

Помочь себе сейчас - это важно

Если на внешний мир мы практически не можем повлиять, то наше внутреннее состояние – это наша непосредственная зона ответственности. Только будучи в норме физически, морально и ментально мы способны принимать решения, обеспечивать безопасность себе и детям (насколько это возможно в данной ситуации), адаптироваться к быстро меняющимся условиям.

Самая страшная социальная динамика – это паника. При панике отключается здравый смысл, критическое мышление, происходит сужение сознания. Включается страх выживания и инстинкты. Как защитная реакция возрастает агрессия в обществе. Ненависть, проклятия, тревога, чувство собственного бессилия – предсказуемые реакции общества на страшные события. Но эти реакции делают ситуацию в мире еще более ужасающей.

Зная об этом, вы можете не допустить панику и агрессию у себя и своих близких. Вы можете контролировать свои состояния.

Способы проживать тревогу и страх, успокаиваться и снижать стресс собраны для вас в этой инструкции.



От чего необходимо отказаться

Перед тем, как применять все, что мы предлагаем ниже, начните с ФАКТОРОВ, которые разбирают на пазлы ваше физическое и ментальное состояние

- Гаджеты – даже если вы не читаете новостную ленту целыми днями, смена картинок все равно дает неслабый заряд стресса.

Да, кстати...

- Новостные ленты тоже нужно убрать! Достаточно заходить в новости один раз в день, чтобы быть в курсе событий. Бесконечное листание СМИ только добавит вам тревоги.

Ведется в том числе информационная война, очень много вбросов для разжигания ненависти и усиления паники. Нами пытаются манипулировать, не поддавайтесь этому.

- Чай и кофе – кофеин стимулирует надпочечники, у которых и так сейчас полно работы.

- Разговоры, пережевывающие происходящее, обвиняющие, ищущие крайних, споры, оскорбления, проклятия в ту или иную сторону, попытки доказать свою правоту – все это нужно убрать из своей жизни и очистить свое поле от подобных вмешательств. Не читать комментарии под постами, не ввязываться в обсуждения с коллегами, друзьями, близкими. Просить оставить эту тему или удаляться из эпицентра таких бесед. Поверьте, вы не получите ничего хорошего из этого.



Инструменты на поддержку физического тела

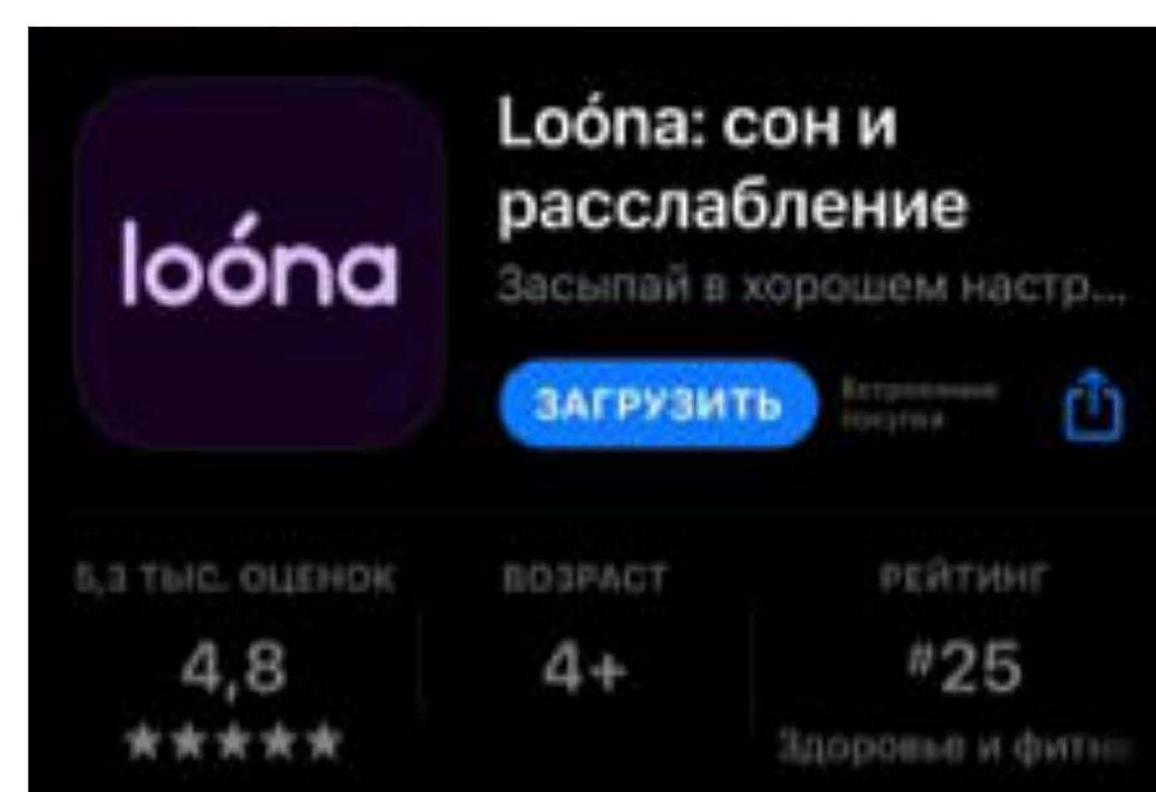
ВОДА

Не забывайте о питьевом балансе. Чем больше вы пьете чистой воды, тем меньше в крови уровень гормона стресса – кортизола.

