**ПСИХОЛОГІЧНА АПТЕЧКА САМОДОПОМОГИ У НЕГАТИВНИХ СТАНАХ**

Тут кілька технік та мині-практик, які допоможуть послабити страх та Ваші панічні атаки. Адже саме такий стан паралізує людську свідомість та тіло. Не завжди, звісно, але зазвичай. А саме зараз такий період, у який потрібно зберігати душевний спокій будь-якими методами.

**Попереджую:**

Що на перший погляд деякі з них можуть виглядати безглуздо і навіть десь абсурдно.

**Але запевняю** Вас спробувавши ці всі методи поетапно та разом Ваша внутрішня напруга послабиться і психічний стан приходи-тиме в рівновагу.

А на даний час це найголовніше.

***Прошу:*** виділіть собі декілька хвилин, щоб дочитати моє звернення до Вас до кінця і знайти час на виконання цих маленьких, простих, але дієвих технік.

З вірою та любов'ю до Вас...

🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏

1️⃣**Дихальні вправи.**

4 рахунки вдих/4 рахунки затримка дихання/4рахунки видих. Якщо виходить, то робіть більше рахунків.

Так мінімум 1 хвилина.

2️⃣Робіть дуже глибокий вдих.

Настільки глибокий, щоб аж щось залоскотало в середині між бровами. Коли відчуєте дискомфорт між бровами можете робити плавний та повільний видих.

І так по кілька раз.

3️⃣Одразу після вдихів і видихів у попередніх пунктах проговоріть в голос такі слова:

"**Я призначена(ний) собі**"(хоч зараз це і не зовсім так,і мозок та тіло може давати супротив. І це нормально в такій ситуації)

Ще фрази, які бажано озвучувати і робити це разом з дітьми в ігровій формі, так легше буде дорослій свідомості адаптуватися та виконувати ці завдання собі на благо.

**"Я тут. Я є. Я жива(ий)(якщо разом із кимось то говоріть)**

**"Ми живі. Ми разом. Україна переможе.**

**Я все усвідомлюю і разом ми сила і все подолаємо"**

Говоріть це по декілька раз і голосно. Аж до крику, щоб було полегшення та з'являлася віра та впевненість. Якщо не має можливості сказати в голос кажіть подумки. Але краще це озвучити словами через рот, щоб було свідоме полегшення та ясність. Ну і звісно, якщо люди, які поруч з Вами проговорять це теж разом з Вами то в знятті напруги є більша ймовірність.

3️⃣Заземлення - відчуття тіла.

Міцно поставте ноги на землю, концентруйте увагу на відчуттях в ногах, що вони міцно стоять на землі, як Ви тримаєте рівновагу, відчуйте тіло.

Якщо можете, то поприсідайте, повіджимайтесь, покачайте прес, поскачіть, зробіть елементарні фізичні вправи, концентруйте увагу на фізичних відчуттях свого тіла.

Навіть можна потанцювати, як би це парадоксально зараз не звучало. Якщо ж не має фізичної змоги робити вправи - концентруйтесь на диханні. Чим частіше, тим краще.

4️⃣Крик в подушку.

Знаю, що в кожній людині зараз є злість та агресія за те, що відбувається. І так, як змінити цього зараз не можливо і щоб цю напругу не транслювати на рідних, пропоную Вам вийти в іншу кімнату, чи закритись у ванній. Взяти подушку, міцно закрити рот і щосили, скільки є духу, викричати це в подушку.

Результат гарантований.

5️⃣Самомасаж.

Для цього беремо два великих пальці кладемо їх на скроні, всі інші пальці вивертаємо так. щоб вони обійняли потилицю і масажуємо по декілька хв до 10 раз на день, особливо перед сном.

Якщо є можливість масажуйте одне одного, особливо діток.

Їм вкрай потрібна наша підтримка та відчуття захисту і спокою.

6️⃣Вправа «Рахунок»

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху.)

Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

7️⃣Вправа «Піджак на вішалці».

Зняти напруження в м’язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс.

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

8️⃣Вправа «Стирання інформації».

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «витирайте» з аркуша цю негативну інформацію,

доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «витирайте» її до повного зникнення.

Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

9️⃣Вправа «Море».

Заплющте очі, зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями до гори.

Уявіть собі берег моря, зробіть глибокий вдих, повільний видих. Шумить морська хвиля, заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря, ноги торкаються морські води. Повільно зробіть вдих і видих. Відчуйте прохолоду морської води. Із кожним видихом вода повільно входить у вас, через ступні ніг піднімається вгору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається з гори в низ, як відплив. І знов приплив-вдих, відплив-видих…

Вашому тілу приємно, спокійно. Вода очищує кожну частинку вашого тіла і ззовні, і з середини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчиняєтесь в піску, і вас омиває вода… Вдих-приплив, видих-відплив. Ви злилися з природою. Ви — частина природи. Вам добре і приємно відчувати себе природою. Рухаючись у зворотному напрямку, на слові «один» розплющте очі(5,4,3,2,1).

1️⃣0️⃣Якомога частіше посміхайтесь оточуючим, рідним, собі у будь-яке відображення.

Посмішка знімає стрес. Ваше тіло негайно починає виробляти ендорфіни, коли Ви посміхаєтеся, навіть коли змушуєте себе це зробити. Реакція мозку на посмішку автоматично впливає на тіло та свідомість з точки зору покращення. Ця раптова зміна настрою допоможе Вам почуватися краще і зняти стрес.

❣❣❣❣❣❣❣❣❣❣❣❣❣❣❣

Щиро надіюся, що Вам та Вашій родині підійдуть хоч пару пунктів для зняття панічних атак.