

ПРИНЦИПЫ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА, ВОССТАНОВЛЕНИЕ
СИЛ И СОЗДАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ



+CIFRC

Psychosocial Centre

Авторы: Еа Сюзан Акаша и Сара Харрисон (Ea Suzanne Akasha and Sarah Harrison)

Макет и иллюстрации: Летиция Дюкро (Laetitia Ducrot)

**Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца
Справочный центр психосоциальной поддержки**

Blegdamsvej 27

DK-2100 Copenhagen

Denmark

Телефон: +45 35 25 92 00

psychosocial.centre@ifrc.org

www.pscentre.org

www.facebook.com/Psychosocial.Center

Instagram: ifrc_psychosocialcentre

@IFRC_PS_Centre

© Справочный центр психосоциальной поддержки Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, 2022

Предлагаемая ссылка: *Принципы хорошего самочувствия: снижение уровня стресса, восстановление сил и создание внутренней устойчивости.* Справочный центр психосоциальной поддержки МФОКК и КП, Копенгаген, 2022.

Переводы и адаптации

Обратитесь в Справочный центр психосоциальной поддержки МФОКК и КП для получения переводов и других форматов *Принципы хорошего самочувствия: снижение уровня стресса, восстановление сил и создание внутренней устойчивости*. Все утвержденные переводы и версии будут опубликованы на веб-сайте Психосоциального центра. Если вам нужно добавить логотип к переведенной или адаптированной версии, получите разрешение в Справочном центре психосоциальной поддержки МФОКК и КП. Нет никаких оснований считать, что Справочный центр психосоциальной поддержки МФОКК и КП одобряет какую-либо конкретную организацию, продукцию или услугу. На языке перевода необходимо добавить такое предупреждение: «Этот перевод (адаптация) не был выполнен Справочным центром психосоциальной поддержки МФОКК и КП. Психосоциальный центр не несет ответственность за содержание или точность этого перевода».



Psychosocial Centre

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОДАВЛЕННОСТИ

Если вы или ваши близкие по какой-либо причине переживаете сильное расстройство или смятение, вы можете получить немедленное облегчение с помощью указанного ниже упражнения. Это же упражнение можно использовать также в случае неприятных воспоминаний, чтобы сосредоточиться на текущем моменте и оставить такие неприятные воспоминания в прошлом. Встаньте, сядьте или лягте, не закрывая глаза.

- Начните с поиска пяти вещей в окружающей вас среде, которые вы видите. Назовите их вслух, используя конкретные слова для описания того, что **вы видите**.
- Далее найдите четыре звука в окружающей вас среде, которые **вы слышите**. Назовите их вслух, используя максимально точные слова для описания таких звуков.
- Найдите три вещи в окружающей вас среде, к которым **вы можете прикоснуться или уже прикасаетесь**. Назовите их вслух, используя конкретные слова для описания ощущений от прикосновений.
- Найдите две вещи в окружающей вас среде, которые **вы чувствуете по запаху**. Назовите их вслух.
- Найдите одну вещь в окружающей вас среде, которую **вы можете попробовать на вкус**. Назовите ее вслух.

ВВЕДЕНИЕ

Упражнения, приведенные в данном руководстве, предназначены для гуманитарного персонала, волонтеров и людей, нуждающихся в поддержании психического здоровья и психосоциальной поддержке.

Регулярное применение проверенных и практичных инструментов, изложенных в данном руководстве, позволит контролировать уровень стресса, успокаиваться в подавленном состоянии, способствовать правильному режиму сна и укреплять внутреннюю устойчивость.

Принципы хорошего самочувствия: снижение уровня стресса, восстановление сил и создание внутренней устойчивости подходят для заботы о себе, а также для коллег и команд, работающих вместе. Каждый раздел можно проверять и использовать во время регулярных собраний, ориентируясь на заботу о тех, кто оказывает поддержку.

Представители гуманитарных организаций и люди, оказывающие профессиональную помощь, должны заботиться о себе, чтобы не выгорать и эффективно выполнять свою работу.

Помните, что мобилизовать свои собственные силы можно только концентрируясь на том, что вы можете контролировать. А контролировать вы можете заботу о себе.

Раз в неделю МФОКК и КП публикует на своих каналах в социальных сетях и на веб-сайте одно упражнение для укрепления здоровья, в том числе из тех, которые можно найти в данном руководстве.

Никто не должен заставлять участников делать эти упражнения. Предлагая воспользоваться упражнениями, представленными в *Принципах хорошего самочувствия: снижение уровня стресса, восстановление сил и создание внутренней устойчивости*, всегда оставляйте выбор открытым.

