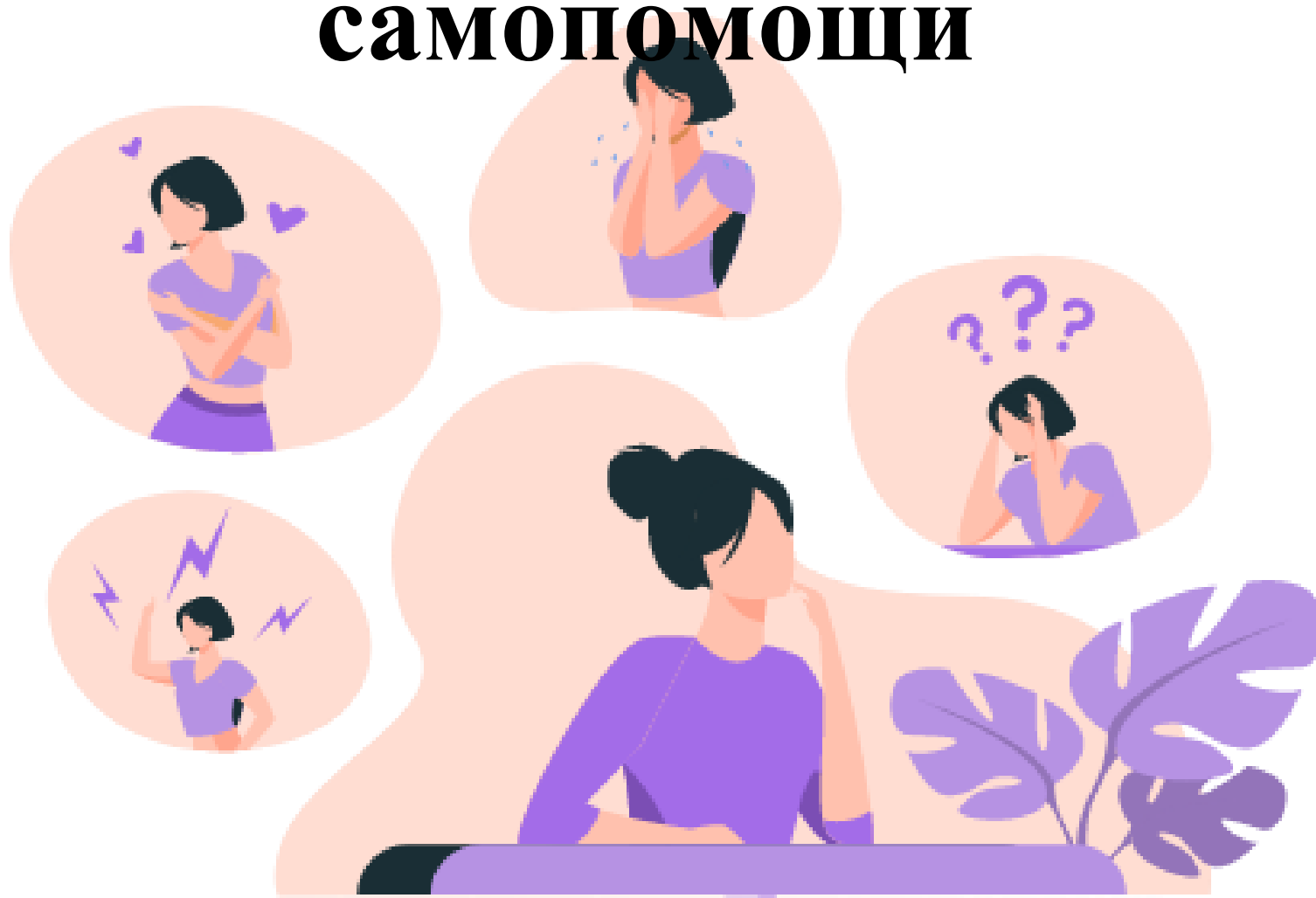
