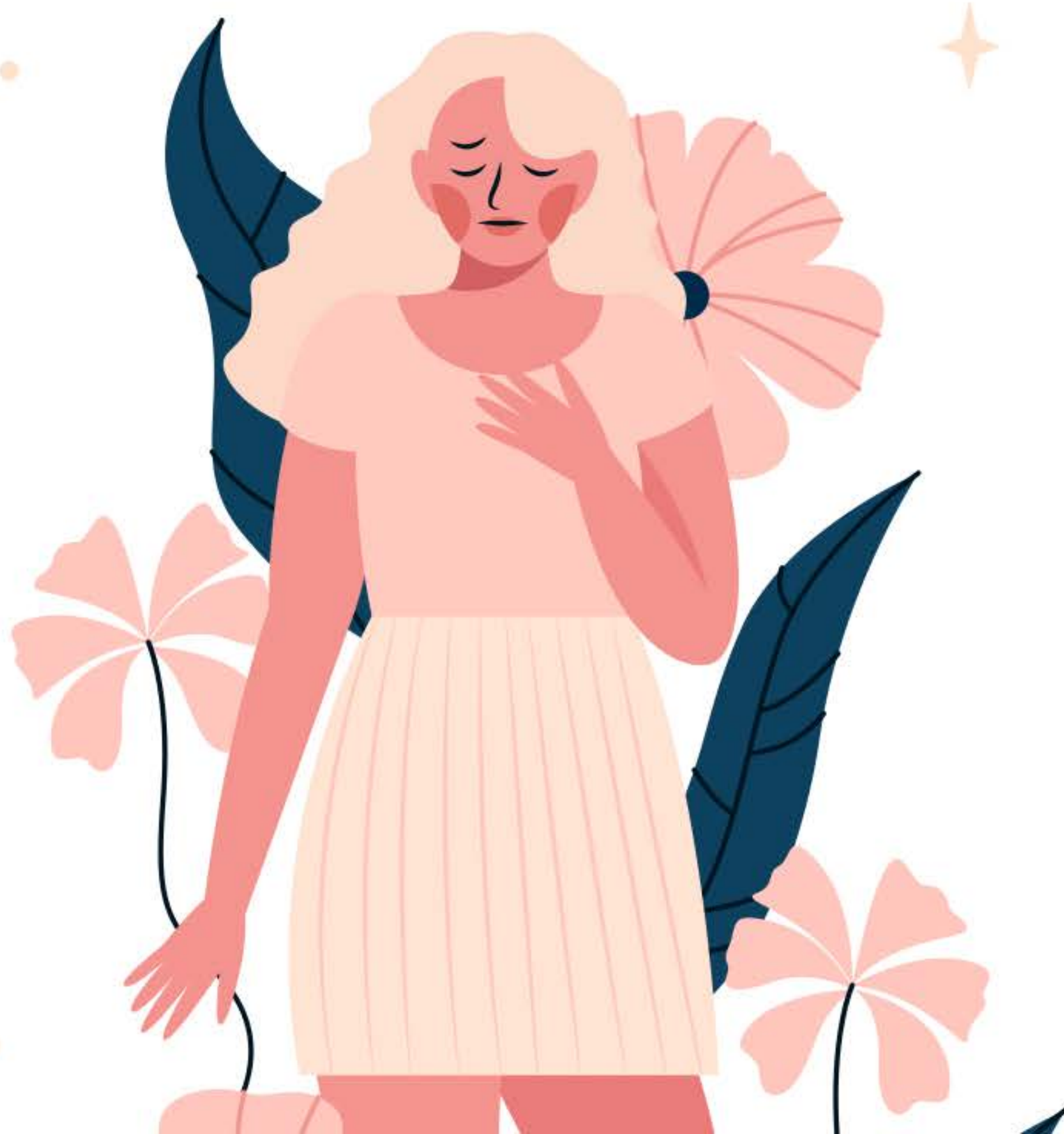
Образные

Эмоциональные

Телесные

Техники работы с разумом

Это рабочие инструменты, которые были проверены в терапии и показали свою результативность. Техники помогают быстро восстанавливаться. Каждый найдёт для себя что-то подходящее.