Инструктируя других, убедитесь в том, что каждое упражнение было проверено на вас и ваших коллегах, чтобы ваши указания были непринужденными и естественными. Говорите нормальным тоном, делайте достаточные паузы во время инструктирования и выделите время на обсуждение результатов упражнения и обмена мыслями и идеями после его выполнения.

Используя упражнения в группах, выделите время на то, чтобы поделиться опытом после каждого упражнения. Каждого из присутствующих можно спросить об ощущениях, о том, принесло ли упражнение пользу или чему оно научило. Это позволит узнать новую лексику, а также познакомиться с упражнениями, которые помогут снизить уровень стресса и укрепить устойчивость.

Используя упражнение самостоятельно, в команде или с группой, рекомендуется провести базовую «проверку» перед и после выполнения каждого упражнения. Мысленно отметьте или скажите одно слово, которое описывает ваши ощущения и еще одно слово, описывающее ваше физическое состояние в текущий момент. Таким образом, вы сможете лучше ознакомиться с разными упражнениями и узнать, что лучше всего подходит вам, а что станет лучшим вариантом в разных ситуациях для других.

КОГДА ПЕРЕПОЛНЯЮТ ЧУВСТВА И ОЩУЩЕНИЕ ПОДАВЛЕННОСТИ



Часто бывает сложно понимать, что на самом деле происходит вокруг нас в те моменты, когда нас переполняют чувства и есть ощущение подавленности, когда мы сталкиваемся с трудностями. В сложные времена или после их окончания бывает сложно снять с себя напряжение из-за высокого уровня стресса в организме. Исследования также показывают, что напряжение практически так же сложно снимать в периоды, когда стрессовых ситуаций слишком мало, когда практически отсутствуют ожидания и когда слишком мало проблемных ситуаций. Слишком мало факторов стресса так же негативно влияют на организм, как и слишком большое их количество. Эти упражнения помогут вам снять напряжение и контролировать негативное влияние как слишком маленького, так и слишком большого количества стресса в организме и в сознании.

1. ПОНИМАНИЕ ТОГО, ЧТО ПРОИСХОДИТ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Способность вернуть свое внимание к тому, что происходит здесь и сейчас, является очень полезным навыком для ситуаций, когда вас переполняют чувства. Пытливый ум склонен к стрессам и практически автоматически и бесконечно снова и снова повторяет в памяти произошедшее или постоянно загадывает наперед. Другие постоянно фокусируются на том, что может пойти не так, что только усиливает беспокойство и увеличивает уровень тревоги.

Практикуйте фокусирование внимание на том, что происходит здесь и сейчас, используя свои чувства. Мысленно скажите себе, что вы видите, слышите, какой запах чувствуете и что ощущает ваше тело: *«Прямо сейчас я слышу вдалеке звук...», «В настоящий момент я вижу, как мои руки касаются...», «Сейчас я вижу цвета...»* или *«Я сейчас ощущаю запах...»*. Продолжайте замечать то, что вы ощущаете в каждый текущий момент, осознавая внешние факторы, влияющие на органы чувств — картинки перед нашими глазами, звуки, запахи, вкусы и ощущения на коже или в организме. Делаете это, пока идете, стоите, лежите или сидите.

2. УСПОКОЙТЕ СЕБЯ ОБЪЯТИЯМИ

Часто бывает сложно понимать, что на самом деле происходит вокруг нас в те моменты, когда нас переполняют чувства и есть ощущение подавленности, когда мы сталкиваемся с трудностями. В сложные времена или после их окончания бывает сложно снять с себя напряжение из-за высокого уровня стресса в организме. Исследования также показывают, что напряжение практически так же сложно снимать в периоды, когда стрессовых ситуаций слишком мало, когда практически отсутствуют ожидания и когда слишком мало проблемных ситуаций. Слишком мало факторов стресса так же негативно влияют на организм, как и слишком большое их количество. Эти упражнения помогут вам снять напряжение и контролировать негативное влияние как слишком маленького, так и слишком большого количества стресса в организме и в сознании.

- Станьте или сядьте прямо, чтобы ваши ноги устойчиво стояли на полу.
- Обратите внимание на то, как ваши ноги упираются в пол.
- Глубоко вдохните и медленно и осознанно выдохните.
- Поместите свою правую руку (ладонью внутрь) под левую подмышку, а левую руку — на правую, немного ниже плеча.
- Сожмите руки и крепко удерживайте такие объятия в течение нескольких секунд.
- Ослабьте объятия на пять секунд и повторите еще два раза.
- Позвольте рукам опуститься вдоль тела и продолжайте делать свои повседневные дела.