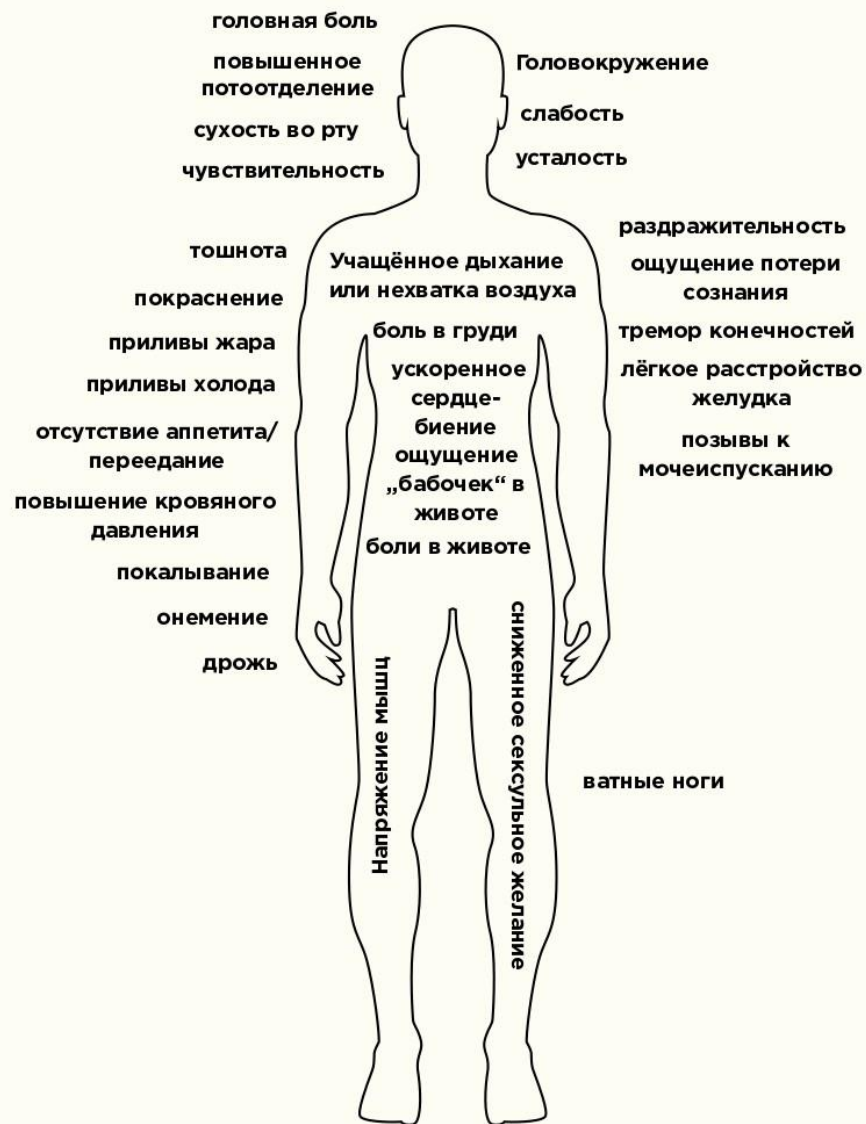