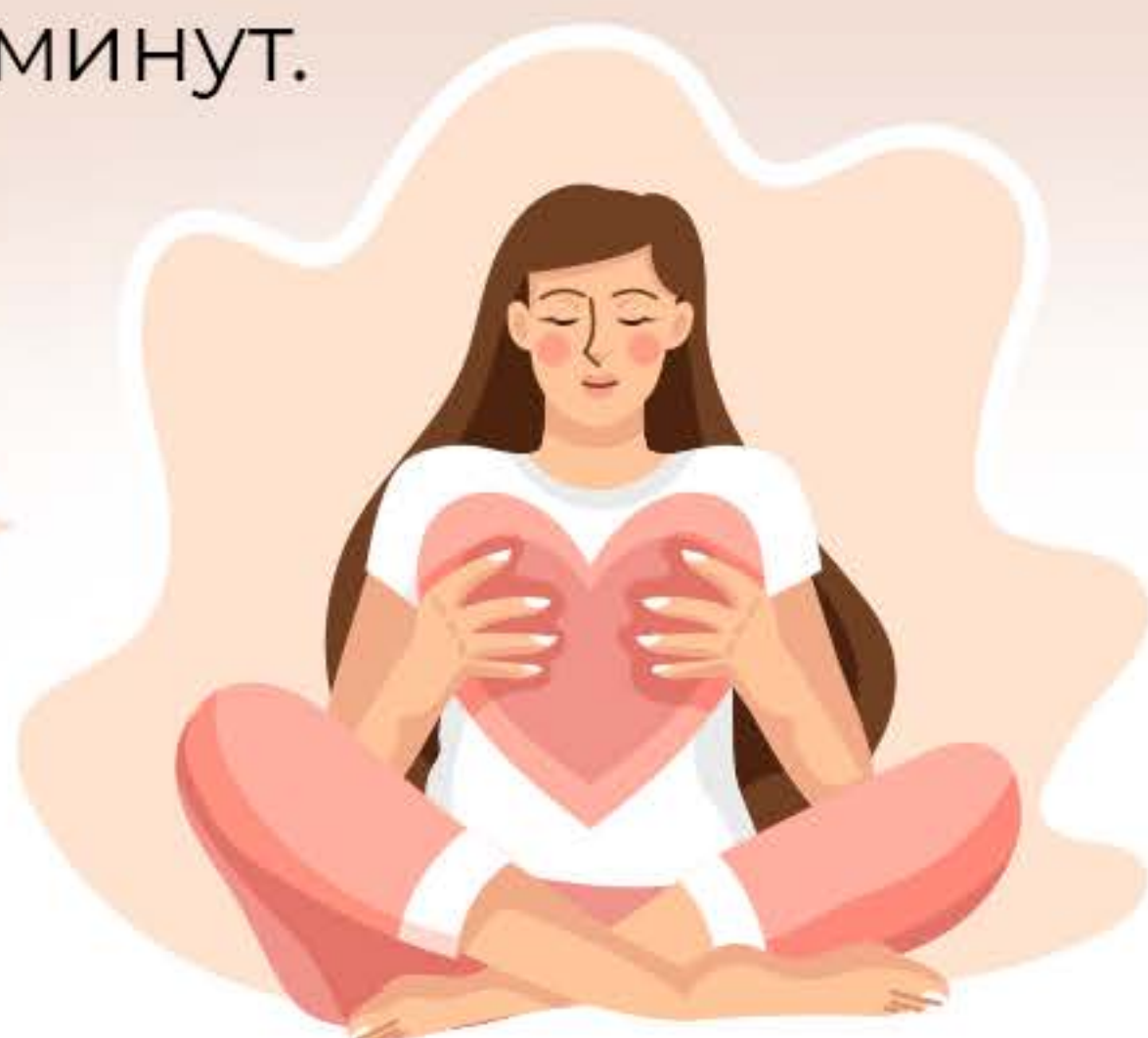
ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ

Удовлетворять базовые физиологические потребности организма, заботиться о своём теле сейчас особенно важно.

Необходимо соблюдать правильный режим сна, разнообразно и вовремя питаться, ввести в жизнь хотя бы минимальную, но регулярную физическую активность. Также важно пить воду — во время тревоги вода уменьшает концентрацию гормонов стресса.

1 «Упражнение Гермеса»

Встаньте или сядьте прямо, вытяните руки вдоль тела, поставьте ноги на ширине плеч. Расслабьте мышцы, дышите свободно. Сделайте энергичный вдох в течение 4 секунд, задержите дыхание и напрягите все мышцы. Удерживайте напряжение в течение 4 секунд. На выдохе полностью расслабьтесь. У вас должно возникнуть ощущение прилива энергии ко всем частям тела. Через 4 секунды повторите этот приём. Каждую фазу дыхания постепенно доводите до 6 секунд. Выполняйте упражнение в течение 5 минут.



2 Техника «Отпускание»

Возьмите любой предмет и зажмите его в руке. Максимально сильно сожмите пальцы. Сфокусируйте внимание на переживании, негативной ситуации или эмоции и мысленно «перенесите» её в зажатый предмет. В момент полного переноса внимания разожмите ладонь и отпустите предмет. Важно одновременно отпустить и предмет, и проблемное состояние (эмоцию).



3 Техника «Четыре стихии»

Эта техника помогает почувствовать себя в покое здесь и сейчас с помощью четырёх составляющих.

«Земля» дарит ощущение безопасности. Поставьте ноги на землю и сконцентрируйтесь на вещах, которые вас окружают.

«Воздух» помогает сосредоточиться с помощью дыхательного упражнения. Делаете вдох через нос за 4 секунды, задерживаете дыхание на 2 секунды и выдыхаете в течение 4 секунд. Так 10 раз.

«Вода» расслабляет. Во время стресса зубы сжимаются, во рту появляется ощущение сухости, поэтому нужно стимулировать выработку слюны. Вспомните, например, вкус лимона. Подключится пищеварение, что в свою очередь поможет расслаблению.

«Огонь» окончательно настраивает на позитивные ощущения. Представьте себе что-то радостное, позитивное, какое-нибудь безопасное место. Поймайте внутри себя приятные чувства и двигайтесь в сторону этого источника света.



