**АПТЕЧКА**

**САМОДОПОМОГИ**

****

Вправи, які наведені у цій статті, допомагають почуватися спокійніше у найбільш тривожних ситуаціях.

Використовувати їх ви можете самі і, звісно, рекомендувати ліцеїстам.

В**прави, які допоможуть впоратися із неприємними образами, флешбеками та настирливими спогадами**

Дослідження показують, що дихання та прогресивна м’язова релаксація (почергове напруження і розслаблення) корисні для зменшення загального фізичного напруження та сприяють розслабленню.

**М’язова релаксація**

(різні варіанти також можна знайти в інтернеті)

Уявімо собі, що ми будемо сканувати своє тіло і пройдемося по всіх його частинах.

**1.** Стисніть кулаки, зачекайте 7–10 секунд, згодом розслабте їх на 15–20 секунд. Використовуйте такі самі інтервали часу для всіх інших груп м’язів.

**2.** Напружуйте біцепси, підтягнувши передпліччя до плечей і напружуйте м’язи. Вправа виконується обома руками одночасно.

**3.** Напружте м’язи чола, піднявши брови якнайвище. Затримайте напруження, а потім розслабтеся. Коли розслабляєтеся, уявляйте, як м’язи чола стають гладкими

та м’якими.

**4.** Напружте м’язи навколо очей, замруживши очі. Затримайте напруження, відтак розслабтеся. Уявіть, як відчуття глибокої релаксації огортає ваші м’язи.

**5.** Стисніть щелепи, потім відкрийте рот так широко, щоб натягнулися усі м’язи навколо щелепи. Затримайте напруження, розслабтеся. Нехай ваші губи залиша-

ються розімкненими, а щелепа розслабленою.

**6.** Потягніть м’язи шиї, закинувши голову назад, ніби хочете торкнутися головою до спини (працюйте м’яко з цією групою м’язів, аби уникнути пошкодження).

Сфокусуйтеся лише на напруженні м’язів шиї. Затримайте напруження, розслабтеся.

**7.** Зробіть кілька глибоких вдихів, відчуйте усю вагу голови, м’яко поклавши її на будь-яку поверхню (спинку крісла, ліжко).

**8.** Потягніть плечі, піднімаючи їх вгору, ніби хочете торкнутися вух. Затримайте напруження, розслабтеся.

**9.** Потягніть м’язи навколо лопаток, розпрямивши плечі

так, ніби хочете однією лопаткою торкнутися іншої. Затримайте напругу в лопатках, розслабтеся.

**10.** Потягніть грудні м’язи глибоко вдихнувши. Затримайте повітря на десять секунд, повільно видихніть. Уявіть, як спадає напруга разом із видихом.

**11.** Потягніть м’язи живота, втягнувши його в себе. Затримайте напруження, розслабтеся.

**12.** Потягніть м’язи спини, прогнувши її назад (якщо у вас біль у спині, краще оминути цю вправу).

**13.** Напружте сідниці. Затримайте напруження, відтак розслабтеся. Уявіть, що сідничні м’язи розслаблені і м’які.

**14.** Напружте стегна аж до колін. Доведеться напружити сідниці також, оскільки ці м’язи поєднані. Відчуйте, як стегна стають м’якими і повністю розслабленими.

**15.** Напружте литкові м’язи, потягнувши на себе носок стопи (тягніть обережно, щоб уникнути судом).

**16.** Напружте стопу, скрутивши пальці ніг під себе. Затримайте напруження, розслабте пальці.

**17.** Зосередьте увагу на тілі, з’ясуйте чи не залишилися напруженими окремі м’язи. Якщо так, то попрацюйте над ними, виконуючи вправу раз чи два.

**18.** А тепер уявіть хвилю релаксації, що повільно поширюється на все ваше тіло, розпочинаючи з голови, поступово проникає всередину кожної групи м’язів, наближаючись до пальців на ногах.

**П**

**Дихання**

Дихання дуже важливе – зосередьтеся на своєму диханні, повільному та глибокому. Це те, над чим ви маєте контроль, уповільнення дихання нормалізує хімію вашого організму і дозволяє почуватися краще.