Помоги себе сам: техники психологической самопомощи



Тревога возникает как реакция на тревожащие нас обстоятельства: по сути, это неспецифическая адаптивная реакция нашего организма



Тревога

Адаптивная

Помогает мобилизовать силы организма, справиться с тем что вызывает тревогу.

Не мешает действовать.

Проходит, когда ситуация разрешается
Замещается чувством уверенности в себе.

Патологическая

Интенсивная и длительная.

Способна перерасти в паническую атаку.

Истощает организм, негативно влияет на качество жизни

Используйте техники
самопомощи

Обратитесь за
профессиональной
помощью

Признаки патологической тревожности

- быстрая утомляемость, хроническая усталость
- трудности с концентрацией внимания
- апатия, равнодушие к тому, что радовало раньше
- повышенная плаксивость
- нарушения аппетита: его отсутствие или переедание
- расстройства сна: бессонница или постоянная сонливость
- категорическое нежелание общаться с окружающими, стремление «закрыться в раковине»
- навязчивые мысли и действия
- снижение качества гигиены, ухода за собой
- злоупотребление психоактивными веществами
- рискованные для здоровья и жизни поступки, причинение себе вреда



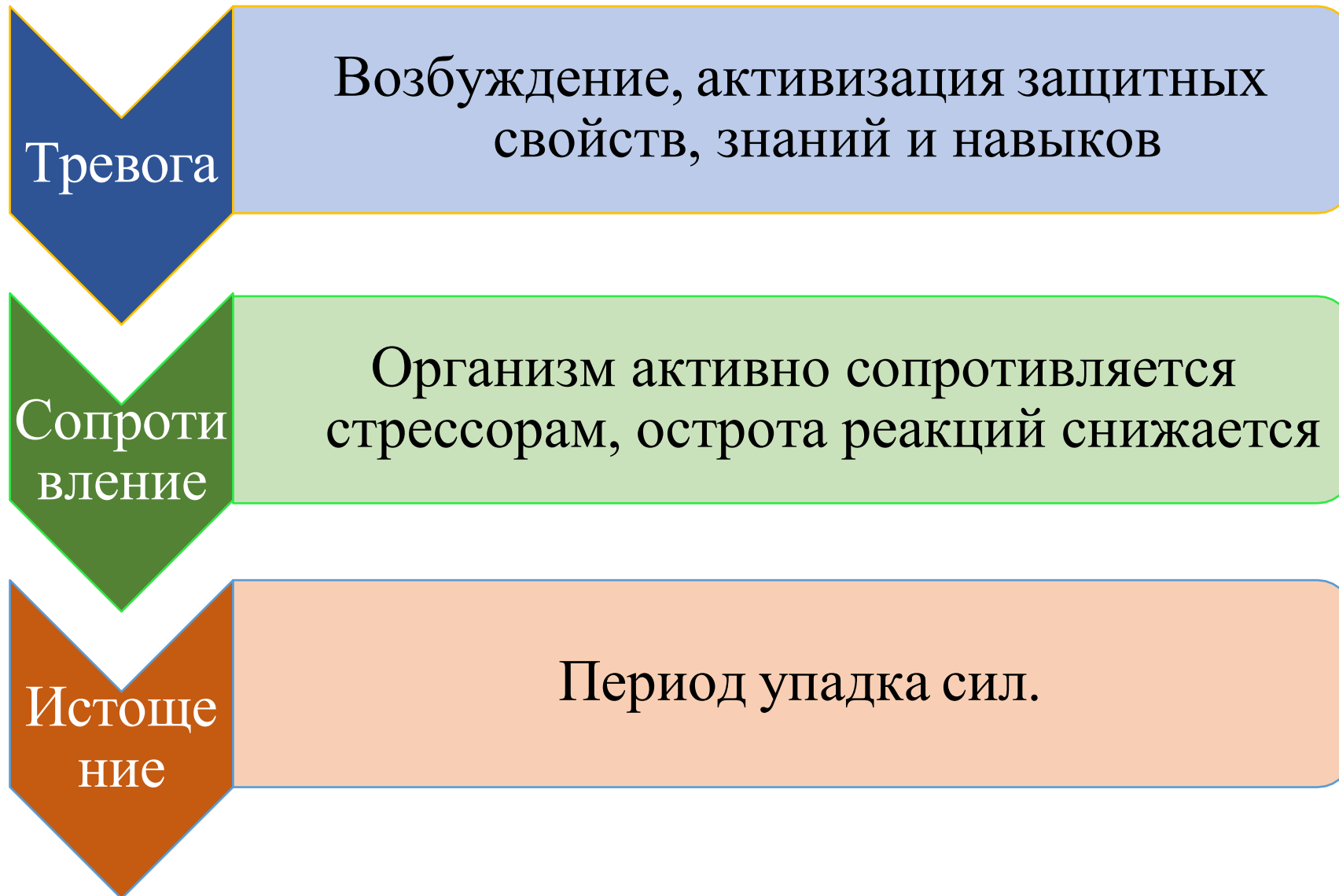
Стресс (от англ. Stress) «нагрузка, давление».

