

Техники САМОПОМОЩИ

помощь в борьбе с беспокойством, страхом и
стрессом

Дыхательные техники

Сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Сделайте очень медленный вдох через нос. Заметьте как прохладный воздух, проникает в ваши ноздри и достигает стенки горла. Представьте, что ваша трахея - это стеклянная трубочка, которая ведет к животу. Заметьте, как ваш живот расширяется во время медленного вдоха.

Заметьте, как теплый воздух конденсируется на стенках стеклянной трубочки при выдохе. Расслабьте вашу челюсть, выдыхая ртом, и заметьте, как теплый воздух испаряется, проходя по языку и нёбу.

Повторите несколько раз и заметьте, как усиливаются приятные ощущения.

Техника "Объятие бабочки"

Скрестите руки на груди так, чтобы правая кисть легла на левое плечо, а левая - на правое. Начните медленные поочередные постукивания.

Отследите, какие ассоциации возникают при билатеральной стимуляции и прекратите ее при появлении негативного материала.

Техника используется как для усиления позитивных ощущений и безопасного места, а также для релаксации после переживания стресса или при беспокойстве

Банка с краской

Если при работе с беспокоящим воспоминанием трудно вернуться в нейтральное состояние, предлагается представить, что это воспоминание лежит на поверхности открытого контейнера с краской.

Вы можете представить себе, как размешиваете краску, тем самым растворяя в ней негативное воспоминание.

Разгиб



Исходное положение: лежа, сидя, стоя или в теплой просторной ванной. Глубоко вздохнуть и на глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног.

И задержать на вдохе это состояние тела какое-то время. А затем выдохнуть и расслабиться. Повторить несколько раз.

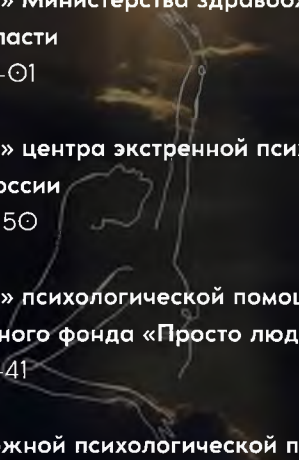
Техника «4/7/8»

Сядьте ровно, руки положите на колени. Взгляд должен быть рассеянным, без фокусировки либо глаза можно совсем закрыть. Сосредоточьтесь на дыхании: вдох следует делать через нос, выдох - через рот. При выдохе кончик языка должен касаться бугорка верхнего нёба возле верхних зубов.

Техника дыхания:

1. Делайте глубокий вдох, мысленно считая до 4х. Наполняйте лёгкие, начиная с нижних отделов (живота). Задержите дыхание, считая до 7. Сделайте медленный выдох через рот, отсчитывая 8 секунд. На выдохе «выпускайте» все ваши тревоги и волнения. Сделайте небольшую паузу перед следующим вдохом. Повторите для начала 10-12 раз. В течение дня делайте упражнения несколько раз по 25-30 подходов.

Куда можно обратиться?



**«Горячая линия» Министерства здравоохранения
Московской области**
+7(498)602-03-01

**«Горячая линия» центра экстренной психологической
помощи МЧС России**
+7(495)989-50-50

**«Горячая линия» психологической помощи
благотворительного фонда «Просто люди»**
+7(800)100-19-41

Телефон неотложной психологической помощи
+7(495)051 (с мобильного)