

САМОДОПОМОГА ДЛЯ ДОРОСЛИХ

FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG

Copyright © First Aid of the Soul

ДОДАТКОВА ДОПОМОГА:
FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG



FIRST AID OF THE SOUL

ПІДПИШІТЬСЯ НА НАС У ФЕЙСБУКУ ТА ІНСТАГРАМІ: @FIRSTAIDOFTHESOUL
EMAIL: FIRSTAIDOFTHESOUL@GMAIL.COM

ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ

ДИХАННЯ МОЖЕ
ДОПОМОГТИ
ВАМ
РОЗСЛАБИТИСЯ



РОЗСЛАБЛЕННЯ
МОЖЕ ЗМІНИТИ,
ЯК ВАШ МОЗОК І
ТІЛО ВІДПОВІДАЮТЬ
НА СТРЕС



ЦЕ МОЖЕ ЗМЕНШИТИ
ВАШ СЕРЦЕВИЙ РИТМ,
КРОВ'ЯНИЙ ТИСК, ТА
НАПРУЖЕННЯ М'ЯЗІВ

ВПРАВА 1

1. Сядьте.
2. Розслабте плечі і шию.
3. Повільно вдихніть через ніс протягом двох секунд.
4. Видихайте через рот протягом чотирьох секунд.
5. Під час видиху тримайте дихання повільним і рівним.

ВПРАВА 2

1. Ляжте і закрийте очі.
2. М'яко вдихайте через ніс приблизно 5 секунд.
3. Видихніть протягом 5 секунд. Нехай ваше дихання повільно покидає ваше тіло.
4. Продовжуйте так робити 10 хвилин.
5. Знайдіть мить, щоб полежати спокійно і зосередитися на тому, що відчуває ваше тіло.

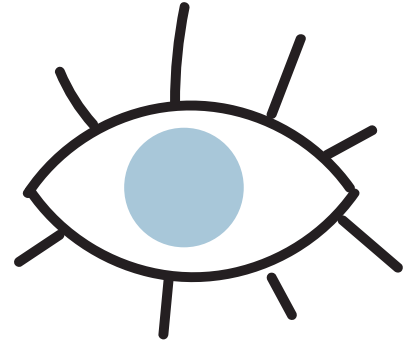
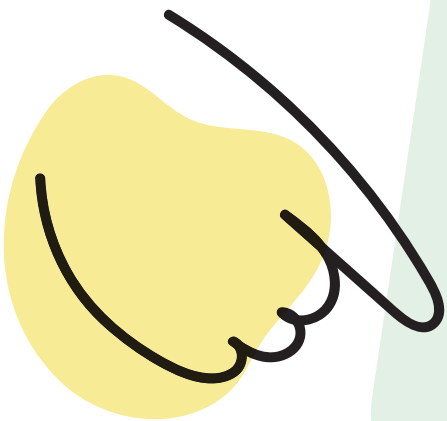


ТІЛЕСНА І РОЗУМОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ.

ЗАЗЕМЛЕННЯ

Зосередьтеся на тілі та диханні, щоб вивільнити природні реакції на триваючу кризу та зміцнити свої фізичні межі. З'єднання з тілом зменшує дисоціацію та збільшує заземленість, тому ми стаємо більш готові реагувати та діяти, коли це необхідно.

- Регулярно рухайте тілом: потягуйтеся, похитуйтеся, погойдуйтеся, підстрибуйте, бігайте на місці, танцюйте, співайте, наспівуйте / мугикайте.
- Поступово напружуйте і розслабляйте частини тіла, починаючи від пальців ніг і до носа.
- Обіймайте себе і / або інших.
- Постукуйте по всьому тілу стисненою у кулак долонею.
- Зверніть увагу на своє дихання. Порахуйте під час вдихів і видихів.
- Подивіться, чи можете ви зробити кожен вдих і видих довшими і глибшими. Подумайте про використання вказівного пальця на одній руці, щоб “простежити” іншу руку: вдихніть, коли проведете вгору, видихніть, коли проведете вниз.



РЕСУРСИ

Зверніться до своєї пам'яті, візуалізації та використовуйте свою свідомість та органи чуття, щоб внутрішньо опертися на відчуття відносної безпеки або нейтральності

- Пригадайте, візуалізуйте та обговоріть моменти, коли Ви почувалися в безпеці або коли б Ви почувалися безпечніше. Уявіть або розкажіть про кольори, запахи, відчуття, які у вас асоціюються з відчуттям більшої безпеки.
- Озирніться по кімнаті: по кутах кімнати, по дверях і вікнам. Змініть фокус, щоб просканувати горизонт, якщо ви знаходитесь на вулиці. Визначте кольори та форми в навколишньому середовищі, особливо ті, які символічно нейтральні або обнадійливі, наприклад, дерева, місяць, сонце, хмари, кольори, форми.

ТІЛЕСНІ ВПРАВИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ЗАСПОКОЇТИСЯ ТА ВРЕГУЛЮВАТИ СВІЙ СТАН, А ТАКОЖ ТРАВМА ІНФОРМОВАНІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ, ЯКІ НЕ ПОТРЕБУЮТЬ ДОДАТКОВИХ МАТЕРІАЛІВ.