3. «ПРИЗЕМЛИТЕ» СЕБЯ

Научиться успокаиваться и сбрасывать ненужное напряжение перед ситуациями, в которых нам некомфортно и беспокойно, — это отличный способ к ним подготовиться. Люди всегда связаны с землей, находясь в движении. Если наши мышцы слишком напряжены, у нас возникает ощущение стеснения. Сброс напряжения с мышц путем ощущения почвы под ногами и принятия ее «поддержки» может обеспечить такое необходимое ощущение связи с реальностью в настоящий момент, а также ощущение сбавления темпов.

Делайте это упражнение в обуви без каблука или вообще без нее. Если вы делаете это упражнение с детьми, попросите их представить, что они пускают корни в землю. Медленно раскачиваясь вперед и назад, они должны не отрывать ноги от пола, чтобы корни не выходили из земли.

- Станьте ровно и поставьте обе ноги на пол. Слегка расставьте ноги, чтобы ступни стояли параллельно друг другу.
- Опустите руки вдоль тела.
- Обратите внимание на свои физические ощущения и на свое дыхание.
- Опуститесь в своем сознании до самых ступней.
- Спокойно и медленно наклоняйте все свое тело от лодыжек вперед, не отрывая пяток от пола.
- Спокойно и медленно наклоняйте все свое тело от лодыжек назад, не отрывая носки от пола, наподобие маятника.
- Спокойно продолжайте наклоняться вперед и назад всем телом от голеностопного сустава.
- Затем наклонитесь вправо, не отрывая левой ноги от пола, а затем влево, не отрывая правой ноги.
- Повторите эти маятниковоподобные движения вправо и влево несколько раз.
- Займите удобное вертикальное положение и снова обратите внимание на свои ощущения после этого упражнения.

4. МЫСЛИ В КОРОБКЕ

Когда переполняют чувства и нарастает напряжение, часто появляются навязчивые мысли. Назойливые идеи приходят в голову как незваные гости, даже когда их не ждут. Очень важно научиться избавляться от таких нежелательных мыслей. Создайте в своем воображении красивую и прочную коробку. Вы можете представить любой приятный для вас материал, из которого будет сделана ваша коробочка, а также любые цвета и украшения. Установите на свою коробку прочный замок. Поместите в нее все навязчивые мысли и надежно закройте ее на замок.

Визуализация коробки поможет нам избавиться от нежелательных мыслей. Это простое упражнение также подходит детям, а также помогает очищать разум во время хаоса. Перед сном вы можете представить, что выносите коробку из спальни, чтобы вернуться к ней на следующее утро.

5. УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

Гнев — это распространенная и естественная, но, в то же время, мощная эмоция, которая перекрывает логическое мышление и другие чувства. Когда вы расстроены или раздражены, сердитесь или злитесь, ваши кисти, как правило, стиснуты, что приводит к напряжению всей руки, плеча и шеи. Кроме того, ускоряется дыхание. Отпустите свой гнев, осознав, что это проходящее чувство. Расслабьте руки, опустите их вдоль тела с открытыми ладонями.

Гнев также мешает хорошему сну. У многих людей есть вредная привычка стискивать руки во время засыпания. Из-за этого утром тело остается напряженным и уставшим. Простым решением будет засыпать с открытыми ладонями. Это расслабит кисти, руки и плечи, что, в свою очередь, сделает ваш сон здоровым и более счастливым.

Если человек рассказывает о гневе, который приносит мучения, специалист, оказывающий психосоциальную поддержку, может дать такие объяснения: *«В гневе у человека сразу сжимаются кулаки, а в нейтральном настроении руки всегда открыты. Простой способ избавиться от гнева — открыть ладони и показать их миру. Попробуйте сделать это просто сейчас... Как ощущения?»*

КОГДА ВОЗНИКАЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ И БЕСПОКОЙСТВО



Проблемные ситуации, изменения в жизни и привычках могут ухудшать общее состояние тревожности и нервозности. Когда уровень расстройств в нашей мышечной и нервной системах снижается, становится намного легче думать ясно, ощущать, что вы что-то контролируете, и действовать осмысленно. Упражнения, приведенные в этом разделе, позволят вам больше контролировать себя в разных ситуациях и формировать новые привычки. Глубокое дыхание — это очень эффективный способ успокоиться и разобраться в ситуации. Тем самым, вы получаете больше контроля и рычагов, позволяющих решать, что и как делать, а не просто реагировать.

1. ИМИТИРУЙТЕ ИГРУ В МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ

Пандемия COVID-19 стала источником стресса, тревожности, постоянных изменений и неизвестности для взрослых и детей по всему миру. Одинокие люди и целые семьи были вынуждены проводить гораздо меньше времени в социуме, дети не ходили в школы, и все мы вынуждены были менять свои привычки.