4 Самомассаж

Растирайте ладони, пальцы, уши, челюсти, плечи. Это способствует расслаблению и успокоению.

5 Техника «Простукивание»

Пальцами рук медленно простукивайте себя от головы до пяток, последовательно сверху вниз. Делайте это лёгкими движениями, чтобы просто оставалось ощущение контакта с телом. Это помогает вернуться к себе, «в своё тело», вновь ощутить себя.

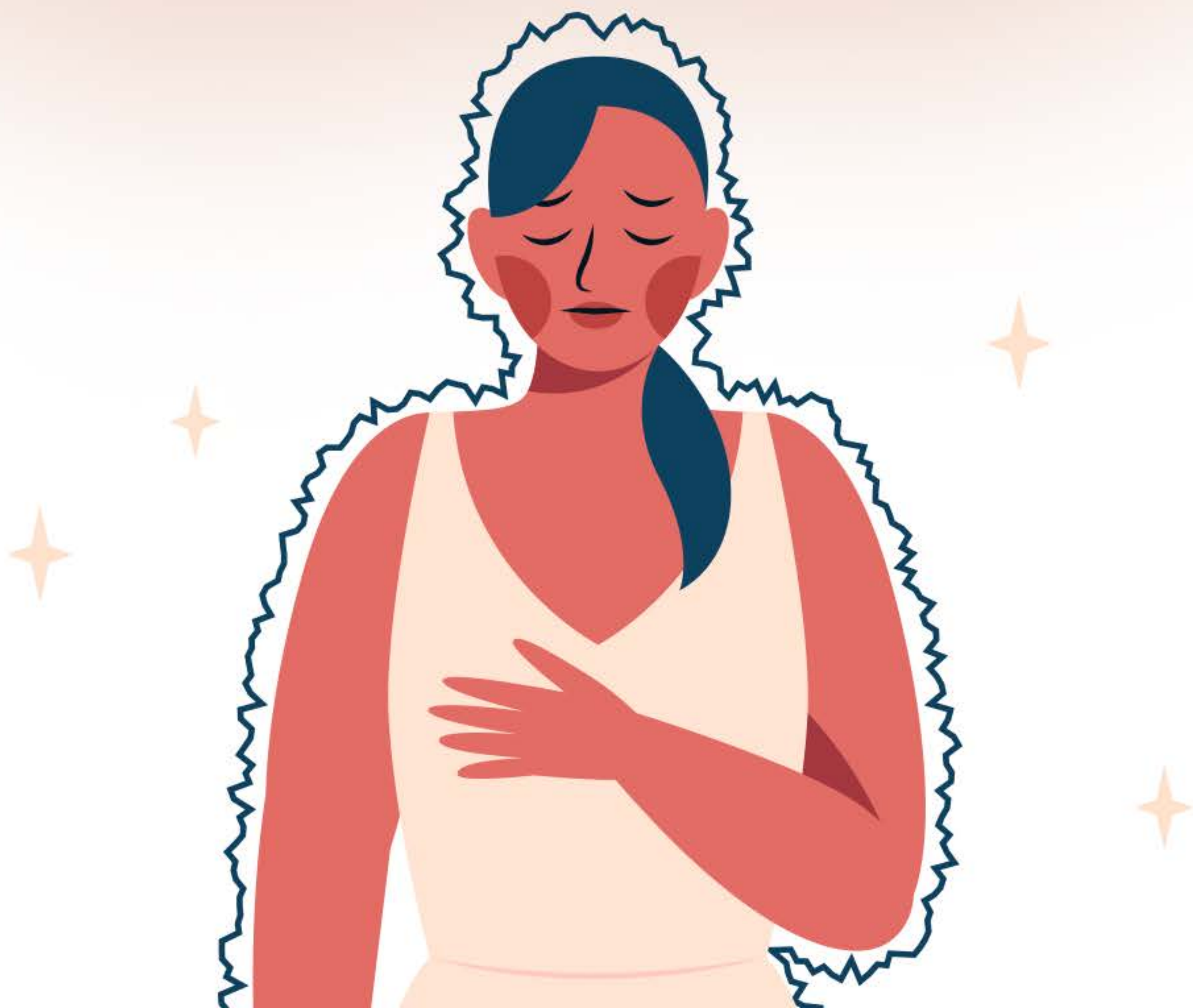


6 Метод релаксации по Джекобсону

Техника построена на чередовании максимального напряжения и расслабления тела.

Напрягите все мышцы лица: языка, шеи, лба на несколько секунд. Затем на несколько секунд расслабьтесь. Максимально напрягите плечи, бицепсы, кулаки, пресс. Несколько секунд удерживайте напряжение, затем расслабьтесь. Следующими напрягите бёдра, ягодицы, икры, стопы, пальцы на ногах. Несколько секунд — и снова расслабление.

В конце максимально напрягите всё тело — от макушки до кончиков пальцев на ногах. Держите так несколько секунд, затем расслабьтесь.