Набираємо повітря у легені, при цьому живіт також ніби надувається. Не дихаємо поверхнево, тільки верхньою частиною грудної клітки.

**Правило – вдихаємо через ніс, видихаємо через рот.**

**Дихання тисяча…**

**1.** Повільно вдихніть через ніс (при цьому починайте рахувати – тисяча один, тисяча два, тисяча три) і приємно

наповніть легені аж до живота.

**2.** Видихайте повільно (тисяча один, тисяча два, тисяча

три) і приємно спорожніть легені, аж до черевної порожнини. Скажіть тихо собі: «Моє тіло звільняє напругу».

Повторіть п’ять разів, повільно і зручно.

**Ритмічне дихання**

Наприклад, схема 4–2–4.

4 секунди – вдихаємо (при цьому буде простіше згинати

пальці рук і рахувати (1,2,3,4).

2 секунди – затримка дихання.

4 секунди – видихаємо (рахуємо 1,2,3,4).

Затримка – це не перекриття дихання, а процес. Процес переходу вдихання у видихання і навпаки, ледве вловимо.

Коли видихаєте, уявляйте, що напруга з усього тіла починає спадати.

**Квадратне дихання**

Знайдіть квадратний чи прямокутний предмет навколо вас (вікно, двері, шафа, монітор, ін.). Починайте вести поглядом вліво – вниз – вправо – вгору. Тепер підключіть

дихання: вліво (вдих) – вниз (затримка); вправо (видих) – вгору (затримка). Вдих через ніс (ніби вдихаємо животом), видих через рот.

**Дихання в ходьбі**

Ідемо звичним темпом і рахуємо: 4 кроки – вдих, 4 кроки пауза (затримка); 4 кроки – видих, 4 кроки – пауза (затримка). Темп може бути 3 кроки, чи 2. Ритм індивідуальний.

**Кольорове дихання**

Уявіть собі колір, що представляє напругу. Коли ви починаєте звертати увагу на своє дихання, уявіть, як видихаєте цей колір, а разом із ним видихаєте напругу. Тепер вигадайте колір, що являє собою спокій, гарні почуття. Вдихайте цей колір, це кольорове повітря спокою та рівноваги.

Робіть це пару хвилин.

**Заземлення**

Нам потрібно розвивати нашу здатність більше контролювати симптоми травми, а не відчувати, що вони контролюють нас. Заземлення – це група технік, які вчать нас переорієнтуватися на почуття безпеки.

Заземлення відноситься до набору простих стратегій, які ви можете використовувати для подолання негативнихемоцій. Наприклад, коли ви переживаєте спалах (згадуєте подію чи бачите картинку). Заземленням ви нагадуєте собі, що ви у безпеці в даний момент і травматична подія більше не відбувається. Ви можете використовувати стратегії заземлення у будь-який час і у будь-якому місці.

**«Де мої ноги?»**

Відчуйте ноги на підлозі. Порухайте пальцями ніг, змістіть вагу з однієї ноги на іншу. Ви можете стояти або сидіти, просто зосередитись на землі під ногами (можна робити з відкритими або закритими очима).

**Заземлення лежачи**

Ляжте на підлогу. Проскануйте своє тіло, зверніть увагу на те, як ви відчуваєте, що підлога доторкається до вашого тіла. Які частини тіла відчувають контакт з поверхнею?

Це приємні відчуття чи не дуже? Спробуйте детально відчути контакт з підлогою, текстура, температура поверхні, на якій ви лежите. Можливо, відчуваються вібрації звуків?

Зверніть увагу на те, як ваше тіло під впливом власної ваги тисне на підлогу, а підлога дає відчуття опори.

**Медитація у русі**

Якщо ви можете вільно ходити, виберіть заспокійливу мантру і повторюйте її вголос або мовчки, коли ви йдете, і фокусуйтеся на своїх кроках і диханні. Наприклад, «я приїхав…, я вдома, я тут (називайте теперішній час), я спокійний…, я вільний, все добре…, я живий». Ви можете використовувати будь-яку частину або вибрати власну мантру.