Расслабиться и успокоиться в расстроенном состоянии можно с помощью простого дыхательного упражнения. Представьте, что вы надуваете мыльные пузыри. Это самый простой способ для детей в любом возрасте научиться глубокому дыханию. Без особых усилий легкие сначала опустошаются, а затем наполняются воздухом, когда вы хотите выдуть большой и красивый мыльный пузырь. Запустите пару настоящих или воображаемых шариков. У детей мыльные пузыри ассоциируются с весельем, так их внимание можно удерживать на чем-то другом, кроме тревог и неизвестности.

2. ЖУЙТЕ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ

При жевании жевательной резинки или воображении этого процесса рот будет наполняться слюной. Слюна является сигналом для мозга о хорошем самочувствии, благодаря чему снижается уровень нервозности. Когда человек находится в нервном или тревожном состоянии, во рту и в горле чувствуется сухость. Таким образом, это упражнение обманывает мозг, отправляя сообщение о расслабленности организма.

- Положите в рот настоящую или воображаемую жевательную резинку.
- Жуйте ее медленно и тщательно, как настоящую.
- Обратите внимание на то, как слюна заполняет весь ваш рот.
- Представьте, что резинка становится все больше или что ее становится тяжелее жевать. Работайте челюстью сильнее, чтобы жевать интенсивнее.
- Обратите внимание на свои ощущения после этого упражнения.

3. ВДЫХАЙТЕ СВОЙ ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ

Еще одним простым способом успокоиться для детей и взрослых в случае тревожности или беспокойства будет дыхательное упражнение, совмещенное

КОГДА ВОЗНИКАЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ И БЕСПОКОЙСТВО

с мысленным образом. В этом упражнении используется представление того, как вдыхается воздух любимого цвета, а выдыхается воздух цвета, который не нравится.

- Начните с того, что сделайте глубокий вдох, а затем долгий выдох. С каждым вдохом и выдохом полностью наполняйте и опустошайте свои легкие.
- Далее представьте, что вы вдыхаете свой любимый цвет. Наполните легкие цветом, который вам нравится и который вы считаете приятным.
- Затем выдыхайте цвет, который вам не нравится. Выпускайте из своего организма воздух, окрашенный в цвет, который вам не нравится.
- Продолжайте делать это упражнение столько, сколько пожелаете...

Это упражнение подходит для детей от шести лет. Продолжать его нужно до тех пор, пока ребенок может концентрировать на нем свое внимание. Начинайте с нескольких вдохов-выдохов.

4. УПРАВЛЯЙТЕ ТРЕВОГАМИ

К сожалению, склонность к беспокойству и обдумыванию проблем только усиливается, когда мы на них фокусируемся. Постоянно обдумывая тревоги, вы заставляете мозг постоянно работать, а это, в свою очередь, мешает конструктивно и проактивно реагировать при необходимости решать актуальные проблемы и задачи. Одним из способов справиться с этим является концентрация на чем-то другом в течение дня и выделение специального промежутка времени, для того чтобы подумать о своих тревогах. Стоит отметить, что НЕ стоит выделять такое время перед сном. Следующее упражнение научит вас решать, куда направлять свое внимание. Оно ориентировано на действия, поскольку теперь у вас будет план того, как именно нужно действовать.

Выделите от 10 до 30 минут «тревожного» времени в день, чтобы выписать все свои тревоги и создать план действий по каждой из них.

Если в течение дня у вас появляется какая-либо тревога, напомните себе (и своей тревоге), что вы позаботитесь об этом позже, в специальное «тревожное» время. Освоив технику выделения времени на тревоги, вы сможете использовать ее по мере потребности.

5. КЛИМАТИЧЕСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Климатическая тревожность может вызывать у каждого человека ощущение угнетенности, беспомощности и непонимания, что делать. Беспокоясь из-за глобального потепления, помните, что определение и принятие своих чувств позволит вам легче понять, что с вами происходит, а также найти способы занять активную позицию. Замечая в себе климатическую тревожность, задумайтесь, что вы можете сделать самостоятельно, со своими друзьями, на работе, в школе, что вы можете сделать в качестве волонтера, чтобы бороться с изменением климата. Так вы можете поддерживать свое самочувствие.

Чтобы создать благоприятную среду, проведите групповые обсуждения со своими сверстниками, коллегами, родственниками и другими социальными кругами, используя перечисленные ниже вопросы в качестве отправной точки:

- Что вы чувствуете в связи с проблемой глобального потепления и какие варианты действий вы имеете?
- Что мы можем делать самостоятельно и как группа, чтобы скоординировать наши варианты действий в связи с климатическими изменениями?
- Какие действия мы можем предпринимать самостоятельно и как группа, чтобы уменьшить или прекратить последствия глобального потепления?

