

## Заспокійлива перша допомога

### Для кого призначена ця Заспокійлива перша допомога?

Нинішня воєнна ситуація викликає багато **страху** і **занепокоєння** не тільки у тих, хто безпосередньо постраждав, але і у тих, хто з ними працює. Нам всім зараз потрібний душевний спокій!

Ми створили цей матеріал, щоб підтримати **тих, хто допомагає**, щоб вони могли знайти **свої власні** точки опори і **передати** те, що прочитали тут, щоб підтримати біженців війни, використовуючи викладені тут методи.

Наведені нижче поради щодо **технік заспокоєння не залежать від мови**, вони засновані на біологічних процесах, вони налаштовують тіло і душу на спокій, тому їх може виконувати будь-яка людина, незалежно від національності або рідної мови. Інструкції доступні кількома мовами.

### Перша допомога необхідна, щоб заспокоїтися!

**Стрес** є частиною нашого повсякденного життя, і його неможливо уникнути. Нинішня стресова ситуація, пов'язана з війною, також є кризою, що виходить далеко за рамки наших можливостей впоратися з нею. Втрати і невизначеність, які цей стрес створює, виходять з рівноваги, і це вимагає від нас адаптації і вирішення.



Однак, перш ніж ми відразу поставимо перед собою за мету вирішення проблеми, варто спочатку подолати стан напруги, який панує всередині нас.

### Які ознаки сильного стресу?

Екстремальні, суперечливі психологічні реакції. В результаті підвищеної загрози або страху виникає емоційне перевантаження, яка може супроводжуватися:

- фізичні симптоми: сильний головний біль, ускладнене дихання, напади паніки.
- порушення сприйняття: наприклад, обмежене сприйняття, коли ми майже не бачимо, не чуємо або неправильно інтерпретуємо речі.
- може викликати поведінкові розлади, які можуть включати агресію, неадекватну поведінку або завмирання

*Щоб повернутися з цього стану до життя, важливо помітити симптоми, відреагувати на поточний стані, наскільки це можливо, в безпечній обстановці мати під рукою якісь засоби, щоб пережити його, зняти напругу.*

Ці техніки заспокоєння забезпечуються за допомогою посібника у ваших руках, але **вони не замінюють вирішення кризи або терапію**. При необхідності ви знайдете інші корисні матеріали в кінці цієї публікації.

### Отже як ви можете допомогти собі?

- Перш за все, **прислухайтеся до себе**, турбота про себе важлива: якщо можете, поспіть, поплачте, поговоріть з іншим дорослим, поділіться своєю невпевненістю, напругою, страхами
- Будьте **чуйні** до себе, а потім співпереживайте іншим.
- **Спробуйте** кілька методів, поки не знайдете підходящий для себе.
- Якщо у вас вже є **свій власний набір інструментів** для управління стресом, який, як Ви знаєте, ефективно працює для вас, спробуйте підвищити його ефективність за допомогою цього посібника.
- **Не намагайтесь одразу позбавитись непріємних відчуттів**. Парадоксально, але іноді подолання складних почуттів-це перший крок до їх зміни.
- Ви краще за всіх знаєте свої власні розумові, емоційні, психологічні здібності. При необхідності **зверніться до стороннього фахівця** за підтримкою і духовною допомогою.



### У ваших руках довідковий посібник. Як ним користуватися?

Ми сподіваємося, що кожен знайде в цій довідковому посібнику найкращий для себе метод управління стресом. Вправи - це всього лише рекомендації, вони мають різний ефект для кожного відповідно до ситуації. Це може бути малювання закарлючок в одному випадку і дихальні вправи в іншому, які допомагають зменшити внутрішню напругу. Якщо ми спробуємо кожен з методів, у нас буде свій власний досвід щодо них, нам буде легше вибрати той, який підходить нам в даній ситуації.

## Як практикуватися та передавати техніки?



- Для того, щоб цей інструмент управління напругою працював ефективно, варто спробувати і попрактикуватися в техніках, описаних тут, в **спокійних умовах**.
- Важливо також бути **поблажливим**, і **без завищених очікувань** до себе та інших: один метод може працювати лише для когось, тоді як всі інші працюють для інших, і також важливо мати на увазі, що різні практики можуть бути ефективними в різних ситуаціях для людини, і це також нормально, якщо ця техніка спочатку не спрацює (важливість практики).
- Вам не обов'язково пробувати всі вправи одразу, ви можете виконувати вправи з різних частин та повертатись до тих, що ще не пробували.
- У наступній стресовій ситуації ви можете спробувати метод, який підходить найкраще для її вирішення.
- Якщо ви бачите когось, хто потребує допомоги, ви можете допомогти йому/їй заспокоїтися, підійшовши до нього/неї і виконати вправи разом.