**Сидяча медитація**

Виберіть мантру і зосередьтеся на своєму диханні, проговорюйте мантру вголос або мовчки. Мантра повинна бути для вас чимось заспокійливим, наприклад, «Я сильний».

**Самовідволікання**

Бувають ситуації, коли турбують нав’язливі думки про бажання померти або нашкодити собі чи іншим. В такі моменти наша свідомість звужується, може здаватись, що виходу немає. Наступний комплекс вправ допоможе в таких ситуаціях переключити увагу, відволіктись від негативних думок та/або намірів, розширити межі сприймання реальності.

**П’ять органів чуття**

**Зір**

**1.** Дайте відповідь на запитання: «Що я бачу?».

**2.** Уточніть:«Що я бачу поруч із собою?». Виберіть один об’єкт, наприклад, предмет інтер’єру, картину, візерунок на шпалерах, та зверніть увагу на дрібні деталі.

**3.** Подивіться вдалечінь, можна за межі кімнати, у вікно. Зосередьтеся на одному об’єкті поодаль від себе.

**4.** Змінюйте фокус з дальнього на ближній предмет і навпаки.

**Слух**

**1.** Дайте відповідь на запитання: «Що я чую?».

**2.** Уточніть: «Що я чую в межах кімнати (поруч з собою)?».

**3.** Зверніть увагу на звуки поза межами приміщення.

**4.** Змінюйте фокус уваги з ближніх на дальні звуки і навпаки.

**Смак**

**1.** Дайте відповідь на запитання: «Які смаки я відчуваю?».

**2.** Візьміть шматочок лимона (перцю, цукерку зі смаком

м’яти, шипучу цукерку – будь-що, що має яскраво виражений смак).

**3.** Скуштуйте, і вся ваша увага буде прикута до смакових відчуттів.

**Запах**

**1.** Дайте собі відповідь на запитання: «Які запахи я відчуваю в даний момент?».

**2.** Для підсилення відчуття можна взяти якусь речовину або предмет з яскраво вираженим запахом (ароматичні масла сосни, кедру, тощо), парфуми, цитрусові та ін.

**Тактильні відчуття**

**1.** Дайте відповідь на запитання: «Чи я відчуваю як одяг доторкається до мого тіла?». Спробуйте деталізувати: «Мені приємні ці відчуття?»

**2.** Доторкніться однією долонею до іншої, зверніть увагу на те, які відчуття з’являються в обох долонях.

**3.** Повзаємодійте з предметами, що мають різну структуру поверхонь (гладкі, шершаві, м’які, тверді, липкі).

**Самопереконання**

Наступний комплекс вправ може допомогти змістити фокус уваги з негативної думки і повернути собі відчуття контролю над власними думками, наскільки це можливо.

**Світлофор для думок**

Коли у вас виникають думки, які пригнічують, уявіть світлофор, на якому горить червоне світло. Червоне світло означає **«зупинка»**, в цей момент скажи собі «стоп».

Уяви, що на світлофорі загорілося жовте світло. Жовте світло означає **«зверни увагу»** (тяжкі думки є передвісником небезпеки).

Уяви, що на світлофорі загорілося зелене світло. Зелене світло означає **«дій»**! Тепер твоя конструктивна дія – просто дихати. Виконай будь-яку дихальну вправу.

**Розвінчання нав’язливої думки**

Негативні, нав’язливі думки, як правило, набувають надзвичайного значення і тому так сильно впливають на психологічний стан. Важливо зменшити значимість думки, а в деяких випадках навіть довести її до абсурду. Вправу можна виконувати одразу після вправи «Світлофор для думок».

**1.** Дайте собі відповідь на наступні запитання:

 Як я до такого додумався?

 Коли вперше з’явилася ця думка?

 Як ця думка влізла мені в голову?

 Чому ця дика думка не здається мені жахливою?

 Чи я так думав завжди, чи був час, коли я так не думав?