КОГДА ВОЗНИКАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ УСПОКОИТЬСЯ



Способность контролировать свои чувства и корректировать уровень психического и физического возбуждения является важным навыком для специалистов гуманитарной сферы, которым необходимо иметь ясный ум, чтобы принимать правильные решения в сложной рабочей среде. Очень сложно ясно мыслить под действием сильных чувств или тревожных мыслей. Чистая голова и спокойствие просто необходимы при оказании поддержки людям в бедственном положении. Важно знать, как самому избавиться от стресса. Регулярно делайте приведенные ниже упражнения, чтобы они всегда были в вашем распоряжении на уровне рефлексов.

1. ГЛУБОКО ВДОХНИТЕ

Дыхание каждого человека отличается, поскольку у всех нас разная конструкция и отличительная манера дыхания. Делая дыхательные упражнения в группе, давайте всем возможность подстраиваться под собственный естественный ритм, а не заставляйте всех дышать в установленном темпе. В целом, когда тело и разум уравновешены, все что нужно, это от девяти до двенадцати глубоких вдохов в минуту. Глубокое дыхание наполняет весь организм новой энергией, стимулирует иммунную систему и активирует лимфатическую систему. Глубокое, восстанавливающее силы дыхание также вызывает чувство гармонии и внутреннего спокойствия.

Сядьте удобно, ровно и расслабьте плечи. Руки можно положить на стол или на колени. Сделайте вдох и выдох через нос. Расслабьте губы и челюсть как минимум на минуту, считая количество дыхательных циклов — вдох и выдох — в течение этого времени.

Посидите какое-то время спокойно, а затем повторите минутное дыхание со счетом. Это упражнение можно делать часто, например, два или три раза в неделю, если вы хотите со временем улучшить свое самочувствие.

2. НАРИСУЙТЕ ЦВЕТОК

Иногда нам нужно замедлиться на минутку, чтобы «приземлить» свои мысли и чувства. В спокойном состоянии дыхание становится более глубоким и медленным. Таким образом, глубокое дыхание можно использовать, чтобы успокоиться и заняться поиском себя. Цель этого успокаивающего упражнения — направить ваше внимание на себя и научить вас прислушиваться к себе.

Поместите карандаш в центр листа бумаги. Нарисуйте цветок с восемью лепестками. Вдыхайте, рисуя одну линию лепестка от центра, и задержите дыхание на кончике лепестка. Выдыхайте, рисуя другую сторону лепестка, ведущую обратно к центру. Когда цветок будет готов, спросите себя, как вы себя чувствуете. Отличаются ли ваши чувства от тех, которые присутствовали в вас в самом начале рисования цветка?

3. РУКА НА СЕРДЦЕ

Тревожность, страх и ощущение неизвестности — это естественные чувства в неблагоприятных ситуациях (например, во время пандемии COVID-19). Критически важно ставить на первое место заботу о себе для поддержания своего психического здоровья и самочувствия. Поскольку в мире происходит так много событий, вызывающих стресс, очень важно не забывать замедляться и при необходимости уделять время заботе о себе. Простым жестом, который поможет вам позаботиться о себе, является рука на сердце или соединение ладоней перед собой (жест приветствия или молитвы) во время вдыхания и выдыхания. Расслабьте при этом плечи и погрузитесь в себя.

4. УСПОКОИТЬСЯ, РАЗБУДИВ ЧУВСТВА

В этом упражнении вам понадобится тонкая бамбуковая или деревянная палочка или карандаш. Вид прикосновения, который используется в этом упражнении, способствует выработке окситоцина, который является химическим веществом в мозгу, отвечающим за хорошее самочувствие, и гормоном, позволяющим нам оставаться спокойными и собранными. Выработка окситоцина также отвечает за ощущение связи с другими людьми. Он стимулирует кожу, на которой находится бесчисленное количество чувствительных нервов.

- Возьмите карандаш или палочку в одну руку.
- Очень медленно и старательно проведите вдоль очертания другой руки, прикасаясь к ней карандашом или палочкой. Проводите по всей поверхности руки — по пальцам, ладони и по ее обратной стороне — со всех сторон на внутренней и внешней стороне и вокруг запястья.
- Обратите внимание, есть ли участки на руке или запястье, которые требуют большего внимания, и мягко прикасайтесь к этим участкам, медленно поглаживая их.
- Через несколько минут отложите карандаш или палочку. Обратите внимание на то, какие ощущения вы чувствуете в этой руке. Они чем-то отличаются от другой руки?
- А теперь начните работать с другой рукой, снова взяв карандаш или палочку.
- Проведите вдоль очертаний другой руки, делая это очень медленно,

как и с первой рукой. Уделите ей столько же внимания и времени, сколько и первой.