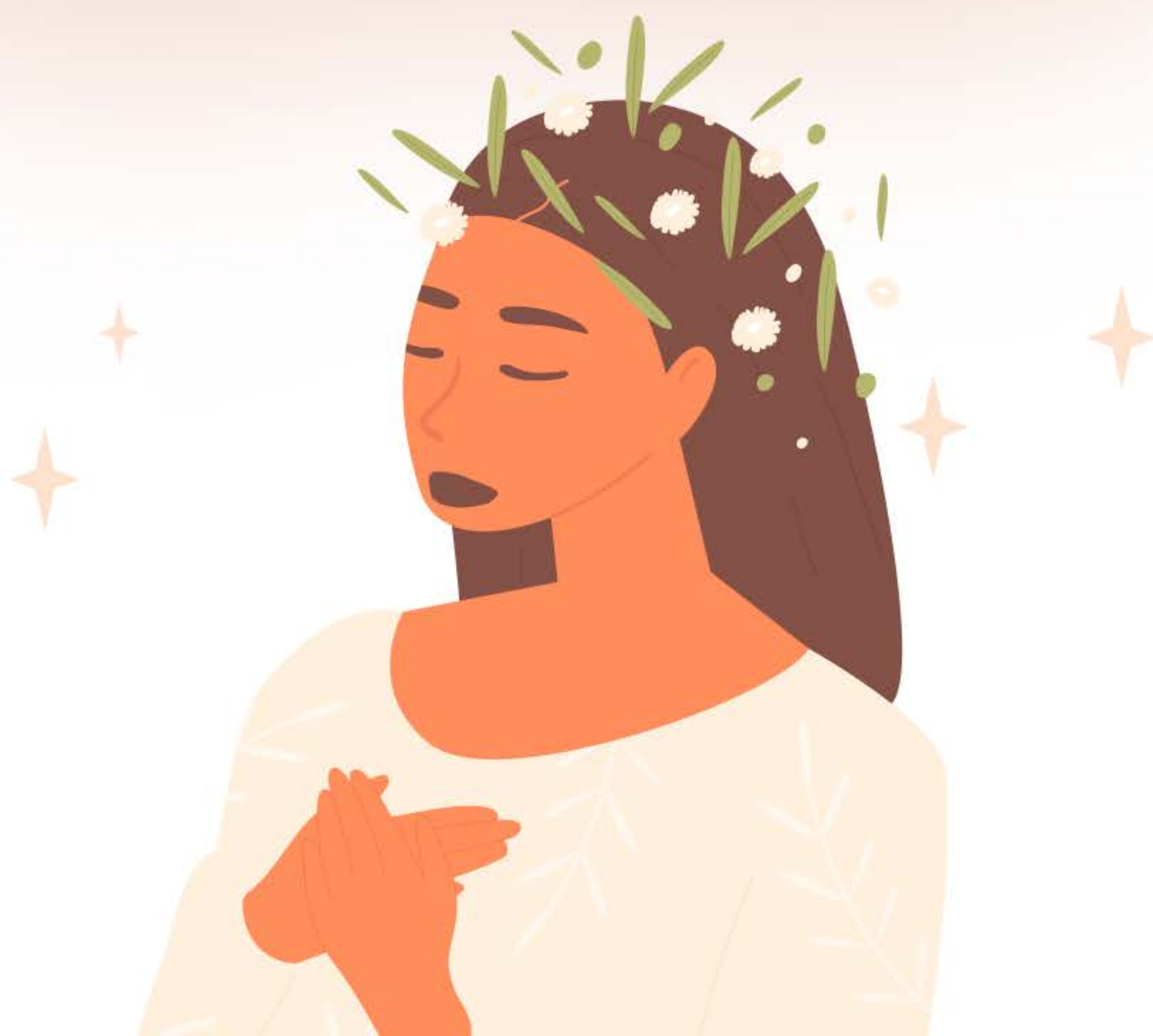


7 Техника «Расфокусировка внимания»

Отыщите в пространстве точку, смотрите на неё и удерживайте своё внимание. Найдите в теле 4 точки и удерживайте внимание на них (например: правое плечо, солнечное сплетение, левая коленка, правая ступня).

Сосредоточьтесь на следующих анализаторах:

- **тактильном** (почувствуйте, как одежда соприкасается с кожей);
- **двигательном** (почувствуйте движение в конечностях);
- **слуховом** (сосредоточьтесь на звуке);
- **зрительном** (смотрите на точку);
- **вкусовом** (почувствуйте вкус слюны или еды).



8 Техника «Объятие бабочки»

Найдите комфортное положение в пространстве (стоя, сидя на стуле или лёжа). Глаза можно прикрыть или оставить открытыми. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, старайтесь дышать глубоко и медленно. Обнимите себя руками так, чтобы каждая рука касалась противоположного плеча.

Начните медленно двигать руками, как крыльями бабочки, поочередно простукивая ими по плечам (в качестве альтернативы вы можете стучать по коленям). Позвольте вашим рукам двигаться свободно.

Сосредоточьтесь на тепле от рук в районе груди, на телесных ощущениях от похлопываний и на дыхании. Делайте так минут 5.



9 Техника «Танец»

Включите приятную для вас музыку и танцуйте, пробуйте выразить своё внутреннее состояние через движения. Танец не обязан быть красивым или ритмичным. Это поможет сбросить напряжение.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Дыхание — это мост между нашим телом и сознанием. Это инструмент, который приводит тело и сознание к гармонии, восстанавливает их единство.

