

## Личный план первой психологической самопомощи

Используя вопросы, составьте список из десяти действий, осуществление которых поможет вам позаботиться о себе, когда вы окажетесь в сложной ситуации. Подумайте, где вы будете хранить этот список, чтобы при необходимости его легко было найти. Можно передать его копию вашему близкому человеку или доверенному лицу - таким образом, у вас появится еще один союзник, который сможет подключиться и помочь вам осуществить ваш план, если вы сами будете не в состоянии это сделать.

Кроме того, храните ваш список в своем телефоне, установите в телефонном календаре сигнал, который хотя бы пару раз в год будет напоминать вам о том, что не мешало бы этот список просмотреть и, возможно, обновить. И напоследок: поверьте тому, что психологическая самопомощь - отличный способ справиться с любой проблемой в жизни.

1. К кому я могу обратиться за поддержкой, когда я испытываю страх? Кто успокоит меня, даст возможность ощутить себя в безопасности и выразить свои чувства?
2. Общания с кем мне лучше избегать? Кто добавляет мне тревоги, перегружает меня вопросами или с трудом может выслушать меня, не прерывая и не предлагая советов?
3. Что требуется мне, чтобы чувствовать себя ухоженным, сильным и здоровым?
4. От каких обязанностей или обязательств мне необходимо отказаться, чтобы освободить пространство для своих чувств и делать все необходимое для удовлетворения своих потребностей?
5. Каких не приносящих пользы привычек или действий мне следует избегать?
6. Какая духовная практика восстановит мою веру или соединит меня с Богом или Высшей силой моего собственного сознания?
7. Что мне требуется для моего спокойствия в этот период?
8. Как я могу лучше всего выразить свои чувства?
9. Какой предмет я могу использовать в качестве талисмана, помогающего мне легче дышать, расслаблять мой разум и возвращать мое сознание к настоящему моменту?

10. Что я могу сделать, чтобы на время избавиться от эмоционального напряжения? Что является для меня отдушиной?

Ответы на эти вопросы помогут вам составить план действий, который вы сможете использовать при столкновении с серьезной жизненной проблемой. Рассмотрим пример плана.

1. Когда я чувствую себя напуганной или перегруженной, мне необходимо позвонить своему другу и рассказать ему о том, что произошло.
2. Я должна избегать обсуждения своих проблем с сослуживцами, поскольку они всегда лишь подчеркивают драматизм ситуации.
3. Я должна пить много воды и принимать витамины, о чем я неизменно забываю, когда перегружена проблемами. Чтобы не
4. терять внутренний стержень, мне необходимо хотя бы два раза в неделю посещать занятия йогой.
5. Мне надо договориться с соседями, чтобы они помогли мне с доставкой детей в школу и обратно. Я должна отвечать «нет» на любые новые просьбы хотя бы в течение месяца.
6. Мне необходимо перестать смотреть телевизор поздно вечером, чтобы иметь достаточно времени на сон.
7. Мне надо слушать воодушевляющую музыку, которую я записала на свой цифровой плеер.
8. Мне надо записаться на массаж, чтобы позаботиться о себе, так как он поможет мне расслабиться.
9. Я воспользуюсь своим блокнотом для записей, чтобы фиксировать в нем свои впечатления о происходящем.
10. Я буду всегда держать при себе свой любимый камень, что найшла в прошлом году на пляже. Он в форме сердца, и это создает у меня ощущение, будто меня постоянно кто-то оберегает.
11. Чтобы отвлечься от стресса, мне необходимо регулярно играть со своей собакой по кличке Винстон.

*Источник: Шерил Ричардсон. Искусство экстремальной самопомощи. Преобразуйте свою жизнь месяц за месяцем. Изд-во ИГ «Весь», 2010. 192 с.*

### **Дыхание “по квадрату”**

Эта техника может быть использована для быстрого входа в спокойное состояние и быть эффективной даже при панических атаках. Можно

выполнять в любом месте, если стрессовая реакция застала вас врасплох, вы находитесь в транспорте или учебе/работе. Дышите так 5-10 мин или сколько чувствуете необходимым.

### Инструкция:

Представьте квадрат (или посмотрите на предмет прямоугольной формы: картина, окно, дверь), взглядом двигайтесь от одной стороны “квадрата” к другой: каждая сторона на 4 счета.

Шаг 1. Посмотрите в нижний левый угол и вдохните, считая при этом до четырех.

Шаг 2. Переведите взгляд на верхний левый угол и задержите дыхание, считая до четырех.

Шаг 3. Переведите дыхание в верхний правый угол и выдохните, считая до четырех.

Шаг 4. Переведите взгляд в нижний правый угол и сделайте задержку с пустыми легкими, считая до 4.

### **Упражнение «5-4-3-2-1»**

5 — Найдите пять вещей, на которых сможете остановить взгляд  
Идея состоит в том, чтобы взглядом отыскать какие-либо мелкие детали в окружающих вас объектах. Может быть, это какие-то безделушки, стоящие на полке, мелкие подробности фотографии или картины на стене. Или случайный предмет, находящийся там, где ему совсем не место.

Потратьте несколько минут на то, чтобы внимательно рассмотреть пять объектов, расположенных рядом, со всеми их мельчайшими деталями.

4 — Почувствуйте четыре сенсорных ощущения

Это может быть ощущение солнечного света на вашей коже, ткани одежды, которую вы носите, влаги из бутылки с водой или чего-то, что имеет совсем другую консистенцию, но к чему вы можете прикоснуться.

Не торопитесь. Потратьте несколько минут на то, чтобы сосредоточиться и прочувствовать каждое ощущение.