- Завершите упражнение и обратите внимание на результат. У вас может появиться ощущение покалывания в руке. Обратите внимание на то, как опускаются ваши плечи. Выдохните с облегчением.

Если вам понравился результат упражнения, вы можете применять его для остальной части руки, лица, шеи, нижней части ног и ступней. Например, вы можете мягко водить палочкой по коже одной половины лица и шеи, а затем сравнить ощущения с другой частью лица и шеи. Повторите эту процедуру с другой стороной лица.

5. ПРЕДСТАВЬТЕ ОБЪЯТИЯ

Представление чего-либо приятного и успокаивающего производит успокаивающий эффект так же, как и представление чего-либо неприятного или страшного имеет удручающий эффект. Это упражнение также основано на том факте, что людям свойственно привязываться к другим. Прикосновение — это мощный способ установить связь.

Это простое упражнение с использованием представления обеспечивает выработку положительных химических веществ, нейротрансмиттеров и гормонов, которые способствуют возникновению позитивных эмоций, укреплению доверия и улучшают общее состояние. Оно даже может в определенной мере служить компенсацией недостатка социальных контактов.

Представьте, что вы держите за руку кого-то, кого вы любите, или представьте, что вы обнимаете кого-то, кто вам дорог. Обратите внимание на ощущения на коже и подумайте, какой результат дают мысли о том, как вы держите любимого человека за руку или обнимаете его. Мысленно улыбнитесь, если этого не произошло уже само собой. Удерживайте руку или объятия более 20 секунд, чтобы почувствовать и насладиться положительным эффектом прикосновения и человеческого контакта.

УКРЕПЛЕНИЕ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ



Знание о своих внутренних, а также внешних ресурсах и их понимание станет полезным навыком в случае возникновения трудностей. Это может изменить ваше мироощущение и позволит вам лучше разбираться в ситуации и искать новые возможности. Способность отделять мысли от чувств и думать о том, что вы чувствуете, является ключевым навыком для тех, кто оказывает поддержку другим. Каждому приходится время от времени чувствовать беспокойство, страх, усталость, скуку, тревожность и подавленность, и хотелось бы верить, что все знают, как справляться с этими чувствами. Рассмотрите приведенные далее упражнения для тренировки внутренней силы, которые пригодятся, если вы столкнетесь с дилеммами и неопределенностью, когда кажется, что нет ясного и правильного выбора или решения.

1. ДУМАТЬ КАК ОПТИМИСТ

Оптимистическое мышление может предотвратить высокие уровни страданий и способно усилить вашу внутреннюю устойчивость. Находясь в стрессовой ситуации, люди часто реагируют на нее бесполезными чувствами, такими как разочарование, раздражение и гнев. Укрепление своей внутренней устойчивости с помощью практики оптимизма подготовит вас к формированию правильной реакции на повседневные стрессовые ситуации и научит эффективно с ними справляться. Обратите внимание на разницу в мышлении, когда вы думаете о задании, которое *нужно делать* и изменить формулировку, чтобы думать о нем таким образом: *«У меня есть возможность сделать это задание»*. Обратите внимание на то, как меняется подход и отношение к заданию. Одним из способов освоения оптимистического мышления является определение набора предложений, которые мобилизуют вашу устойчивость и настроят вас на оптимизм. Следующим шагом станет их обильное использование. Примерами таких предложений могут быть следующие:

- *Это реально и осуществимо*
- *У меня есть возможность это сделать*
- *Я могу с этим справиться*
- *Я обращаюсь за помощью*
- *Я знаю, как успокоиться*
- *Я знаю свои внутренние ресурсы*

2. БЫТЬ ДОБРЫМИ И УЧАСТЛИВЫМИ

Добрый поступок способен создать эффект, противоположный неприятному стрессу. Организм реагирует абсолютно противоположным способом на стресс и на доброту. В стрессовой ситуации сердцебиение ускоряется, повышается кровяное давление, нарушается пищеварение и страдает иммунная система, из-за чего становится легче подхватить простуду и другие заболевания.

Доброта же имеет полезное воздействие: снижается кровяное давление, замедляется сердцебиение, легче происходит пищеварение, снижается вероятность подхватить болезни и т. д. Добрый поступок, например, помощь другому человеку, также делает нас более открытыми для других, а также помогает восстановиться после неприятного события.

Большинство религий призывают к проявлению доброты и сострадания по отношению к другим. Бывают ситуации, когда уровень стресса настолько высок, что мы не можем быть добрыми к тем, кто нас окружает. Более того, бывает даже тяжелее проявлять доброту и сочувствие к самим себе! Это упражнение ставит вопросы, которые позволят вам обратить в свою сторону доброту и сострадание.