Через вдох активизируется симпатическая нервная система. В этот момент мобилизуются все силы организма. Выдох активизирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление, восстановление энергии.





1 Техника дыхания животом

Положите одну руку на живот, чтобы отслеживать, как двигается диафрагма во время дыхания. Вторая рука на груди. Грудь во время дыхания не двигается. Делаем вдох/выдох через нос. На вдохе диафрагма уходит вниз, живот надувается, заполняется нижняя часть лёгких, на выдохе живот возвращается в исходное положение и брюшная стенка возвращается обратно. После этого — новый цикл дыхания.

Неприятные ощущения в животе говорят о том, что диафрагма спазмирована хроническим стрессом. Продолжайте регулярно практиковать диафрагмальное дыхание, и дискомфорт пройдёт.

2 Техника «Квадрат дыхания»

Выполняется на счёт 1 - 2 - 3 - 4. Сделайте вдох, одновременно считая про себя: «Один, два, три, четыре». Затем задержите дыхание и считайте про себя: «Один, два, три, четыре». Затем выдох также на четыре счёта. И снова задержите дыхание. Продолжительность вдоха, выдоха и пауз должна быть равной.

Начните цикл заново и дышите так 3 - 4 минуты.



3 Техника «Удлиненный выдох»

Дыхание осуществляется в своём обычном ритме, при этом выдох медленный и длиннее вдоха в два раза. Можно выдох делать через рот, представляя, как при этом выходит тревога, страх (например, визуализировать на вдохе свет, а на выдохе тьму).

4 Техника «7/11»

Сделайте глубокий вдох носом на 7 счётов и расслабленный полный выдох на 11 счётов.

5 Техника «Дыхание попеременное»

Дышите через каждую ноздрю попеременно, блокируя (зажимая пальцем) другую ноздрю. Важное правило — вдыхать через ту ноздрю, через которую вы только что выдохнули.

Начните с выдоха через левую ноздрю, закрыв правую, затем вдохните через левую же. Сделав вдох и не делая выдох, левую ноздрю перекройте и выдохните через правую и так далее. Важно соблюдать ритм, например, 7 - 1 - 7 - 1 - 7: выдох — 7, задержка — 1, вдох — 7, задержка — 1.



6 Техника «Сосредоточение»

Сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Сделайте очень медленный вдох носом. Заметьте, как прохладный воздух проникает в ваши ноздри и достигает стенки горла. Представьте, что ваша трахея — это трубочка, которая ведёт к животу. Почувствуйте, как ваш живот расширяется во время медленного вдоха.

Тёплый воздух конденсируется на стенках трубочки при выдохе. Расслабьте вашу челюсть, выдыхая ртом, и заметьте, как тёплый воздух испаряется, проходя по языку и нёбу.

Выполняйте эту технику минут 5 и отмечайте, как усиливаются приятные ощущения, останавливаются мысли и приходит спокойствие и умиротворение.