Напряжение, которое возникает:

- ✓ возникает в ответ на непривычные обстоятельства (новая трудная задача; например, переезд в другой город)
- ✓ побуждает приспособиться к изменившимся условиям существования



Стадии стресса по Г. Селье



Упражнение «Способы самопомощи»

Цель: составить список эффективных способов совладения с тревогой и стрессом.

В левой колонке таблицы перечислите способы которые вы используете в настоящее время.

Мои способы самопомощи при тревоге и стрессе	Новые способы самопомощи

В правой колонке таблицы запишите техники, с которыми вы познакомитесь на семинаре и которые покажутся вам подходящими для использования в вашей жизни

Способы саморегуляции



Дыхательные
техники

Техники
связанные с
движением



Техники
связанные с
воздействием
слова

Техники
связанные с
использовани
ем образов



1. Дышим

- Правила выполнения дыхательных упражнений:
- Сосредоточьтесь, старайтесь дышать выбранным образом
- Сделайте несколько подходов
- Если почувствуете выраженный дискомфорт – прекратите дыхательное упражнение, дышите обычным способом



Упражнение «Классическое дыхание»

1. Медленный глубокий вдох через нос так, чтобы максимально «надулся» живот;
2. Задержка дыхания на несколько секунд
3. Неторопливый выдох через приоткрытый рот; выдох длится примерно в два раза дольше, чем вдох

Повторяем 10 раз, делаем 1-3 подхода между подходами делаем перерывы.

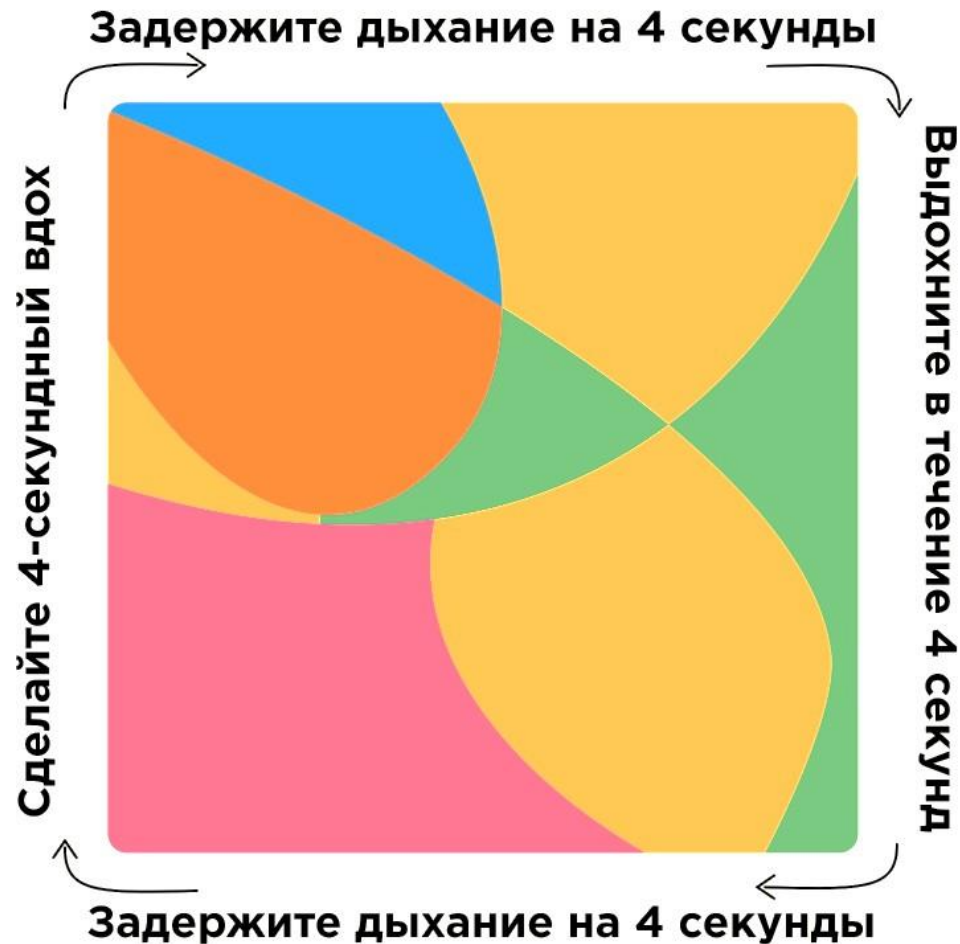


Упражнение «Дыхание по квадрату»

Каждый цикл состоит из четырех этапов:

1. ВДОХ в течение четырех секунд
2. задержка дыхания на четыре секунды
3. ВЫДОХ в течение четырех секунд
4. задержка дыхания на четыре секунды

Повторяем 10-20 раз, 1-3 подхода, между подходами делаем перерывы.



