

Як опанувати себе у кризовій ситуації?

Практичні поради і вправи

У теперішній ситуації надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати й акумулювати свої сили для підтримки родини та країни. Це вкрай складно в обставинах, що наразі відбуваються.

Швидкі дії, як вплинути на нервову систему та набути стану спокою:

- Нервова система влаштована так, що **коли небезпечно тілу, усі знання не засвоюються**. Тож перше, що треба зробити, — повернути безпеку своєму тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її і скажіть: “Я з тобою”. Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини.
- Безпека для людей — це про режим дня, рутину. **Робіть, усе, що ви запланували**, якщо це можливо. Наприклад, піти в душ, поприбирати, поїсти, приготувати їжу.
- Пам’ятайте, що **треба пити воду**. Коли симпатична система активна, у нас пересихає в роті. Якщо не хочете пити, хоча б змочіть губи чи пополощіть рот.
- **Треба їсти чи принаймні жувати**. Коли ми жуємо, нервова система виходить зі стану паніки. Носіть із собою жуйки, цукерки. Ідеально, щоби було щось із вираженням смаком, аби повернути себе в стан мінімального спокою.
- **Слідкуйте за тим, аби ви та діти ходили в туалет**. Історично склалося так: аби ссавці були в безпеці, у них мають бути позиви до сечовипускання й дефекації. Це треба, щоби стати легшим перед втечею. Якщо в стресовій ситуації ви відчуваєте, що з кишківником щось відбувається, це абсолютно нормально.
- **Візьміть у ліву руку якийсь предмет**, який можете проконтролювати. Коли ми беремо щось у ліву руку, то, фактично, беремо під контроль усе, що відбувається в правій півкулі мозку. Усі тривожні думки й образи — це зокрема робота правої півкулі.
- **Сконтактуйтеся з сусідами**, щоби відчувати, що поряд є підтримка. Якщо є можливість зібратися кількома сім’ями чи класом десь у безпечному просторі, це буде чудово. Так ви зможете влаштувати “колективну безпеку”.
- **Підтримуйте свої емоції**. Дайте собі можливість проявити емоції, які відчуваєте. Якщо важливо плакати чи злитися, так і робіть. Наприклад, коли людина матюкається, виділяється гормон ендорфін. А це допомагає знеболити процес.
- Коли людині страшно, у нас вимикаються зони Брока, що відповідають за говоріння. Якщо ви відчуваєте що не можете говорити чи у вас нетиповий голос, **співайте, кричіть, говоріть голосно**.

- Повторюйте **слово “пау”** кілька разів. Уявіть, що ви наче кидаєте це слово в стелю, як у мішень.
- **Слідкуйте за диханням.** Робіть вдих на 2 такти, а видих — на 4 чи 6. Тобто затримуйте дихання.
- **Дозвольте собі “потупити”.** Коли ми перебуваємо в стані травматизації, терапевти рекомендують грати на тетрисі, з кульками. Можете пограти в комп’ютерну гру.
- Коли ми не можемо нічого проконтролювати, треба **виконати дії, які мають хоч трохи контролю.** Тобто те, за що ви можете взятися й що даватиме швидкий результат. Наприклад, щось швидко спекти чи прибрати на полиці.
- Якщо ви ходите квартирою, **краще йти перехресно:** ліва рука, права нога. Коли ми перебуваємо в стресовому стані, то переважно ходимо паралельно: права рука, права нога. Це означає, що порушені зв’язки між кулями мозку.
- Для того, щоби повернути в дію префронтальну кору (частину, якою ми думаємо), важливо поставити собі запитання: **“Я розглядаю всю доступну інформацію чи звертаю увагу тільки на погані новини?”**. Не зважаючи на всю інформацію, що є в інформаційному просторі, є хороші новини. Наприклад, ми знаємо, скільки атак відбито. Важливо поділяти думки та факти. Факти — те, що повідомляють в офіційних джерелах інформації, думки — наша інтерпретація.
- Запитайте себе: **“Моя дівчинко (мій хлопчику), що я можу зараз для тебе зробити?”**. І зробіть це для себе. Турбота про себе згодом повернеться сторицею.
- **Запам’ятайте або запишіть практики,** які допомагають повернути стан спокою. Коли ми в стані стресу, то можемо чогось не згадати. Якщо це буде записано, ви зможете повторити це.

