

Віднаходимо опору



Інтелектуальні техніки

Допоможуть змістити фокус думок

Вправа «5-4-3-2-1»

Назвіть 5 речей, які ви можете побачити. (*Небо, хмари, дерево, стілець, камінь.*)

Назвіть 4 речі, які ви можете відчутти. (*Ноги на підлозі.*)

Назвіть 3 речі, які ви можете почути. (*Рух авто, спів птахів.*)

Назвіть 2 речі, які ви можете понюхати. (*Квіти, парфуми.*)

Назвіть 1 річ, яку ви можете скуштувати. (*Кавун.*)

Гра «Абетка»

Виберіть категорію і придумайте предмет на кожну літеру алфавіту.



Категорія «їжа»: абрикос, борщ, виноград, гриби, деруни тощо.

Вправа «Обчислення»

Виконайте складне розумове завдання або обчислення.



Повторіть таблицю множення — $3 \times 2 = 6$, $3 \times 3 = 9$ тощо.

Назвіть літери алфавіту задом наперед — я, ю тощо.

Виконайте кілька арифметичних прикладів — $19 \times 21 = 231$ тощо.

Техніка «Образ»

Візуалізуйте щось, що відволіче вас від небажаних думок чи переживань.



Ви можете уявити:

- великий знак СТОП;
- ніби перемикаєте «телевізійний канал» чи переводите стрілку на умовному циферблаті своїх емоцій.

Техніка «Визначення»

Опишіть, хто ви; скільки вам років; сьогоднішню дату; час, де ви зараз.



Мене звати Марина, мені 37 років. Сьогодні понеділок, 7 листопада, 10:00, я сиджу за кухонним столом.

Ви можете продовжувати додавати деталі, поки не почуватиметеся ліпше: «Моя кава гаряча. Я дивлюся у вікно. На дворі дерева розгойдуються під вітром. У мене сьогодні вихідний».



Фізичні техніки

Допоможуть відчувати зв'язок зі своїм тілом

Дихальні вправи

Зверніть увагу на своє дихання. Дайте собі відповідь, чи дихаєте ви зараз, чи не затримуєте дихання. Для того щоб вирівняти дихання чи зосередити увагу на собі і своїх відчуттях та почуттях або ж загальмувати себе чи темп своїх думок, зробіть будь-яку дихальну вправу. Оберіть ту, яка є найдієвішою саме для вас.



Зробіть вдих через ніс і видих через рот. Видих має бути тривалішим за вдих. Покладіть руки на живіт. Спостерігайте, як ваші руки рухаються вгору і вниз, коли ви дихаєте.

Техніка «Зв'язок з землею»

Спробуйте носити з собою невеличкий предмет у кишені, який має безпосередній зв'язок із землею.



Кілька камінців. Перебирайте їх, коли відчуваєте себе емоційно перевантаженим, роздратованим, злим тощо.

Вправа «П'яти в землю»

Зосередьтеся та перенесіть вагу на п'яти. Нагадайте собі, що ви фізично пов'язані із землею.



Потупотіть ногами, якщо це допомагає. Спробуйте потупотіти ногами босоніж на м'якому килимку.

Вправа «Напруження/розслаблення»

Чергуйте стан напруження/розслаблення в тілі.



Спробуйте стиснути і розпустити кулаки — це мінімальна вправа, вона доступна майже завжди. Також можна напружити все тіло і зосередитися на тому, як ви повільно відпускаєте напруження, розслабляєте м'язи від чола, язика, щелепи, плечей аж до пальців ніг.

Техніка «Тримайте»

Торкайтеся або тримайте різні об'єкти, які є навколо вас. Подумайте, що вони відчують, що вони могли б вам розказати.



Також можете схопитися за стілець якомога сильніше.



Заспокійливі техніки

Допоможуть відчувати себе розслабленими та в безпеці.

Вправа «Безпечне місце»

«Створіть» для себе безпечне місце.



Подумайте про місце, де ви можете розслабитися, почуватися в безпеці та бути щасливим. Це може бути реальне або уявне місце. Що ви оберете: тропічний пляж; затишну кімнату з каміном; верхівку гори, звідки відкривається неймовірний краєвид — вирішувати вам. Проскануйте своє тіло, відмітьте свої відчуття в тілі та почуття. Позначте їх відповідним словом чи словосполученням: «Усмішка», «Ноги зігрілися» тощо. Запам'ятайте свій стан: розслабленість, спокій, безпеку, ресурсність — та «прив'яжіть» його до слова-означення. У подальшому за допомогою цього слова ви зможете повернути собі і пережити та поєднані з ним відчуття, тобто повернути стан розслабленості, безпеки тощо. Навіть якщо ви зможете повернути собі такий стан частково, ви зможете повернути собі опору в тій чи тій складній ситуації. Отже зможете вийти з неї з найменшими втратами і не загубити себе.

Техніка «Плануємо приємності»

Плануйте щось приємне — це допомагає нашій психіці.



Подумайте про улюблену справу, хобі, які вас потішать згодом: полити домашні квіти, з'їсти морозиво. Або уявіть те, що ви хочете зробити після перемоги насамперед: обійняти рідних, одружитися, поїхати на дачу, загорнутися в улюблений плед, приготувати смачну їжу.

Техніки та вправи, які можуть допомогти відшукати опору в часи невизначеності — це так зване заземлення. Вони можуть «заземлити», тобто повернути відчуття опори тут і зараз, у моменті. Такі вправи корисні, коли ви відчуваєте сильні емоції, пригнічені або переживаєте панічні атаки, кошмари чи флешбеки. Відчуваєте себе перевантаженим емоційно чи відокремленим від світу або ж маєте нав'язливі спогади. Техніки та вправи заземлення можна виконувати будь-де і в будь-який час

Підготувала **Олена Мойзріст**,
науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України