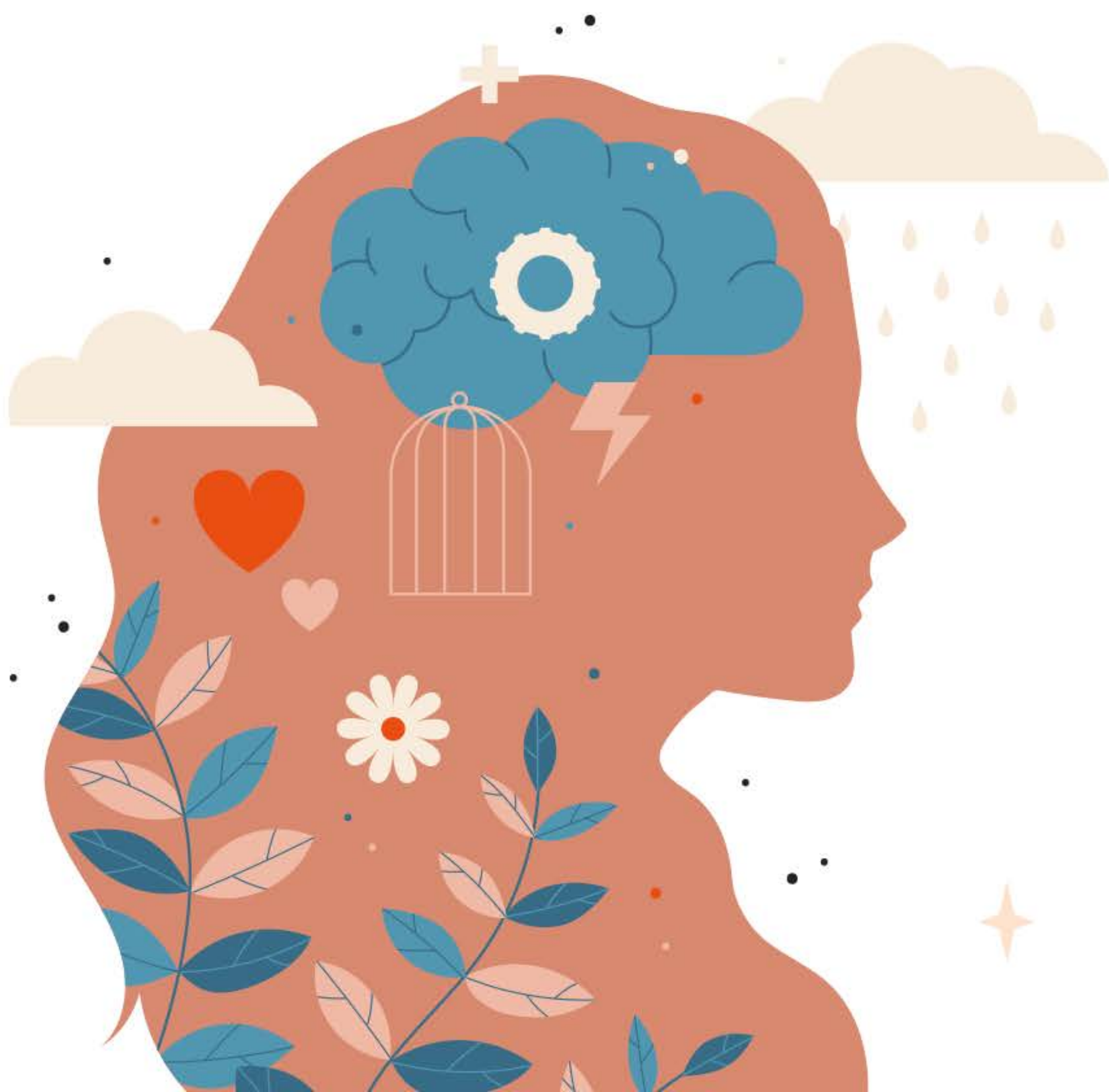


ПРАКТИКИ РАБОТЫ С ЭМОЦИЯМИ

Эмоции — это реакция организма на происходящие события или переживания. Эмоции передают большое количество информации, благодаря им люди лучше понимают друг друга.

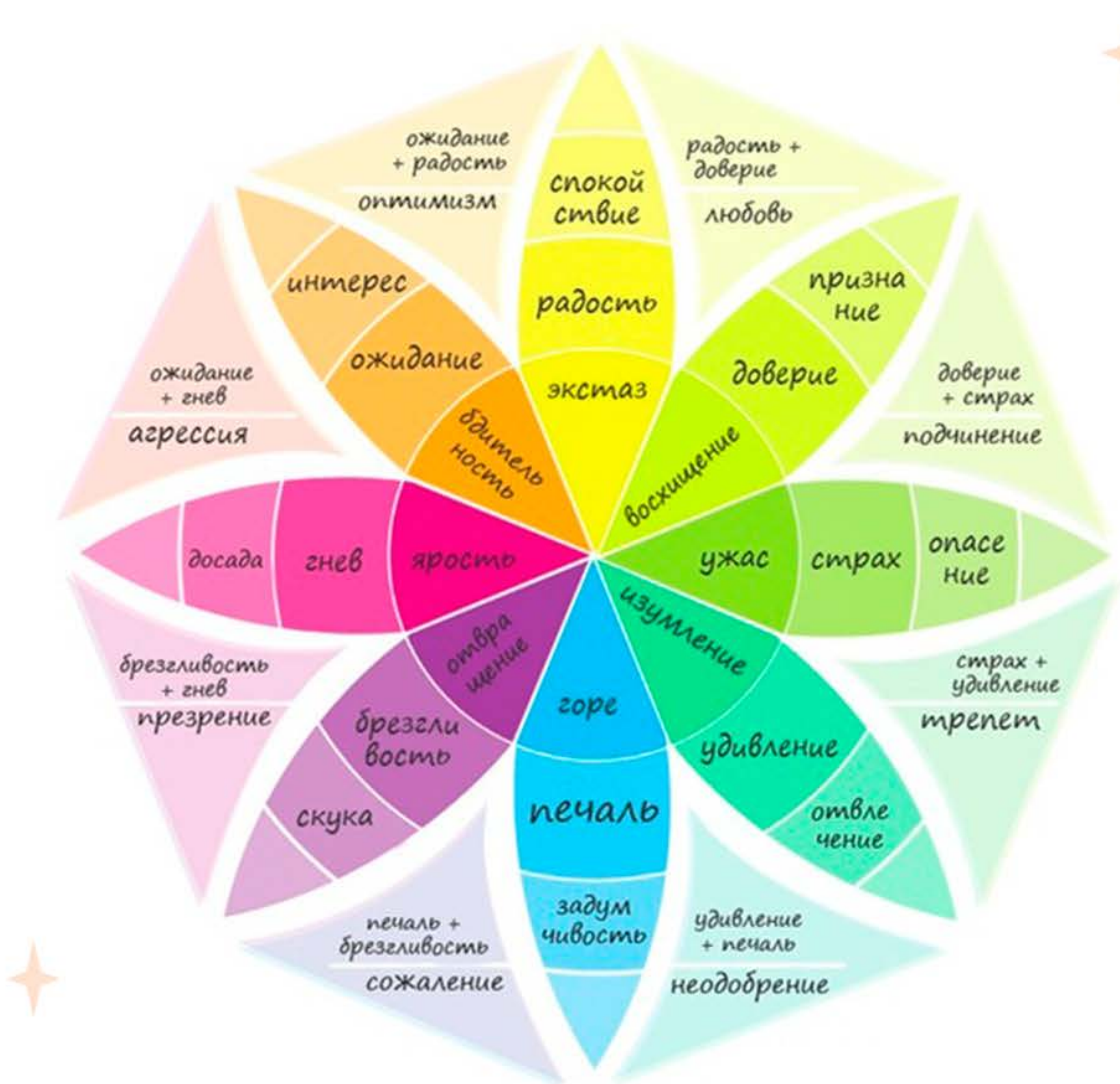
По силе воздействия на человека эмоции могут быть сильнее, чем логические доводы — отсюда «безрассудные» поступки. Действия, принятые в состоянии эмоционального аффекта, редко идут на пользу.