СОН И ТРАВЫ

Высокий уровень кортизола влияет на сон, недосып – на уровень кортизола, и мы попадаем в замкнутый круг. Очень важно хорошо спать, чтобы прожить этот период без разрушения организма.

Можно воспользоваться приложением, которое поможет настроиться на здоровый сон после всплеск напряжения.



Также можно прибегнуть к безопасным способам успокоиться и уснуть.

Пассифлора, валериана, пустырник – 1-2 раза в день по 30 капель

Магний – перед сном, дозировка до 400 мг

Сбор трав: 10 г валерианы, 10 г тмина, 20 г мяты перечной, 30 г ромашки аптечной, 20 г кипрея. Смешать, измельчить до состояния листового чая. Заварить 1 чайную ложку кипятком, настоять 15 минут, пить по 50-100 г между приемами пищи.

Теплые и горячие напитки создают ощущение тепла и безопасности в теле и расслабляют мышцы.

Тело тоже держите в тепле. Теплая уютная одежда, теплые носки обязательно! Можно парить ноги.

РАЦИОН

На стресс реакция у всех разная: от отвращения к пище до сильнейших переизбытков. Даже если кусок в горло не лезет – ешьте маленькими порциями. Выбирайте легкую пищу, салаты, супы – вам важно поддерживать силы.

Если есть желание сметать любую еду на своем пути, добавляйте в каждый прием пищи белок и жиры, тогда сытость будет ощущаться лучше, и будет меньше соблазна наесться сладостей. С другой стороны, не ограничивайте себя жестко, если до слез хочется торта, постарайтесь договориться с собой, что сначала обед, а потом уже торт, тогда вы съедите 1 кусок, а не весь.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Стресс на физическом уровне – это желание драться и бежать. Стресс переходит в сильную тревожность, когда желание бежать сдерживается.

Наш рептильный мозг видит это так: на меня несется мамонт, а я стою и не двигаюсь.

Будет ли мне тревожно? Конечно!

Поэтому:

Не нужно отменять привычную утреннюю пробежку, поверьте, после нее вам станет лучше.

Если вы не привыкли делать зарядку, самое время начать.

Даже 5 минут в день повысят уровень эндорфинов и помогут справиться с тревогой.

Йога и растяжка тоже помогут, но уже не взбодриться, а расслабиться. В идеале комбинировать оба вида нагрузки.

САМОЕ ВАЖНОЕ – нужно включить в процесс нагрузку ног. Поэтому приседы, легкие прыжки на месте, бег, быстрая ходьба – все это отлично подойдет.

Если тревога накрыла, а двигаться в этот момент возможности нет, выполняем упражнение сидя:

Начинаем частыми похлопывающими движениями ладоней подниматься вверх от голеней к коленям, по бедрам до талии, к плечам и проходимся по всем рукам, до кончиков пальцев.

Еще одна техника, которая помогает включить физику тела. Особенно, если чувствуете, что тело накрывает волной тревоги, вплоть до тремора.

Встаньте в устойчивую позу, так, чтобы ощутить, что вы крепко стоите на обеих ногах. Оставайтесь в этом положении 30 секунд.

Нужно максимально расслабить верх тела и наклониться вперед, будто хотите достать руками до пола, но не тянуться и не напрягать тело. Расслабьте руки, шею, торс. Найдите максимально комфортное положение и покачайтесь.

Аккуратно поднимайтесь в вертикальное положение и как бы стряхните с себя напряжение тряской всего тела.

Обычно люди пытаются избегать этого тремора и совладать с ним.

По факту нужно поддаться уже имеющему тремору и даже усилить его, дать организму то, что он хочет. Так тело возьмет свое и тревожность отойдет, тогда включится более «холодная» и рациональная голова.



Гимнастика



ЛОКАЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ ОЩУЩЕНИИ

Почувствуйте, как (КАК И ГДЕ) в теле ощущается тревога.

Где она находится и на что она похожа?

Какого цвета ваша тревога?

Одна она или нет?

