



Вправи першої психологічної допомоги для регуляції вегетативної нервової системи

- Для постраждалих і помічників -
від доктора Сабіни Хоффман
(Головний психолог клініки Theodor-
Wenzel-Werk)

Зосередьтесь на диханні та рахуйте:

- Вдих через ніс, довгий видих через рот, легко стиснувши губи.
- «Дихання по п'ятірках»: вдихніть через обидві ніздрі, порахуйте до 5 - затримайте дихання та, не видихаючи, порахуйте до 5 - видихніть через злегка стиснені губи і порахуйте до 5.
- Порахуйте свої вдихи від 1 до 9. Вдихніть один раз і видихніть знову = 1; вдих один раз і видих = 2 і т. д. до числа 9.
- Попечергове дихання йоги: тихе місце, зручне положення сидячи. Закрийте очі, закрийте праву ніздрю великим пальцем правої руки. Вдихніть протягом 4 сек., закрийте вказівним пальцем і другу ніздрю, затримайте дихання на 8 сек. Відкрийте праву ніздрю, повільно видихніть протягом 8 сек. Закрийте іншу ніздрю і т. д. повторіть 5-10 разів.
- Дихання "Хара": ноги на ширині плечей, стійте стійко, трішки розслабте задню частину колін. Руки внизу живота, повільно вдихніть до почуття приємного наповнення. Видихніть напіввідкритим ротом на «фффффф».

Центрування

- встаньте прямо, руки звисають по боках. Закрийте очі, дихайте спокійно, вдихніть напругу, на видиху відчуйте втяжність і занурення.
- Корисні думки: «у мені є місце, яке є моєю опорою, мій центр». «Стійкий і неприступний, як скеля».
- Уявіть свій центр з його розміром, кольором, формою. З'єднайтеся в подумках з цим центром, спробуйте це відчуття.

Техніки постукування

- Погладьте і потріть себе, щоб відчуття межі свого «Я»: руки, легко постукуйте пальцями по голові, по ключицях, зовнішнім сторонам стегон, стопах, сідницях - скажіть «Я є тут!»
- Стимуляція схрещеними руками з правої на ліву сторони і навпаки по плечах, по боках колін.

Вправа: 5-4-3-2-1

Мета: повернутися до реальності, щоб мати можливість звільнитися від стресових спогадів.

- Зосередьтесь послідовно на п'яти речах і перерахуйте їх у своїй думці
 - о речі, які Ви бачите
 - о речі, які Ви чуєте
 - о речі, які Ви можете відчутти (температуру, як ваше тіло торкається землі, положення частин тіла)
- Знову зосередьтесь на чотирьох, трьох, двох речах, які Ви бачите, чуєте, відчуваєте. В думках і вголос перерахуйте їх.
- Зрештою назвіть ще одну річ, яку Ви бачите, чуєте, відчуваєте.
- Спостерігайте за впливом вправи на Ваші тіло та свідомість.

Усвідомленість

відчувати і «заземлюватись»:

- Помасажуйте власні стопи, обережно покатайте м'яч для гольфу або скляну кульку під підошвами.
- Усвідомлено і повільно пройдіться кімнатою босоніж, відчуваючи землю і текстури.
- Усвідомлено подивіться навколо, уважно вдивіться в деталі, опишіть вголос те, що Ви бачите.

Малювати:

- Малюйте власне дихання водночас з вдихами та видихами.
- Малюйте дерева, з корінням і землею.
- Мандали. Нехай коло стає все більше і більше, виходячи від середини.

Безпечне місце

Подумайте про місце, в якому Ви відчуваєте дуже комфортно і безпечно.

- На природі? На велосипеді? У друга? В улюбленому кафе? Вдома?
- Уявіть це місце в деталях: запахи, звуки, температура, освітлення.
- Як там відчувається Ваше тіло? Побудьте в цьому місці деякий час, якщо це Вам приємно.

Тримайте себе фізично активними

Процеси, які запускає вегетативна нервова система, відпрацьовуються під час прогулянок, вправ і спорту.

Користування ресурсами:

Наші ресурси — це здібності, характеристики, стратегії, зовнішні умови чи соціальні відносини, які доступні нам для впливу на ситуацію та зменшення неприємних ефектів. Усвідомте свої власні ресурси так само, як Ви б порадили це зробити своєму другові! Ведіть з собою в подумках розмови, які підтримують і мотивують!



Слідкуйте за тим, щоб Ви достатньо їли, пили та спали.

Створіть свій щоденний і тижневий ритм. Плануйте (принаймні приблизно), в який час ви будете вставати, їсти, щось робити, зустрічатися з друзями. Це забезпечує почуття безпеки та допомагає стабілізувати настрій.

Розмовляйте про свій досвід, коли Вам захочеться. Не говоріть про це, якщо вам від цього неприємно: Деякі люди відчувають полегшення, коли розмовляють про стресові події. Однак для інших це є додатковим тягарем, оскільки навіює спогади про подію. Кожен має вирішити сам, чи він цього хоче.

Ставте перед собою невеликі цілі: на початку займайтесь переважно рутинними справами.

Робіть все, щоб розслабити своє тіло та розум (наприклад, слухати музику, створювати музику, проявляти креативність, аутогенне тренування): Це пастка, коли Ви думаєте, що не можете собі цього дозволити, поки інші люди продовжують страждати. Вам потрібні сили в довгостроковій перспективі, для себе та інших.

Займайтесь іншими справами: інколи вимикайте повідомлення/ комп'ютер/ мобільний телефон.

Уникайте надмірного споживання стимулюючих речовин (наприклад кави, коли, сигарет): після напруження деякі люди, як правило, споживають більше стимулюючих речовин, ніж зазвичай. Однак, оскільки вони стимулюють організм, ознаки фізичного напруження можуть посилюватися.

Уникайте алкоголю або наркотиків: деякі люди вживають більше алкоголю або наркотиків, коли перебувають у стані сильного стресу. Хоча вони мають короткочасний розслаблюючий ефект, у довгостроковій перспективі спостерігається збільшення напруги та фізичної активації.

Проводьте час з іншими людьми, з якими вам приємно: соціальна підтримка, як правило, особливо допомагає справлятися з стресовими ситуаціями. Соціальна підтримка заспокоювати, надавати відчуття, що ви не наодинці зі своїми проблемами. У соціальних контактах може бути легше на мить відволіктися від стресової події.

Помічайте позитивні речі і підпускайте їх до себе: після стресових подій у людей іноді виникає відчуття, що їм не варто радіти, сміятися чи розважатися, тому що щойно сталося щось погане. Однак для того, щоб впоратися з тим, що відбувається, необхідно також свідомо сприймати і позитивні сторони життя.

Знайдіть те місце, де Ви можете заспокоїтись: напруга підвищується після стресової події. Найкращий спосіб зменшити напругу – це відправитись в те місце, де Ви почуваетесь комфортно та безпечно.

Якщо у Вас виникли додаткові запитання, будь ласка, зв'яжіться з нами за допомогою електронної пошти:
psych.ersthilfe@tww-berlin.de
Телефон: 0172 395 30 53