## Інструкції щодо виконання конкретних вправ

### 1. черевне дихання (повторюємо 3-5 разів):

- при свідомому спостереженні і контролі дихання можна поліпшити настрій, зменшити стрес
- слідкуйте за своїм диханням: порахуйте скільки разів ви дихаєте в хвилину
- далі потренуйте черевне дихання протягом двох хвилин:
  - рука на животі - спостерігайте за підйомом-опусканням
  - вдихайте, поки живіт піднімається: 3 секунди - пауза: 1 секунда - видих, живіт опускається: 5 секунд
  - скільки подихів ви робите за хвилину, якщо використовуєте черевне дихання?
- *ефект від вправи*: за допомогою м'язів преса живота повітря може проникати в легені глибше; свідоме використання довгого видиху дає мозку "спокійну команду": я концентруюся на конкретній речі, я зосереджуюся, це забезпечує вихід зі стресової ситуації, надаючи мені інструмент, який я можу контролювати



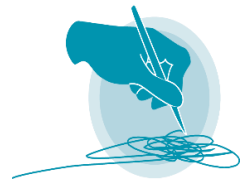
## 2. прогресивне розслаблення м'язів (повторюємо 3-5 разів):

- існує зв'язок між нашим емоційним тонусом і м'язовим тонусом
  - при тривалому або інтенсивному стресі наші м'язи напружуються
  - коли наші м'язи розслабляються, напруга знімається і наша свідомість розвантажується
- напруження - розслаблення м'язів:
  - у положенні стоячи або сидячи свідомо починайте одночасно напружувати м'язи
  - напружте кулаки, руки, підтягніть плечі, напружте стегна, ікри, підтягніть ноги
  - утримуйте напруження протягом 5 секунд, потім одночасно послабте напругу
  - напруження-розслаблення слід проводити не менше 3-5 разів, щоб знизити рівень напруги.
  - ця вправа може виглядати незвично зі сторони, тому, якщо ви відчуваєте себе некомфортно, виконуючи його поодиночі, але хотіли б спробувати, зверніться за допомогою до добровольців або виконуйте його в групах
- *ефект від вправи*: розслаблення м'язів за допомогою свідомості, повторення напруження-розслаблення налаштовує наші м'язи на стан спокою - вчимося розслаблятися, вчимося відчувати різницю між м'язовим напруженням-розслабленням, вчимося свідомо розслабляти м'язи, напружені в стресових ситуаціях; це те, що ви можете робити для свого власного розслаблення



## 3. малювання карлушок, розфарбовування, письмо:

- безформні, будь-які каракулі в тому темпі та манері, які нам подобаються
  - можна використовувати будь-які інструменти для малювання/письма (ручка, олівець, олівець, фломастер і т. д.)
  - після каракулів ви можете робити з листком все, що завгодно (малювати їх, поки він не порветься, рвати його на частини і т. д.), головне вийти з напруги
- використання розмальовок для дорослих



- записування почуттів і думок, наприклад, в щоденнику
- *ефект від вправи:* зняття напруги за допомогою рук; запис емоцій, думок, обговорення ситуацій - свідоме зняттям стресу, частина розумової роботи

#### 4. музика, співи:

- впевнено використовуйте цей метод також
- будь-яка ваша улюблена пісня, музика, що викликає приємні спогади
- якщо не хочете співати – музикання також може бути хорошою альтернативою
- *ефект від вправи:* усне зняття стресу, "усунення" центру страху - ви не можете боятися і співати одночасно; свідоме прослуховування музики позитивно впливає на ваш теперішній настрій, надає заспокійливу дію



#### 5. дотики (ласка, обійми):

- регулярно тілесні дотики також необхідні для психічного здоров'я
- варто обіймати наших близьких кілька разів на день
- переконайтеся, що Ви приймаєте лише ті фізичні дотики, які вам комфортні
- *ефект від вправи:* дотик вивільняє в нас гормон любові, окситоцин, який також допомагає нам заспокоїтися



### Заключна частина

Після випробування і вивчення вправ, досвід отриманий від них може бути застосований в будь-який час, а також може бути спроектований на можливі стресові або кризові ситуації пізніше (наприклад, падіння, бійка з кимось, переїзд, зміна школи). Ми також можемо створювати прості, корисні нагадування для себе, щоб у важких ситуаціях ми могли використовувати їх для застосування відповідної вправи для нас.

Ми бажаємо вам приємного та ефективного досвіду!



### Додаткові посібники українською мовою:

- ★ [https://www.unicef.org/ukraine/media/5526/file/relax\\_for\\_children.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/media/5526/file/relax_for_children.pdf)
- ★ <http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity2.pdf>
- ★ <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf?sequence=72>