Если это дети, задаем те же вопросы. Подбирая то самое слово, которое откликается, как правило, это страх. Провизуализируйте вместе, как с каждым выдохом это ощущение покидает ваше тело. Возможно, нужно будет дать ему какое-то невидимое обличие, чтобы ребенку стало понятнее.



Поддержка ментального здоровья

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

(см. видеопрактики и воспользуйтесь еще одной, описанной ниже)

При тревоге и стрессе активируется симпатическая нервная система, которая отвечает за процессы возбуждения.

Дыхание становится поверхностным и частым. Дыхательные практики помогают подключить парасимпатическую нервную систему, которая стабилизирует организм и успокаивает тревогу.

А) ПРАКТИКА «Контроль дыхания»

Вдох на 3 счета, выдох на 6. Количество счетов может быть любым комфортным Вам. Ключевой принцип – выдох в 2 раза дольше чем вдох. Посылайте поток воздуха вниз живота, надувая его, как шарик, и расслабляя.

Большинство наших страхов живет в животе, поэтому особенно важно уметь расслаблять живот.

Б) ПРАКТИКА «Квадратное дыхание»

Как видно по схеме, дыхание будет состоять из четырёх тактов (вдох-задержка дыхания-выдох-задержка дыхания) равных по продолжительности. Каждый вдох и выдох занимает 4 секунды.

Займите удобную позу стоя или сидя с прямой спиной, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дышите глубоко.

Затем, делая вдох, считайте про себя (раз, два, три, четыре).

Сделайте задержку дыхания, равную по продолжительности вдоху.

После задержки выдох и снова задержка дыхания, соответственно схеме, приведённой выше

Во время практики сосредоточьте внимание на дыхании, не вовлекайтесь в мыслительный процесс

Дышите таким образом 5-10 минут в день.



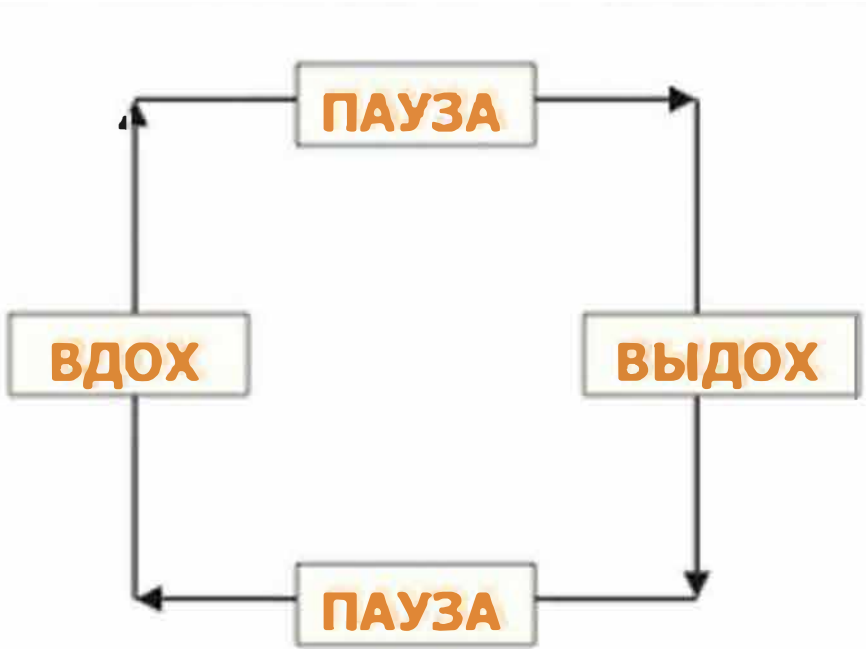
Практика «Пузырь»



Практика «Чередование»



Практика «Квадрат»



О ЗАЗЕМЛЕНИИ

Чаще всего мы тревожимся о будущем. Мы невольно представляем себе ужасающие картины того, к чему это все может привести, и наш страх увеличивается многократно с каждым «прогоном» тревожных мысли внутри головы.

Важно оставаться здесь и сейчас, возвращать свое сознание в настоящее.

Постоянно замечайте:

- что вы едите, какой вкус у этой еды, какие ощущения от нее;
- что на вас надето, как одежда прикасается к телу;
- какой запах вы сейчас чувствуете, какое состояние он вам дарит;
- в каком положении сейчас ваше тело, как оно прикасается к полу/ дивану/ стулу, удобно ли вам;
- что находится вокруг вас, сколько здесь предметов коричневого/ зеленого/ белого и др. цвета.

Старайтесь добавить в свою жизнь тактильных ощущений, запахов: гладьте кота, носите мягкий свитер, обнимайте близких, готовьте, вышивайте или вяжите. Все это будет возвращать вас в тело и не давать хаосу из мыслей в голове снова включиться.