Упражнение «Ходим и дышим»

Дыхание ритмично и сочетается с ходьбой.

Схема такая:

два шага – вдох,

два шага – выдох.

Постепенно увеличивайте

продолжительность выдоха, то есть потом

будет: два шага – вдох, три шага – выдох и

так далее.



Упражнение «Грейпфрут»

Представьте, что у вас внутри, в области пупка, находится шар размером с грейпфрут.

«Надуйте» его с помощью дыхания.

Медленно вдыхайте носом, одновременно надувая «грейпфрут» в животе. Затем так же неспешно выдыхайте через рот.

Повторяем 10-20 раз,



2. Техники «Заземления»

Упражнение «Пять органов чувств»

Назовите вслух или про себя по 5 примеров для каждого органа чувств:

- предметы, которые видите сейчас (зрение)
- звуки, которые слышите (слух)
- вещи, которых касаетесь (осязание)
- запахи, которые вдыхаете (обоняние)
- вкусы, которые ощущаете (вкус)

Другие варианты для быстрого переключения внимания:

- найти в комнате восемь предметов белого цвета
- посчитать от 100 до 1
- вспомнить пять фильмов про животных



Упражнение «Взгляд со стороны»

1. Замрите
2. Проговорите вслух: «стоп, что сейчас со мной происходит? Прямо сейчас я испытываю _____(актуальное чувство)»
3. Используйте упражнение «Органы чувств»
4. Задайте себе вопрос: «Как мне следует себя вести сейчас, чтобы это было в моих долговременных интересах?»



Упражнение «Тазик»

1. Возьмите небольшой тазик и налейте в него холодной воды.
2. Сделайте глубокий вдох и опустите лицо полностью (до линии роста волос) в воду на 20-30 сек



3. Двигаемся

Техники заземления тела:

- Усиленно поморгать
- Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела
- Интенсивно потереть мочки ушей
- Помассировать виски
- Резко сжать и разжать кулаки
- Пошевелить пальцами рук и ног



Упражнение

«Парное мышечное напряжение»

Можно его делать по всему телу (лицо, руки, корпус, бедра, голени, ступни), либо одномоментно (например, сжать кисти в кулаках).

Напрягитесь на 30 секунд и затем с выдохом максимально расслабьтесь



Упражнение «Ой, боюсь, боюсь»

- Сильно напрягите мышцы рук, ног, лица
- Трясите всем телом, будто бы в порыве жуткого испуга, в течение минимум 30 секунд.
- Если страх и нервная дрожь не проходят, повторите еще раз или больше.



Упражнение «Бабочка»

- Скрестите руки на груди, ладони оказываются на предплечьях.
- Начните себя похлопывать поочередно по каждому предплечью. У вас получится довольно громкое, внятное похлопывание — то есть, ритм. И если некоторое время его держать, вы сможете заметить, как выравнивается наше эмоциональное состояние.



4. Представляем

Упражнение «Солнечный зайчик»

Занять удобное положение, сидя или полулежа, расслабить все мышцы. Закрыть глаза и представить себя на солнечной поляне, пляже, берегу реки или в другом приятном месте, где светит солнце.

Солнечный зайчик пробежал по губам и нарисовал улыбку, по лбу, расслабив брови и лоб, соскользнул на подбородок и расслабил челюсть. Солнечный луч бегаёт по телу и расслабляет все его части по очереди, дарит спокойствие, убирает волнение.



4. Говорим с собой

Самоприказ

Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.

- Сформулируйте самоприказ;
- Мысленно повторите его несколько раз.

Самоодобрение

- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».
- Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз



**Благодарю за
внимание!**