1



ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА

Сядьте зручно на підлогу або на стілець. Заспокойтеся і відчуйте, як Ви сидите. Покладіть свої руки навхрест на грудях, ніби обіймаєте себе. Якщо хочете, з'єднайте свої великі пальці. По черзі постукуйте «крилами» метелика (своїми руками) і повільно дихайте. Робіть так під час 10 або 20 повільних вдихів.



МАЛЮЙТЕ В ПОВІТРІ

Встаньте або сядьте, щоб вам було зручно, відчуйте себе заземленими. Уявіть собі одну зі своїх улюблених речей. Намалюйте цю фігуру в повітрі пальцями або руками. По можливості використовуйте обидві руки одночасно! Дихайте повільно і намагайтеся посміхнутися. Отримуйте задоволення від цього.



ОБІЙМІТЬ ДЕРЕВО

Встаньте зручно та надійно на землі. Відчуйте, як ваші ноги з'єднані з землею. Можливо, поворухніть ногами або пальцями, щоб по-справжньому відчутися землею. Коли ви відчуваєтеся стабільно, підніміть руки, щоб «обійняти» уявне дерево. Можливо, воно широке або тонке. Обхопіть його рукою. Можливо, ви трохи погойдуетесь разом з деревом, можливо, ви уявляєте, що маєте коріння, як дерево. Відчуйте силу дерева і повільно зробіть 10–20 вдихів.

ТІЛЕСНІ ВПРАВИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ЗАСПОКОЇТИСЯ ТА ВРЕГУЛЮВАТИ СВІЙ СТАН, А ТАКОЖ ТРАВМА ІНФОРМОВАНІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ, ЯКІ НЕ ПОТРЕБУЮТЬ ДОДАТКОВИХ МАТЕРІАЛІВ.

2



ПОТІК ВОДИ

Уявіть свою улюблену воду... річка, озеро, океан чи дощ? Зручно станьте або сядьте. Сповільніть своє дихання і почніть «текти» разом із водою... роблячи хвилі або краплини дощу або течію річки. Можливо, ви синхронізуєтеся своїм диханням з водою, що тече.



ПРОГУЛЯНКА СЛОНА

Встаньте зручно, але уважно. Відчуйте, як ваші ноги надійно стоять на землі. Коли ваші ноги почуватимуться в безпеці, тримайтеся за стегна / талію та потягніться до пальців ніг. Може, ти зможеш дотягнутися до підлоги, до ніг чи гомілок? Дозвольте собі «повиснути» і розслабте голову, шийку та плечі. Може, ви зможете дістатися далі? Коли ви відчуваєтеся комфортно в положенні, уявіть свою руку як хобот слона! Перемістіть свій хобот, можливо, ви навіть видаєте звук слона. Тепер, можливо, ви навіть можете ходити і рухати свій хобот? Не забувайте твердо стояти на ногах і дихати повільно і глибоко. Розважайтеся.

САМОДОПОМОГА ПРИ ТРИВОЗІ / 1

Додаткова допомога: FirstAidofTheSoul.org

При сильній тривозі:

- Повністю видихніть
- Продовжуйте дихати, кожен видих довший за попередній вдих
- Змочіть рот
- Промасажуйте мочки вух і кінчик носа

Розслаблення нижньої щелепи:

- Повністю видихніть, потім вдихніть
- На наступному видиху розслабтеся і опустіть щелепу, привідкривши рот
- Повторюйте протягом 1 хвилини

КАК БЫСТРО РАССЛАБИТЬСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

1/ Центрування

- У цій вправі рухаються тільки очі, голова залишається нерухомою.
- Поперемінно дивіться очима вгору і вниз. Повторіть 10 разів.
- Праворуч-ліворуч. 10 разів.
- Діагональ: згори справа – наліво вниз. 10 разів.
- Діагональ: згори ліворуч – праворуч вниз. 10 разів.
- Повторіть.

2/ Бачити, чути, відчувати

- Сядьте, поставивши ноги на підлогу.
- Запитайте себе:
Що я зараз чую?
Що я відчуваю у своєму тілі зараз?
Що я зараз бачу?
- Для кожного запитання назвіть 1-2 речі, які ви помітили.и

САМОДОПОМОГА ПРИ ТРИВОЗІ / 2

Додаткова допомога: FirstAidofTheSoul.org

3/ Холодна вода

Вмийте обличчя холодною водою

Прийміть холодний душ

Наповніть миску холодною водою, затримайте дихання і опустіть обличчя у воду на 30 секунд

4/ Дихання фігурою 8

Видихніть.

Вдихніть на рахунок 4.

Затримайте дихання на рахунок 4.

Видихніть на рахунок 6.

Повторіть.

5/ TIP

Температура:

охолодіть своє тіло. Збризніть обличчя холодною водою. Покладіть лід на повіки і щоки.

Інтенсивне навантаження:

виконуйте інтенсивні фізичні вправи. Присідайте, бігайте, швидко ходіть, кілька разів підніміться і спустіться сходами.

Розслаблення:

розслабте своє дихання та м'язи. Дихайте животом, а потім додайте розслаблення м'язів.

Дихання животом:

покладіть руки на живіт. Уявіть, що ви надуваєте і спускаєте повітряну кульку в животі. Коли ви дихаєте, ви повинні відчувати, як рухаються ваші руки.

Розслаблення м'язів:

під час вдиху напружте м'язи тіла. Зверніть увагу на напругу. Видихаючи, скажіть «розслабся». Зніміть напругу.