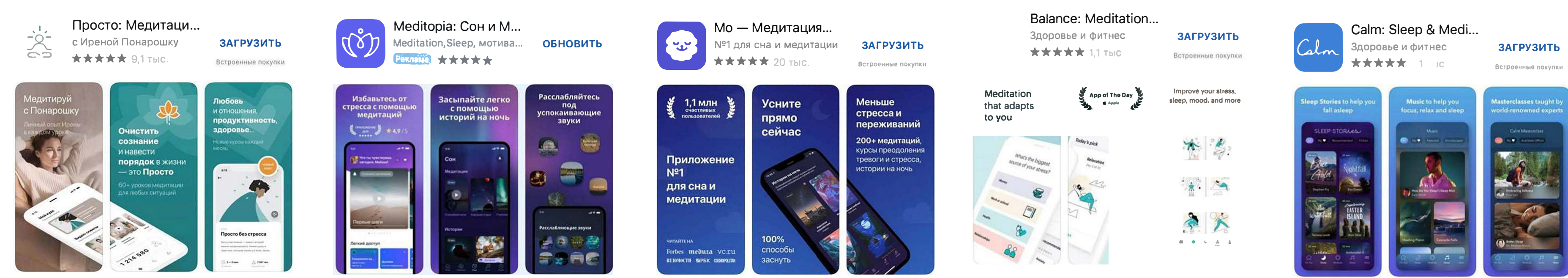
МЕДИТАЦИИ

Стресс – это зажим, который важно расслаблять. Медитации помогут снять напряжение и отпустить тревогу хотя бы частично. Здесь не идут в расчет разговорные медитации типа «Как создать в своей жизни изобилие» или «Я Творец своей жизни» – нет, речь о расслабляющей музыке или звуках природы, максимум – голос, который проговаривает, какую часть тела сейчас нужно расслабить.

Несколько вариантов приложений, где можно найти такие медитации



Медитация от психолога
Анны Кокуин



ФОНОВАЯ РАССЛАБЛЯЮЩАЯ МУЗЫКА

Музыка очень мощно влияет на нашу мозговую активность. С помощью определенной музыки вы можете погружать себя в разные эмоциональные состояния. Создайте свой плейлист спокойствия и расслабления. Это могут быть звуки природы, музыка для медитаций, классическая музыка. Включайте его, как только почувствуете тревожные состояния.

АРОМАТЕРАПИЯ

Масла сандала, лаванды, ромашки оказывают успокаивающее воздействие. Запахи активизируют определенные рецепторы, которые отвечают за расслабление, это снижает уровень беспокойства.

САМОМАССАЖ ГОЛОВЫ

Для этого подойдет расческа, лучше из натуральных материалов с мягкой щетиной. Расчесывая волосы, массируйте голову 10-15 минут, это улучшает кровоток и расслабляет.

ОБЪЯТИЯ

Тактильный контакт с родным и любимым человеком – настоящее успокоительное. Объятия дают чувство уверенности и защищённости и создают чувство безопасности.



Как переключить мысли и очистить голову

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПИСЬМО

Когда почувствуете тревожное состояние, возьмите лист бумаги и пишите все, что приходит в голову. Когда мы переносим внутренние переживания на лист бумаги, это помогает нам осознать, ослабить и отпустить.

ФОКУС ВНИМАНИЯ

Работа, решение текущих задач. Мы можем честно выполнять свой труд здесь и сейчас. Особенно важно сохранять холодную голову, когда внутри все болит.

С детьми (и самостоятельно) можно переключать внимание в игре:

найди 5 круглых предметов в комнате;

найди 5 красных предметов;

найди 5 острых предметов и т.д.

ПЛАНИРОВАНИЕ

В ситуации неизвестности важно зацепиться за то, что вы можете контролировать. Не нужно бросать все и проводить день в разговорах о войне. Сосредоточьтесь на привычных делах, планируйте свой день и планомерно вычеркивайте каждый пункт плана.

Сходить на почту/ отвезти ребенка в школу/ приготовить обед/ сдать отчет/ принять душ/ выучить 10 слов на английском – продолжайте свою привычную жизнь, фокусируйтесь на том, чем вы можете управлять.

Необходимо разгрести недоделанные задачи, которые давно висят в списке задач и тянут с вас энергию, просто потому что они есть. Пересмотрите этот список: возможно, что-то уже давно можно вычеркнуть и не делать вовсе. А назойливые мысли о «хвостах» постоянно вас грызут.

ВИЗУАЛИЗАЦИИ (хорошо работают с детьми)

Позитивное мышление, конечно, не совсем то, что приходит в голову в этой ситуации. Но нормализовать эмоциональный фон необходимо.

Мысленно помогайте детям рисовать в голове картины, которые успокаивают и радуют.

Подключите к этому позитивные установки. Повторяйте их в минуты, когда чувствуете, что накатывает тревога.