3 — Прислушайтесь к трем различным звукам

Что вы слышите? Пение птиц? Движение транспорта вдалеке? Ветер, раскачивающий ветви деревьев? Звук газонокосилки, жужжащей на заднем плане?

Нас бомбардируют звуки и раздражители, которые мозг научился отфильтровывать, чтобы мы могли спокойно жить дальше. Выключите этот фильтр и внимательно прислушайтесь к окружающим звукам. На каких из них вам хочется сосредоточиться?

2 — Сконцентрируйте внимание на двух запахах

С запахами дело может обстоять немного сложнее, но вокруг вас должно быть что-то, на чем вы сможете сосредоточиться. Если вы находитесь дома, где большинство запахов вам знакомы, для сосредоточения можете использовать что-то вроде дезодоранта, ароматической свечи или духов.

Вы можете почувствовать запах дождя в воздухе, запахи времени года или свежескошенной травы, если вы находитесь на улице.

1 — Найдите одну вещь со вкусом

Возможно, вы захотите взять немного конфет, мятных леденцов либо что-то другое. Сосредоточьтесь на том, что вы пробуете и как это ощущается во рту. Сосредоточьтесь на размышлениях о тех элементах, которые делают эту вещь такой вкусной, и на том, как она ощущается во рту.

Повторяйте упражнение по мере необходимости.

Потратьте несколько минут, чтобы постараться заземлить себя, когда чувствуете, что эмоции берут над вами вверх. Это поможет сохранить контроль над своим умом и справиться с текущими жизненными обстоятельствами более эффективно.

### **Упражнение «Напряжение- расслабление».**

Сидя на стуле с прямой спинкой, руки положите ладонями вниз, на верхнюю часть бедер.

Медленно напрягаем пальцы ног, а потом расслабляем их. Медленно продвигаемся вверх, со всеми мышцами тела после стоп- голень, бедра, ягодицы, спина, живот, шея, плечи, предплечья, кисти. Вы получите эффект хорошей физической нагрузки. У кого есть склонность к повышенному артериальному давлению, осторожно работайте с мышцами верхних конечностей, особенно кистей. Лучше давать нагрузку на нижние конечности. Это способствует снижению повышенного артериального давления. Затем медленно выполните вращательные движения головой. Повторяйте своим мышцам: " Отдыхайте спокойно.

Отдыхайте спокойно....»Распустите складки между бровями, а так же складки у уголков рта.

Делайте это два раза в день.

### **“Безопасное место”**

Такая техника особенно эффективна, когда человек находится в длительном стрессе и ему нужно справиться с негативными эмоциями. Приняв удобную позу, закрыв глаза и сделав несколько глубоких вдохов, представьте себя в месте, где ощущаете себя в безопасности. Это может быть реально существующее место — например, дом детства — или выдуманное. Не спеша оглянитесь вокруг. Что вы видите? Обратите внимание на детали: цвета, материалы, формы, тени, даже звуки и запахи. Возможно, вы слышите шум волн или порыв ветра, чувствуете солнце на вашем лице? Тут может быть все что угодно. Рядом можно представить хорошего друга — того, кто готов вас поддерживать, заботиться о вас, того, с кем вы чувствуете себя счастливым.

Запомните место, о котором думали. В него всегда можно вернуться, когда захочется почувствовать себя спокойно и безопасно.

### **10 экспресс способов справиться с тревогой:**

1. Позевать
2. Умыть лицо холодной водой
3. Самомассаж кистей рук или лица
4. Сидя, вытянуть ноги и рисовать круги
5. Встать, размять мышцы, потянуться
6. Глядя в зеркало, сказать все свои паспортные данные или номера телефонов родственников
7. Назвать, что видишь, слышишь, ощущаешь кожей, чувствуешь из запахов
8. Задуть свечу (длинный выдох), понюхать цветок (длинный вдох). Повторить 2-4 вдоха и выдоха
9. Найти 10 цветочных пятен: На какой цвет приятно смотреть?
10. Произнести позитивные убеждения: Ты справляешься! Ты стараешься!

### **Техника билатеральной стимуляции “Бабочка”**

1. Сядьте в удобную позу. Почувствуйте поддержку спины, как стопы стоят на поверхности
2. Направьте свое внимание в каждую часть тела, проведите “сканирование”: от пяток до головы. Отметьте, где в теле самый спокойный участок, где “живёт” спокойствие
3. Сфокусируйтесь на этом состоянии на 1 - 2 минуты
4. Находясь в ощущении спокойствия, начинайте выполнять «бабочку»
5. Скрестите руки на груди так, чтобы правая кисть легла на левое плечо, а левая кисть - на правое плечо
6. Начните медленные поочередные постукивания ладонями по плечам
7. Отследите, какие ассоциации возникают при билатеральной стимуляции и прекратить ее при появлении негативных чувств, ощущений

Время одного сета прохлопывания — 30 секунд. В среднем человеку достаточно 2 сетов. Практика хорошо помогает в момент панической атаки или острого стресса.



**Телесные и дыхательные** (аутогенная тренировка, релаксация, техники регулировки дыхания, “Ключ” Х.М.Алиева) - для расслабления, снятия напряжения, сокращения частоты пульса, снижения кровяного давления, гормонального регулирования.

**Творческие** - для снижения тревоги, возвращения чувства контроля, эмоциональной разрядки.

**Контроль и ресурсы** (техники, направленные на переключение внимания, активацию ориентировочного рефлекса, планирование) - для возвращения контроля; поиска, активации и восстановления ресурсов.

**Эмоции и чувства** (обсуждение, социальная поддержка) - для эмоционального отреагирования, снятия тревоги и напряжения, возвращения чувства контроля.