- Для какого доброго дела я могу найти сегодня вдохновение?
- Если бы вы могли позвонить себе в любой момент жизни, когда бы вы это сделали и какие бы добрые или участливые слова вы бы сказали себе?
- Как вы можете засвидетельствовать свои собственные достижения и успехи?

3. ЦВЕТОК ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Очень важно знать свои внутренние и внешние ресурсы, чтобы иметь возможность задействовать их, когда это необходимо. Научите себя при возникновении затруднительных ситуаций немедленно думать о том, какие внутренние или внешние ресурсы могут помочь вам быть более устойчивыми.

Составьте карту собственных ресурсов хорошего самочувствия, нарисовав цветок с семью лепестками. Раскрасьте лепестки в свои любимые цвета. После этого, назначьте каждому лепестку свою сферу:

- | | |
|----------------|-----------------|
| • Материальная | • Ментальная |
| • Социальная | • Эмоциональная |
| • Духовная | • Биологическая |
| • Культурная | |

Каждый лепесток представляет свою сферу вашего собственного благополучия. Они отображают сферы жизни, в которых нам необходимо быть здоровыми и счастливыми. Подумайте и запишите примеры вещей, людей или действий для каждой из семи сфер, которые дарят вам положительные эмоции от здоровых и добрых ощущений. Это и станет вашим собственным цветком хорошего самочувствия.

4. У МЕНЯ ЕСТЬ, Я ЯВЛЯЮСЬ, Я МОГУ И Я БУДУ

Бывает полезно время от времени размышлять о своих ресурсах. Делая это, вы сами себе напоминаете о своей устойчивости. Это упражнение подходит для тех, кто может использовать ментальный заряд и напоминание о том, что мотивирует вас в повседневной жизни. Вам нужен лист бумаги и ручка для выполнения этого упражнения.

- Сначала откройте ладонь и широко расставьте пальцы. Положите руку на бумагу и обведите ее ручкой.
- Напишите **«У МЕНЯ ЕСТЬ»** на одном пальце и перечислите имена, людей, образы, места, животных, на которых вы можете положиться, когда нуждаетесь в поддержке.
- Напишите **«Я ЯВЛЯЮСЬ»** на другом пальце и перечислите свои качества, которыми вы гордитесь.
- Напишите **«Я МОГУ»** на другом пальце и перечислите навыки, способности и задачи, которыми вы занимаетесь.
- Напишите **«Я БУДУ»** на другом пальце и перечислите вещи, которые вы будете делать, чтобы создавать для себя комфорт в трудные времена.
- В конце упражнения покажите себе большой палец!

5. УЧИТЬСЯ НА ПРЕДЫДУЩИХ НЕПРИЯТНОСТЯХ

Любой человек может становиться напряженным и нервным при возникновении трудностей. Это может касаться проблемного мероприятия, сложной задачи или неприятной ситуации. Постарайтесь вспомнить сложные ситуации, с которыми вы сталкивались в прошлом и с которыми вы успешно справлялись. При возникновении трудностей мы часто блокируем или просто забываем о своих предыдущих успехах. Воспользуйтесь приведенной ниже моделью, чтобы подумать о том, как напоминать себе о своих собственных сильных сторонах и ресурсах, а также о том, как применять их в текущей ситуации.

Сначала подумайте о сложном моменте или событии в прошлом. Далее задайте себе следующие вопросы:

- Как мне удалось с этим справиться и преодолеть трудности?
- Как этот опыт может помочь мне преодолеть мои нынешние трудности?

ПЕРЕД СНОМ



Многим детям и взрослым бывает сложно заснуть по причинам, связанным со стрессом, беспокойством и тревожностью. Физические и ментальные упражнения, перечисленные ниже, помогут вам засыпать с помощью активации парасимпатической нервной системы, которая отвечает за отдых, пищеварение и восстановление. Активация этого расслабляющего ответа позволит успокоить тело и разум, что способствует хорошему сну. Если вы просыпаетесь посреди ночи или рано утром, эти упражнения могут также помочь вам снова заснуть. Другие упражнения в этом руководстве помогут в обеспечении вам хорошего сна.

1. ЗАЗЕВАТЬСЯ

Зевота — это эффективный и чрезвычайно заразный рефлекс, который отправляет в нервную систему сигналы о расслаблении и снятии напряжения. Начните это упражнение с того, что широко откройте рот и расслабьте нижнюю челюсть и язык. Затем поднимите небо, чтобы сформировать «О» в задней части рта. Начните двигать нижней челюстью по сторонам, приглашая зевоту во время следующего вдоха, при этом расслабив плечи. Зевните несколько раз. Если вы чувствуете себя хорошо, слегка вытяните руки над головой. Обратите внимание, отличаются ли ваши физические и ментальные ощущения от тех, которые были до выполнения этого упражнения.