 Які є факти того, що моя думка є правдивою?

 Хто це може підтвердити?

 Чи знаю я людей, які думають так само?

**2.** За бажанням пропишіть ці відповіді на папері.

П**лан безпеки**

План безпеки стане у нагоді, якщо турбують наміри здійснити самогубство. Заздалегідь складений план безпеки допоможе передбачити ряд дієвих заходів безпеки на випадок критичної ситуації, загострення симптомів та ризиків здійснення суїциду. План безпеки індивідуальний для кожної людини. Він складається відповідно до ризиків, наявних ресурсів та унікальних особливостей і обставин людини. Нижче ми надаємо форму, за зразком якої ви зможете скласти індивідуальний план безпеки.

**План безпеки**

І. Небезпечні ознаки.

1.

2.

3.

ІІ. Як я можу самостійно відволіктися від думок про смерть.

1.

2.

3.

ІІІ. Мої безпечні люди та безпечні місця.

1.

тел.:

2.

Адреса, маршрут:

ІV. Фахівці, які можуть мені допомогти.

1. Ім’я, тел.:

2. Ім’я, тел.:

V. Організації, до яких я можу звернутися по допомогу.

1.

2. Гаряча лінія LIFELINE Ukraine 7333

3. Екстрена медична допомога 103

VI. Контакт близької людини на випадок кризи високого

рівня загрози. (Має бути попереджений про ризики та від-

повідальність.)

Н**авички для налаштування здорового сну**

**Намагатися дотримуватись режиму сну.**

 Дотримуйтесь однакового розкладу сну, навіть у вихідні. Лягайте спати і прокидайтеся в один і той самий час кожного дня, якщо потрібно, використовуйте будильник.

 Якщо за 30 хвилин вам не вдалося заснути, вставайте з ліжка та зробіть щось розслаблююче. Поверніться до ліжка, коли відчуєте себе сонним. Лежати в ліжку

і турбуватися про те, що ви не спите, зазвичай змушує вас тривожитися про це, а також ускладнює засинання.

 Намагайтеся не дрімати протягом дня. Це ускладнить сон вночі. Якщо ви втомилися, лягайте спати раніше, або можете поспати вдень, але не більше 30 хвилин, а також важливо, щоб цей сон був до 15:00.

 Обов’язково зробіть щось розслаблююче, перш ніж лягати спати. Дуже ефективним є читання книги, це може бути тепла ванна, слухання спокійної музики, глибокі дихальні вправи, щоб розслабити тіло.

**Їжа, активність та спосіб життя.**

 За 4–6 годин до сну не пийте кофеїн або алкоголь та не їжте важкі страви. Це може ускладнити засинання або розбудити вас посеред ночі. Вживання невеликої закуски з білком перед сном не зашкодить.

 Переконайтеся, що у вашому раціоні достатньо вітамінів і мінералів (магнію, заліза та вітамінів групи В).

 Намагайтеся отримувати достатню кількість природного світла протягом дня.

 Спробуйте робити фізичні вправа 30–60 хвилин на день, якщо ви відчуваєте себе досить добре, але НЕ перед сном. Перш ніж почати займатися фізичними вправами,

поговоріть з фахівцем.

**Середовище сну.**

 Зберігайте спальню темною, тихою, прохолодною та зручною.

 Використовуйте спальню тільки для сну, за можливості. Бажано не працювати у ній, не гратися з дітьми тощо.

 Якщо заважають звуки, можете скористатися вушними

пробками, «білими шумами».

 Тримайте/залишайте електроніку поза спальнею! Перегляд телевізора та користування мобільним телефоном або портативним комп’ютером значно ускладнює засинання. Також це убереже вас від прокидання від дзвінків, текстів або інших сповіщень, коли ви намагаєтеся заснути.

**Sleep yoga.**

Йога допомагає розслабити тіло і очистити голову від думок, адже у процесі виконання вправ людина концентрується на тілі. Цей комплекс вправ був розроблений для комбатантів ерготерапевтом Marika Paquin OTReg. (Ont.) на основі Makunda Styles SYT з урахуванням фізичного і психічного стану.

