



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И СВОИМ БЛИЗКИМ В ПЕРИОД КРИЗИСА

«Кривая принятия»



Коллективное напряжение



Происходящее вокруг вызывает напряжение. Мы теряем терпимость к проявлению сильных эмоций со стороны близких людей.



В разгар кризиса мы часто чувствуем, что нам не хватает эмоциональной силы.



Сейчас мы можем быть далеко не идеальны, наша задача перестать ругать себя за тревогу и несдержанность.

усталость глушит осознанность

■ Что помогает?

- Умение **замечать свои чувства, состояние** – замечать, что устала, что нет сил. Повзаимодействовать с этим чувством
- Умение **брать на себя ответственность** за то, что в твоих силах – я могу изменить то, что внутри моей зоны контроля. Умение отпустить то, что от тебя не зависит – я не могу повлиять на то, что происходит вовне.
- Умение **снижать планку** – успеть все нереально, но из того, что реально, что я могу успеть?
- Умение **оставлять мир подождать** (поддаться волне).

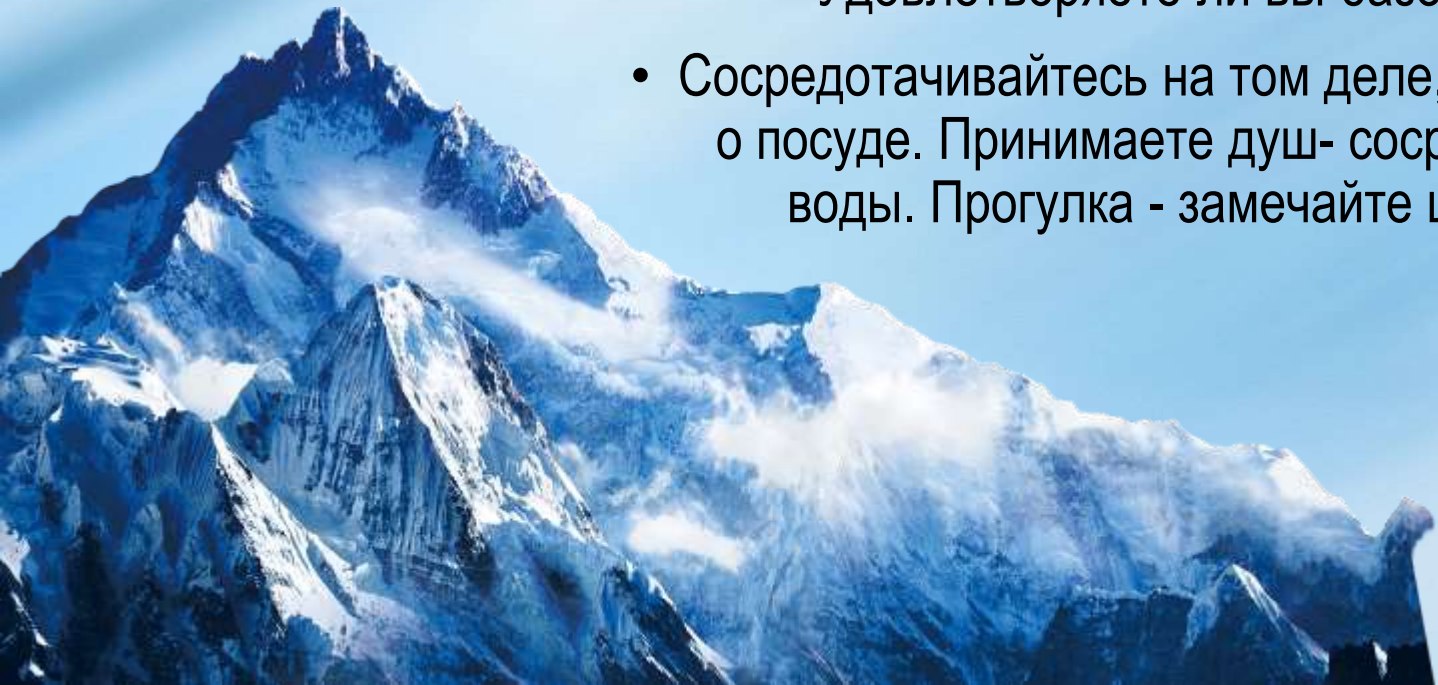
От чувств нужно не сбегать, их необходимо проживать