Но эмоции ещё являются и двигателем для достижения целей. Положительные эмоции на этом пути подпитывают энергию и сохраняют мотивацию.



Эмоции важно знать, уметь различать.

Чтобы управлять эмоциями, нужно за ними наблюдать. Ниже графическое представление эмоций, которое предложил американский учёный Роберт Плутчик.



Важный навык, который необходимо освоить каждому, — это умение замечать и понимать, какую именно эмоцию вы в данный конкретный момент времени испытываете.

Когда эмоция осознана, принята, а в идеале еще и вербализирована (проговорена самому себе), она теряет свой импульс и, как следствие, интенсивность воздействия на психику.

И здесь уже можно использовать техники по работе с телом.

1 Техника «Саморефлексия»

Начните наблюдать за собой и, заметив изменение в эмоциональном фоне, просто спросите себя и дайте ответ:

- **Что я испытываю?** Я злюсь, я волнусь, я боюсь, мне грустно.
- **Почему?** Потому что начальник был несправедлив, потому что опаздываю, потому что можно было бы сработать лучше.
- **Чего мне хотелось бы сейчас?** Очень хочу, чтобы на работе ко мне относились с уважением. Чтобы задачи давали с полным объяснением.



2 Техника «Дневник эмоций»

В конце дня фиксируйте в блокноте эмоции, которые вы в течение дня испытывали, и те события, в связи с которыми вы их испытывали. Также вы можете отмечать те действия, которые вы предприняли, чтобы изменить своё эмоциональное состояние.

3 Техника «Дневник эмоциональной энергии»

Эта техника поможет отслеживать ваше эмоциональное состояние, видеть закономерности и находить источники вдохновения.

Для этого попробуйте каждый день отвечать на 5 вопросов.

1. Как я сейчас?
2. Какие эмоции/настроения/чувства я испытывал(а) сегодня?
3. Что меня радовало, давало энергию?
4. Что тревожило, вызывало сложности?
5. Что забирало энергию?





КОГНИТИВНЫЕ ПРАКТИКИ



Любое действие — хороший способ переключиться со стресса на обычное состояние.

Готовьте, вышивайте крестиком, рисуйте, решайте кроссворды, раскрашивайте по номерам, разгадывайте sudoku и выполняйте любые упражнения с цифрами — это заставит мозг работать.



Говорят, что Цезарь делал много дел одновременно. Но насколько он их хорошо делал, неизвестно. **Сегодня важно выполнять задачи не одновременно, а последовательно.** Закончили одно дело, приступайте к другому — так вы будете меньше тратить сил на переключение.

Выстраивайте стратегии на разные обстоятельства: представьте, что ситуация изменилась, и продумайте свои действия. Делайте это в спокойном состоянии, без паники.

Держите фокус на ближайшем будущем — так будет больше шансов не перестраивать кардинально свою жизнь из-за меняющихся внешних условий.



1 Техника «Автоматическое письмо»

Возьмите бумагу формата А4 и ручку, поставьте будильник на 20 минут и начните выписывать абсолютно все мысли, которые приходят в голову в течение этого времени. Если вдруг нет мыслей, так и пишете: «Нет мыслей». Ваша задача — выгрузить содержимое мыслей на бумагу. Вас ничего не должно отвлекать.

Текст не нужно перечитывать. После того, как дописали страницу, переверните лист и возьмите следующий. Когда сработает таймер, уничтожьте всю бумагу, не читая написанного.

Смысл практики в том, чтобы перенести пугающие вас мысли из головы на бумагу и избавиться от них.



2 Техника «Другие возможные факты»

Мы часто поддаёмся негативным мыслям и даже не задумываемся о том, что реальные факты подтверждают обратное. С помощью техники «Другие возможные факты» можно снизить тревожность и проверить, как конкретная мысль влияет на наше состояние.

Негативные мысли	Другие возможные факты
А вдруг я не закрою сессию?	Я постоянно готовлюсь к занятиям. Проявляю себя на парах. Стараюсь взаимодействовать с преподавателями, предлагая подготовить доклад.





3 Техника работы со страхом «Проговаривание»

Проговорите свой страх: «Да, я сейчас боюсь».

Когда мы называем страх, мы его признаём.

Это значит, что мы уже не в нём, а над ним. В этот момент включается тело.