**Рекомендації для максимальної ефективності від вправ:**

**1.** Йогу починають робити через 2 години після їжі.

**2.** Вибрати один і той самий час для вечірньої йоги перед сном.

**3.** Перед початком вправ з йоги провітріть кімнату.

**4.** Зосередьте свій розум на своєму тілі.

**5.** Дихаємо глибоко животом, повільно вдихаємо і повільно видихаємо.

**6.** Вправи робимо в зоні комфорту. Під час виконання вправ не повинно буди неприємних і болісних відчуттів.

**7.** Вправи робимо в положенні лежачи, можна у ліжку або на килимку для йоги.

**8.** Кожну вправу повторювати, за можливості, тричі.

**Вправа 1.** Поза лежачи на спині, ноги прямі. Вдихаємо, тягнемо пальці ніг вгору і на себе, видихаємо – пальці ніг тягнемо від себе вниз.

**Вправа 2.** Поза лежачи на спині, ноги прямі. Вдихаємо, стопи повертаємо назовні, вертикально. Видихаємо, стопи всередину, стопа до стопи.

**Вправа 3.** Поза лежачи на спині, ноги прямі. Вдихаємо, щиколотки крутимо від тіла. Видихаємо, щиколотки крутимо назад дo тіла.

**Вправа 4.** Поза лежачи на спині, ноги прямі. Видихаємо, коліно однієї ноги підтягуємо до грудей. Вдихаємо, ногу назад. Повторити на іншу ногу.

**Вправа 5.** Поза лежачи на спині, ноги прямі. Вдихаємо, ноги згинаємо в колінах, коліна не торкаються одне одного. Видихаємо, пoвертаємо коліна до лівої сторони тулуба. Вдих – коліна назад, видих – коліна до правої сторони.

**Вправа 6.** Поза лежачи на спині, ноги прямі. Вдихаємо, відводимо одну ногу від тіла. Видихаємо, повертаємо ногу назад до тіла. Повторити на іншу ногу.

**Вправа 7.** Поза лежачи на спині, ноги прямі. Видихаємо, давимо однією ногою матрац. Вдихаємо, розслабляємо ногу. Повторити на іншу ногу.

**Вправа 8.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, руки кладемо долонями на низ живота. Вдихаємо, відчуваємо як низ живота піднімає руки. Видихаємо – відчуваємо, як руки опускаються вниз. Додаткових зусиль не робимо.

**Вправа 9.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, руки кладемо долонями на живіт. Вдихаємо, відчуваємо як живіт піднімає руки. Видихаємо – відчуваємо, як руки опускаються вниз. Додаткових зусиль не робимо.

**Вправа 10.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, руки кладемо долонями на груди. Вдихаємо, відчуваємо як груди піднімають руки. Видихаємо – відчуваємо, як руки опускаються вниз. Додаткових зусиль не робимо.

**Вправа 11.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, руки в сторони, на рівні плечей. Вдихаємо, піднімаємо руки вертикально, видихаємо – повертаємо руки назад.

**Вправа 12.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж тіла. Вдихаємо, не відриваючись від поверхні, на якій ми лежимо, тягнемо голову і корпус вбік. Видихаємо –повертаємося до центру. Повторити на іншу сторону.

**Вправа 13.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж тіла. Вдихаємо, не відриваючись від поверхні, на якій ми лежимо, повертаємо голову і плечі вбік. Видихаємо – повертаємося до центру. Повторити на іншу сторону.

**Вправа 14.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, прямі руки вверх перед собою. Вдихаємо, згинаємо зап’ястя долонями вверх. Bидихаємо, згинаємо зап’ястя долонями вниз.

**Вправа 15.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, прямі руки вверх перед собою. Вдихаємо, згинаємо зап’ястя долонями вверх і в сторони. Видихаємо, згинаємо зап’ястя долонями вниз до центру, щоб пальці дивилися один на одного.