Практики, які допоможуть емоційно стабілізуватися

Контроль стоп, спини, очей і рук

Сядьте стійко, наскільки це можливо. Якщо ви опираєтеся на стінку стільчика, опирайтеся. Відчуйте, як щільно “вм’ялися” в стільчик. У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки та стресу й допомогти собі не потрапити в стан травматизації.

Перше — це стопи. Що б не відбувалося, перевіряйте в себе і своїх дітей, наскільки стійко стоять стопи. Подивіться зараз на ваші ноги. У той момент, коли ви чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої ноги. Коли з’являється контакт із ногами, з’являється можливість рухатися.

Друге — спина. Якщо у вас є можливість на щось опиратися, зробіть це. У той момент, коли стає страшно, притуліться до стіни чи до спинки стільчика.

Третє — очі. Озирніться своєю кімнатою. Подивіться, що видно навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним / нею поглядом. Коли страшно, ми говоримо “у мене в очах потемніло”, тобто виходимо із зорового

контакту. А ще, коли стає страшно, у нас розширюються зіниці, щоб охопити поглядом більшу кількість об'єктів. Буває, усе “пливе” перед очима, а буває, в очах темніє. Тож спробуйте покліпати очима і знайти якусь яскраву точку навкруг, аби сфокусуватися.

Четверте — руки. Стисніть і розтисніть свої руки, потріть їх. У той момент, коли ми тремо руки, допомагаємо вийти собі з фази стресу. Далі обійміть себе. Коли нам страшно й ми потрапляємо у фазу сильного стресу, втрачаємо контакт зі своїм тілом. Ми буквально “вилітаємо” з нього. Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося. Якомога частіше замотуйтеся в плед.

Покладіть ліву руку під праву пахву і праву руку — на плече. Порухайте лівою рукою, постукайте себе по правому плечу. Це допомагає повернути “контейнер” нашому тілу.

Точка екстреної допомоги під час паніки

Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.

Психотерапевтична практика

Простукуйте грудну клітину, з'єднуючи руки, наче пташки, з періодичністю один удар у секунду, чергуючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос: *“Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це”*. Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоби був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться.

Обов'язкова вправа

Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть “потягушки”, потягніться вгору. До того ж запропонуйте дітям потягуватися. Якщо ви вмієте займатися йогою чи стретчингом, загадайте про це саме зараз.

Пам'ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонуси. Коли ми в стані стресу, м'язи в спазмі. Нам треба повернути їхній нормальний тонус — саме так ми виходимо зі стану стресу.

Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоби думати і швидко реагувати.

Гримаси

Скорчіть гримасу. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Ми охолоджуємо напруженість нашої симпатичної системи. Я впевнена, ця вправа дуже сподобається дітям.

Кондиціонер перевантаженої нервової системи

Подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. Коли ми перебуваємо в стані стресу, перехоплює дихання. Щоби ввімкнути в роботу парасимпатичну нервову систему,

що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи.

Якщо біля вас є діти, які хвилюються, а у вас є мильні бульбашки, це прекрасно діє. Дмухати на свічки, кульки, мильні кульки, співати — усе допомагає.

Очі в різні боки

Рухайте очима в різні боки: подивіться ввверх, униз, прямо, а потім повільно праворуч до упору й затримайте погляд. Потім знову: вперед, ліворуч і затримайте в крайній точці. Тоді — знову прямо.

Ця вправа залучатиме “блукаючий нерв”, аби ми розслабилися.

Я — океан

Уявіть, що ви миттєво виростаєте розміром в океан. Виростаєте величезними, як сонячний промінь чи найвища гора, стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами — сила вашого роду, країни, військових, знань. Відчуйте, який стан приходить. Буде класно, якщо картинку з океаном ви поставите собі на заставку.

Уявіть: у вас зараз є вибір. Ви можете відчувати себе маленькими склянками води, чого від нас очікують вороги, а можемо відчувати себе величезним океаном, який може вмістити в себе всю тяжкість часу, з якою ми зіштовхнулися.

І запам'ятайте: корабель не тоне на воді, він тоне, коли вода потрапляє всередину нього. Тому не так важливо, що ззовні, важливо — що ми впускаємо всередину. Опікуйтеся своїм психологічним здоров'ям.