- Стоит осознать свои чувства, задать себе вопрос: **что сейчас со мной происходит?**
Разные состояния: страх, неуверенность, тревога, злость, раздражение, напряжение, невозможность контролировать ситуацию до депрессивных состояний которые могут проявляться и на телесном уровне - затруднённое дыхание, напряжение в теле, скованность движений, сжатые челюсти и др.
- **Назовите свое чувство.** Попробуйте найти это чувство в вашем теле. Где оно располагается? Как выглядит? Какого цвета, формы, размера?
- Помните, это всего лишь часть вас, это не все Вы. Вы гораздо больше этого чувства.
- Наблюдайте за ним. Скажите: «я тебя вижу», не забывайте дышать. Как вы можете повлиять на это чувство? Может растворить его лучом света, продышать, разбить на мельчайшие частицы, обнять его? Пробуйте разные варианты.

Найти опоры

Что может служить нам опорой сейчас?

- Это близкие люди, наш дом, наше тело.
- Подумайте, на кого из своего окружения вы можете положиться? На чью помощь и поддержку вы можете рассчитывать? Помните, какими бы сильными мы ни были, нам можно просить о помощи!
- Забота о своём теле возвращает опору на себя. Комфортно ли вашему телу? Удовлетворяете ли вы базовые потребности: сон, еда, отдых и так далее?
- Сосредотачивайтесь на том деле, которое делаете. Если моете посуду, думайте о посуде. Принимаете душ- сосредоточитесь на ощущениях тела, температуре воды. Прогулка - замечайте шорох шагов, звуки улицы, свои движения и тд.



Даже в период стресса есть право на счастье и радость!

Создайте список самоподдержки

- Зажгите свечи, посмотрите на огонь
- Потанцуйте
- Побудьте в тишине

- Что может вас порадовать?

- Испечь печенье
- Настольные игры
- Смешные видео
- Чашечка кофе
- Просмотр фильма

- 1.ПРИМИТЕ РЕАЛЬНОСТЬ
- 2. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПРЯМО СЕЙЧАС СТАТЬ СИЛЬНЕЕ
- 3.ЗАРУЧИТЕСЬ ПОДДЕРЖКОЙ
- 4.ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ
- 5.ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ПОСОВЕТУЕТЕ ДРУГУ В ТАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ
- 6.ПРИДУМАЙТЕ МАНТРУ
- 7.РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ
- 8.НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЭМОЦИЙ
- 9.ДЕЛИТЕ БОЛЬШИЕ ЗАДАЧИ НА МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ
- 10.ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО ВОЗВРАЩАЕТ ОЩУЩЕНИЕ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
- 11. УКРЕПЛЯЙТЕ СИЛЫ ПОСЛЕ КРИЗИСА

Объятие бабочки



- Скрестите руки на груди так, чтобы правая кисть легла на левое плечо, а левая - на правое. Начните медленные поочередные постукивания. Отследите, какие ассоциации возникают при билатеральной стимуляции и прекратите ее при появлении негативного материала.
- Техника используется как для усиления позитивных ощущений и безопасного места, а также для релаксации после переживания стресса или при беспокойстве. **Одновременно протряхиваем гормон стресса и повышаем уровень дофамина.**

Мое безопасное место



Каждому человеку нужна среда, в которой он мог бы чувствовать себя в безопасности и комфорте. Этим местом может быть сад, берег моря, комната или дача.

Не всегда, однако, у человека есть возможность оказаться в этом месте, когда он в этом нуждается.

В этом случае можно воспользоваться силой воображения, вызывая внутренний образ этого места.