2. РАССЛАБИТЬ ГОЛОВУ

Это упражнение, которое учит фокусироваться на расслаблении мышц всей головы, позволит вам успокаивать умственную деятельность, поскольку напряжение мышц в голове сопровождает любой мыслительный процесс. Это упражнение также очень эффективно для избавления от головных болей, связанных с напряжением

- Расслабьте мышцы на макушке головы, представляя большее расстояние между каждой прядью волос на вашей голове — от верхушки до затылка и по сторонам.
- Представьте свой лоб гладким, без морщин и мысленно увеличьте расстояние между бровями.
- Позвольте своим глазам «утонуть» в глазницах.
- Расслабьте мышцы вокруг глаз и за ними.
- Расслабьте щеки так, чтобы на них не было никакого выражения.
- Расслабьте челюсть так, чтобы губы и зубы были слегка приоткрыты.
- Расслабьте язык так, чтобы его кончик касался внутренней части зубов.
- Представьте, что пространство в горле расширяется, создавая достаточно места для воздуха, проходящего при вдохе и выдохе через нос.
- Если вы чувствуете, что где-то в голове все еще остается сжатое место, представьте, как оно медленно растворяется в воде подобно таблетке.

3. РИСОВАТЬ ЗАТЫЛКОМ

Напряженные глаза, шея и плечи плохо способствуют расслаблению, что просто необходимо, когда нужно заснуть. Снизить напряжение в верхней части тела можно, «рисую» затылком. Удобно лягте на спину в своей кровати. Расположитесь так, чтобы лицо в нейтральном положении смотрело на потолок. Подбородок должен быть в положении, параллельном матрасу. Если шея напряжена, попробуйте слегка вытянуть ее. Мягко закройте глаза и расслабьте челюсть. Далее, очень медленно и произвольно перекачивайте затылком, будто рисуете бессмысленные узоры на бумаге. Продолжайте делать так в течение нескольких минут, «рисую» небольшие и большие узоры и не делая сознательных движений головы. Перестаньте двигать головой и лежите спокойно, прислушиваясь к ощущениям в шее, плечах и лице.

4. БЛАГОДАРНОСТЬ

Благодарность — это сильное чувство, которое способствует укреплению устойчивости. Концентрация на том, за что вы благодарны, также положительно влияет на ваше физическое и душевное здоровье. Это простое, но действенное упражнение подчеркивает ценность позитивных вещей в нашей жизни. Это важное напоминание улыбаться тому, что мы имеем, несмотря на вызовы, которые бросает нам жизнь. Это упражнение подходит и для детей.

Фокусирование на благодарности позволяет нам легче засыпать и, как показывают данные, улучшает душевное здоровье. Если вам нужно устроить ментальное очищение в конце дня и со временем улучшить настроение, старайтесь вызывать у себя чувство благодарности. Перед тем как засыпать, потратьте немного времени, чтобы подумать о прошедшем дне. Выберите три эпизода в течение прошедшего дня, независимо от их масштаба, за которые вы были благодарны. Задержитесь на этих хороших воспоминаниях и обратите внимание на то, как они наполняют вас чувством благодарности. Позвольте всему своему телу наполниться этим чувством.

5. ФОКУСИРОВАТЬСЯ НА ОБЪЕКТЕ

Фокусировка на внешнем объекте тренирует способность концентрироваться и не выпадать из реальности. В то же время упражнение, которое учит фокусироваться на объекте, можно использовать для того, чтобы легче засыпать. Если оно помогает вам сконцентрироваться, выберите предмет, например, небольшой камень или небольшой мяч, который поместится в руке или который можно держать двумя руками.

Удобно лягте в кровати. Мягко закройте глаза и спокойно вдыхайте и выдыхайте. Теперь представьте, что вы сканируете свое тело, позволяя вниманию двигаться вокруг него. Обратите внимание, как вы сосредотачиваетесь на одной зоне за другой. Затем сосредоточьтесь на объекте. Направьте все свои чувства на руку, в которой вы держите камень или на обе руки, если вы держите мяч. Обратите внимание на вес, поверхность, текстуру и на участки своих ладоней и пальцев, которые прикасаются к предмету. Продолжайте делать упражнение столько, сколько нужно или пока не заснете... и, желательно, крепко.



Psychosocial Centre

Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Справочный центр психосоциальной поддержки
Blegdamsvej 27, DK-2100 Copenhagen
Denmark

Телефон: +45 35 25 92 00

Адрес эл. почты: psychosocial.centre@ifrc.org

Веб-сайт: www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Instagram: [ifrc_psychosocialcentre](https://www.instagram.com/ifrc_psychosocialcentre)