**Вправа 16.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, прямі руки вверх перед собою, зжаті в кулачки. Вдихаємо, прокручуємо зап’ястя від тіла. Видихаємо, прокручуємо зап’ястя до тіла.

**Вправа 17.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, прямі руки вверх перед собою. Вдихаємо, згинаємо руки в ліктях, торкаючись пальцями плечей. Видихаємо, випрямляємо руки назад.

**Вправа 18.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, руки в сторони, на рівні плечей. Вдихаємо, згинаємо руки в ліктях долонями догори, обертаючи плечі. Видихаємо – опускаємо руки назад, обертаючи плечі.

**Вправа 19.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж тіла. Вдихаємо, піднімаємо руки вверх, описуємо на півколо і кладемо прямо над головою, не відриваючись від поверхні, на якій ми лежимо. Видихаємо – повертаємо руки назад.

**Вправа 20.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж тіла. Вдихаємо, закидаючи голову вверх і назад. Видихаємо – голова вниз, підборіддя до грудей.

**Вправа 21.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж тіла. Вдихаємо, голова прямо по центру. Видихаємо – голову тягнемо убік, намагаючись вухом торкнутися плеча. Повторити для іншого боку.

**Вправа 22.** Поза лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж тіла. Вдихаємо, голова прямо по центру. Видихаємо – голову повертаємо убік, підборіддям до плеча. Повторити для іншого боку.

Виконуйте вправи щовечора перед сном і будьте здорові.

В**прави для дітей (Міщук С.С.)**

**«Дихання животом» (Дихальна)**

Вихідне положення (ВП) – стоячи чи лежачи.

**1.** Покладіть руки долонями на живіт.

**2.** Починайте повільно дихати животом, спостерігаючи за тим, як під руками опускається та піднімається живіт під час дихання.

**3.** Робимо повільний вдих та одночасно не сильно спираємося руками, наче стримуючи живіт.

**4.** Повільний видих – одночасно не сильно натискаємо на живіт.

**5.** Виконайте 10-12 циклів дихання у своєму темпі.

**«Тополя на вітру» (Потягун)**

ВП – стоячи, спина рівна, ноги на ширині плечей.

**1.** Плавно підніміть праву руку вгору. Відчувайте, як тягнеться права бокова поверхня тіла.

**2.** Водночас тягніть праву руку догори ребром, наче намагаєтесь давити ним на небо, та ліву руку донизу, в протилежному напрямку, наче намагаючись ребром долоні дотягнутись, і давити в землю.

**3.** Виконайте кілька циклів дихання.

**4.** Залишайтеся в такому положенні і, продовжуючи тягнутися водночас догори та донизу, уявіть, що ви дерево, яке плавно та не сильно розхитується на вітрі.

**5.** Похитайтеся вправо-вліво 10-15 разів.

**6.** Під час чергового вдиху повільно вийдіть із пози і покладіть руки долонями на груди. Видих – руки повільно опускаємо донизу.

**7.** Зробіть 2-3 цикли дихання для відпочинку та повторіть вправу в інший бік.

**«Брикання» (Трясці)**

ВП – стоячи.

**1.** По черзі робимо ногами рухи, ніби намагаємось відбрикнутись від когось або чогось, максимально струшуючи

розслаблені нижні кінцівки.

**2.** Спочатку – виконуємо рухи вперед по черзі правою та лівою ногами.

**3.** Повторюємо ті ж рухи в задньому напрямку.

**4.** Виконайте вправу по 10-15 разів для кожної ноги в задньому та передньому напрямках.

**«Сокира» (Вправа на напруження та розслаблення)**

ВП – стоячи.

**1.** Уявіть, що в руках у вас сокира, за допомогою якої вам потрібно розрубати дрова.

**2.** Зробіть глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заводимо за голову та згинаємо у ліктях.

**3.** Намагаємось максимально напружити руки і давити долонями одна одну.

**4.** З сильним, активним видихом, максимально напруживши м’язи рук, робимо різкий рух вперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря.

**5.** Повторити вправу 10 разів.

Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / К. Возніцина, Л. Литвиненко. — Київ, 2020. 192 с.