

Простые техники самопомощи в периоды стресса

Иллюстрированное пособие



@evaegorova

Сядьте удобно. Сделайте 4 очень глубоких вдоха и выдоха.

Вспомните переживание, которое вызывает сильные эмоции.

Чем сфокусированнее будет переживание, тем эффективнее удастся с ним поработать.

Например, переживание «у меня неприятности на работе» довольно просторное. Нужно сузить фокус на чем-то более конкретном. «Начальник сегодня сообщил мне об увольнении, я испытала ужас и тревогу» - вот это то, что подходит!

Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 квадрата. Пронумеруйте каждый квадрат: «1», «2», «3», «4».

Погрузитесь в переживание насколько это возможно и нарисуйте и/или напишите в квадрате «1» образ или символ, который ассоциируется с этим переживанием. Это может быть все, что угодно. От каракулей и слов до понятных рисунков и целых фраз.

Делайте это не на оценку. Просто рисуйте и пишите то, что придет в голову.

Затем напишите эмоцию, которую испытываете, глядя на это рисунок и погружаясь в это переживание. И оцените силу эмоции от 1 до 10, где «0» - полное отсутствие эмоции, а «10» - самая высокая ее интенсивность.

Сядьте, как удобно, держите голову прямо. Наметьте глазами самую левую точку и самую правую точку направления взгляда. Например, слева будет картина на стене, а справа - дверь.

Если вы носите очки, вам повезло, самая левая точка будет на левой части оправы, а правая - на правой.

Скрестите руки на груди в виде «бабочки» - левая рука на правом плече, правая рука на левом.

Начинаем!

Двигайте глазами влево и вправо попеременно, оставаясь на каждой стороне примерно полсекунды. Голова не двигается.

В это время попеременно похлопывайте свои плечи скрещенными руками.

Левая рука - правое плечо - «хлоп», правая рука левое плечо - «хлоп».

Делать это синхронно с глазами совсем не обязательно.

Самое главное!

Во время этих движений погружайтесь в свое переживание, мысленно описывайте себе все, что тогда случилось; все действия, эмоции, реакции, детали.

Делайте это не переставая во время всего процесса переработки.

Не забывайте дышать!

Один цикл - примерно минута-две.

Затем делаем паузу.

Один глубокий вдох и один глубокий выдох.

И начинаем заново.

Сделайте 5 таких циклов.

Затем в квадрате «2», нарисуйте образ, символ и/или слова, которые приходят в голову, когда вы думаете о том самом событии. Запишите интенсивность эмоции, которую вы зафиксировали ранее.



Продолжайте переработку.

Еще 5 циклов по 1-2 минуты. Глаза «вправо-влево», руки бабочкой «хлоп-хлоп».

Снова пауза.

Теперь заполните **квадрат «3»** по такому же принципу, как и «1» и «2».

Продолжайте еще **5 циклов**. Думайте только о том же переживании.

Если мысли уходят в другое русло, возвращайте их в то самое событие, которое перерабатываете.

Затем заполните **квадрат «4»**

Перед тем как сделать последний подход задайте себе вопрос **«Что поможет мне справиться с этим?»**



И снова продолжаем. 5 циклов.

По окончании делаем 4 глубоких вдоха и выдоха, замечаем свое состояние и интенсивность эмоций.

Если есть возможность, отдохните какое-то время, можно даже поспать.

И выпейте сладкий чай, проделанная работа забирает много энергии.

Если между циклами переработки или после нее вы заметили такие ощущения, как боль в глазах, тошнота и головокружение - это нормально. И не является показанием к остановке работы.

Однако, если вы не уверены, нет ли у вас физических противопоказаний - проконсультируйтесь, пожалуйста, с врачом.

Важно! Этот метод не является полной заменой психо и/или фармакотерапии!

«МОКРЫЙ ЩЕНОК»

Техника помогает активировать тело и снизить интенсивность неприятных эмоций.

Отлично подходит для семейной практики.

Встаньте на пол в удобной обуви или босиком. Представьте, что вы самый хорошенький щенок на свете.

Вы умеете плавать, прыгать и бегать.

И как раз только что вышли из воды.

А еще вы умеете просто первоклассно отряхиваться, да так, что даже полотенце не понадобится!



Начинайте отряхиваться. Трясите ногами, руками, попой, головой, туловищем. Трясите как следует, ни одной капельки не должно остаться! Можно прыгать, можно стряхивать «капли» сначала в одну сторону, потом в другую, можно делать это быстро-быстро или сначала быстро, потом медленно. Подключите фантазию и импровизируйте. А если вам захочется произнести какие-либо звуки, это будет просто отлично!

Не стесняйтесь.

Вы сейчас не просто изображаете щенка, а помогаете активации парасимпатической системе, высвобождаете кортизол и адреналин и движетесь самыми большими шагами к возвращению себе расслабления и спокойствия.

@evaegorova