Конкретизируйте, чего конкретно вы боитесь: «Я боюсь, что произойдет ...» Затем усильте свой страх, повторяя вопрос: «Что произойдёт после этого?»

Попробуйте побыть в страхе, не бороться с ним, а дать этому чувству место. Если в теле появилась дрожь, то можно подражать специально. Закружилась голова — представить, что кружится ещё сильнее.

Подумайте, от чего страх сейчас защищает, с какими чувствами он знакомит. Поблагодарите страх и отпустите его.

Ответьте себе на вопросы: Что самое страшное случится, если мой страх сбудется? Какие действия я совершу, если это произойдёт?

Страх блокирует тело. **Когда мы принимаем его, то вместо борьбы начинаем двигаться вместе с ним, используя энергию страха. Он наш союзник.** Как правило, за страхами скрывается то, что для нас по-настоящему важно — наши истинные желания и ценности. Проходя сквозь страх, мы чувствуем глубокое чувство удовлетворения.

Эта техника подходит для работы и с другими эмоциями.



4 Техника работы с неприятной эмоцией

Вам понадобится лист А4 и ручка. Нарисуйте на листе шкалу от 0 до 10 и подпишите, с каким чувством будете работать. Напишите, что у вас будет на 0 (минимум) и 10 (максимум) — что это за событие, которое вызовет такую интенсивность эмоции, что с вами при этом происходит.

Нарисуйте на этой шкале точку, где вы находитесь сейчас, опишите подробно это состояние. И дальше представьте, что должно произойти, чтобы интенсивность этой эмоции снизилась на 1 единицу к 0. Напишите, что вы можете сделать для этого.

И далее, что вы можете сделать для того, чтобы интенсивность этой эмоции снизилась до безопасного уровня, когда она уже перестаёт сильно влиять на ваше состояние, например 3.



ОБРАЗНЫЕ, ТВОРЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

Тревога — это физиологический механизм. Она является сигналом, что необходимо что-то сделать. Совсем её убрать из жизни нельзя — она помогает выживать. Но в современной жизни тревоги стало слишком много, поэтому нужно управлять тревогой и контролировать её уровень.

1 Техника «Лепка»

Слепите «тревогу» из пластилина, глины или теста (мука с солью). Художественный вид здесь не важен. Придумайте, что можно добавить/изменить в полученную скульптуру так, чтобы она перестала вызывать у вас тревогу.

После того как это получилось, попробуйте представить, какие действия в реальной жизни помогут справиться с тревогой. Аналогично это можно сделать на бумаге: нарисовать тревогу, а затем изменить полученный рисунок.



2 Техника «Спираль»

Определите источник беспокойства по шкале от нуля до трёх. Представьте образ, связанный с ним.

Представьте это ощущение как энергию,двигающуюся по спирали. В каком направлении она вращается: по часовой стрелке или против?

Представьте, как вы меняете направление движения на противоположное.

Если негативное ощущение начинает ослабевать, продолжайте до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно.

Если движение в одном направлении не приносит эффекта, попробуйте снова сменить направление.

3 Техника визуализации «Смывание водой»

Представьте себе, что ваша тревога, страх, неприятные мысли находятся в раковине или ванной (для усиления можно капнуть шампунь либо как-то ещё обозначить это). Затем смойте водой из шланга, крана или протрите влажной тряпкой. В это время представляйте, что вместе с водой исчезает источник неприятностей.



ТЕХНИКИ ЭКОЛОГИЧНОГО ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА

- 1** «Убейте» кабачок. Или любой другой овощ, который у вас есть в холодильнике. Возьмите самый большой тесак, разделочную доску и рубите изо всех сил, пока не отпустит.
- 2** Разбейте чашку. Можно положить её сначала в пакет, чтобы потом не собирать осколки по всему дому. Все чашки дорогие? Купите дешёвые, чтобы их не жалко было бить.
- 3** Соорудите мишень и бумажные шарики. Вам понадобится немного листов бумаги А4 и бумажный скотч. Метайте шарики в цель. Выплесните эмоции — добавьте слова. После упражнения выбросьте бумагу.
- 4** «Расстреливать» можно деревья в лесополосе неподалёку. Для этого понадобится 3 пачки яиц и все проклятья, которые вы знаете. Выпускайте все эти «снаряды» подальше от людей.

Внешний фон событий вы не выбираете, но вы можете выбрать, как это проживать. Выбор есть всегда — помните об этом. И берегите себя.



Чтобы понять себя лучше, предлагаем пройти тест на определение потребностей.

Он основан на теории Абрахама Маслоу о пирамиде потребностей человека.

Пройти этот тест полезно для лучшего понимания своих внутренних мотивов, приоритетов и областей, требующих развития.

Он поможет сфокусироваться на ключевых аспектах личностного роста и улучшить качество жизни.



В разработке этого гайда приняли участие
психологи Фонда психологической
помощи "Быть Человеком":



**Анита Ариани, Юлия Вартик,
Оксана Горьковенко, Геннадий Ежов,
Татьяна Ежова, Мария Золоткова,
Наталия Казанцева, Юлия Ковалевская,
Дарья Суркова, Инна Чурюкина, Карина Кэй.**

Искренне благодарим каждого!

