

Стрес — це природна реакція на труднощі й загрози. Помірний стрес зазвичай не спричиняє проблем. Утім в разі серйозних потрясінь люди, які проживають тривалий стрес, можуть мати проблеми з психічним та фізичним здоров'ям.

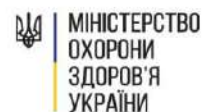
Хороша новина в тому, що стрес можна подолати. У більшості випадків у цьому допомагають навички самодопомоги та турботи про себе. Якщо йдеться про друге, то відчутно покращити стан може навіть дотримання простої рутини: достатня кількість сну, повноцінне харчування, прогулянки, спілкування, заняття хобі тощо. Але варто опанувати й техніки самодопомоги, які рекомендує застосовувати Всесвітня організація охорони здоров'я. За їхньою допомогою ви зможете значно полегшити свій стан в умовах стресу.

Водночас важливо пам'ятати: якщо упродовж тривалого часу вам не вдається впоратися зі стресовими відчуттями, варто звернутися по допомогу до спеціалістів.

👉 Спробуйте тренувати ці техніки протягом кількох хвилин щодня. Їхнє використання допоможе вам впоратися зі стресом і подбати про себе.

📘 Публікація підготовлена в межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яку ініціювала перша леді України Олена Зеленська.

ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ ПРИ СТРЕСІ



Техніка 1

Заземлення

Дуже ефективна практика, яка потребує зовсім небагато часу. Вона допомагає перемкнутися з емоцій до дій. Опанувавши її, ви можете впоратися з тривогою і навіть панічними атаками. Спробуйте перенести фокус на те, що є навколо вас тут і зараз, поверніться до життя:

- Назвіть кілька предметів, які бачите; те, що чуєте; до чого можете доторкнутися; що посмакувати або понюхати.
- Опишіть приміщення навколо себе.
- Розкажіть, де ви перебуваєте, хто поруч з вами, що ви робите.



Техніка 2

Знятися з «гачка»

«Гачки» – це важкі думки і почуття, які часом можуть зачіпати нас. Звинувачення інших, різкі судження про себе, плекання страхів щодо майбутнього тощо – все це вони. Як відчепитися від таких «гачків»?

- Зверніть увагу на свої думки та відчуття. Усвідомте, що вони відволікають вас.
- Спробуйте подумки їх назвати, наприклад: «Я відчуваю гнів», «Я повертаюся у неприємні переживання в минулому», «Зараз мені страшно за майбутнє» тощо.
- Скеруйте увагу на те, що ви робите зараз, і застосуйте техніку заземлення.



Техніка 3

Діяти згідно зі своїми цінностями



Цінності вказують нам на те, якими людьми ми хочемо бути, як ставимося до себе й інших, в який спосіб прагнемо досягати цілей.

- Оберіть найважливіші для вас цінності, наприклад: «бути добрим і турботливим, «допомагати іншим».
- Потім оберіть одну маленьку дію, яку ви можете втілювати в життя згідно з цими цінностями.
- Складіть план простих дій, які ви можете втілити вже завтра або наступного тижня. Ваш план має бути реальним.

Пам'ятайте, є три способи реагувати на будь-яку складну ситуацію:

- 1 Піти від неї.
- 2 Змінити те, що можна змінити; прийняти біль того, що не можна змінити, і жити згідно зі своїми цінностями.
- 3 Здатися і відмовитися від цінностей.

Техніка 4

Виявляти доброту

У будь-якій ситуації важливо бути добрим передусім до себе. Це дає більше енергії, щоби допомагати собі й іншим.



- 1 Спробуйте обрати погану думку про себе. Наприклад, «у мене нічого не виходить», «я невдаха».
- 2 Визначте, що це є. Наприклад, «це – недобра думка» або «це – різке судження про мене».
- 3 Далі скажіть подумки: «Я звертаю увагу на недобру думку» або «Я звертаю увагу на різке судження».
- 4 Застосуйте техніку заземлення. Це допоможе вам вийти з потоку емоцій і повернутися в усвідомлення вашого «зараз».
- 5 Спробуйте також поговорити з собою по-доброму: «Це важко, але я тримаюся», «Я все ще можу піклуватися про себе й інших». Згадайте, наскільки легше долати труднощі, коли хтось підтримує вас і виявляє доброту.

Техніка 5

Створити простір

Якщо відігнати важкі думки та почуття не вдається, спробуйте створити для них простір. Уявіть, що почуття і думки подібні до погоди, а ви – наче небо для неї. Якою не була би погода, у неба завжди є для неї простір, і вона ніколи не заподіє небу шкоди. Рано чи пізно, погода завжди змінюється. Наші почуття змінюються також, тож ми можемо навчитися бути небом для «поганої погоди» наших думок і не травмуватися об них.

- 1 Уявіть, що ваші болісні відчуття – це якийсь предмет (подумайте про його розмір, форму, колір і температуру (наприклад, холодна важка коричнева цеглина).
- 2 Визначте і назвіть цю думку або почуття.
- 3 Дозвольте почуттю чи думці приходити і йти як погоді. Дихайте і уявляйте собі, як повітря проникає у ваш біль, обволікає його, створюючи для нього простір.
- 4 Замість того, щоби боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм просто бути і проходити крізь вас наче погода. Якщо ви не будете боротися з погодою, у вас залишиться більше часу та енергії для включення в навколишній світ і важливі для вас справи.

