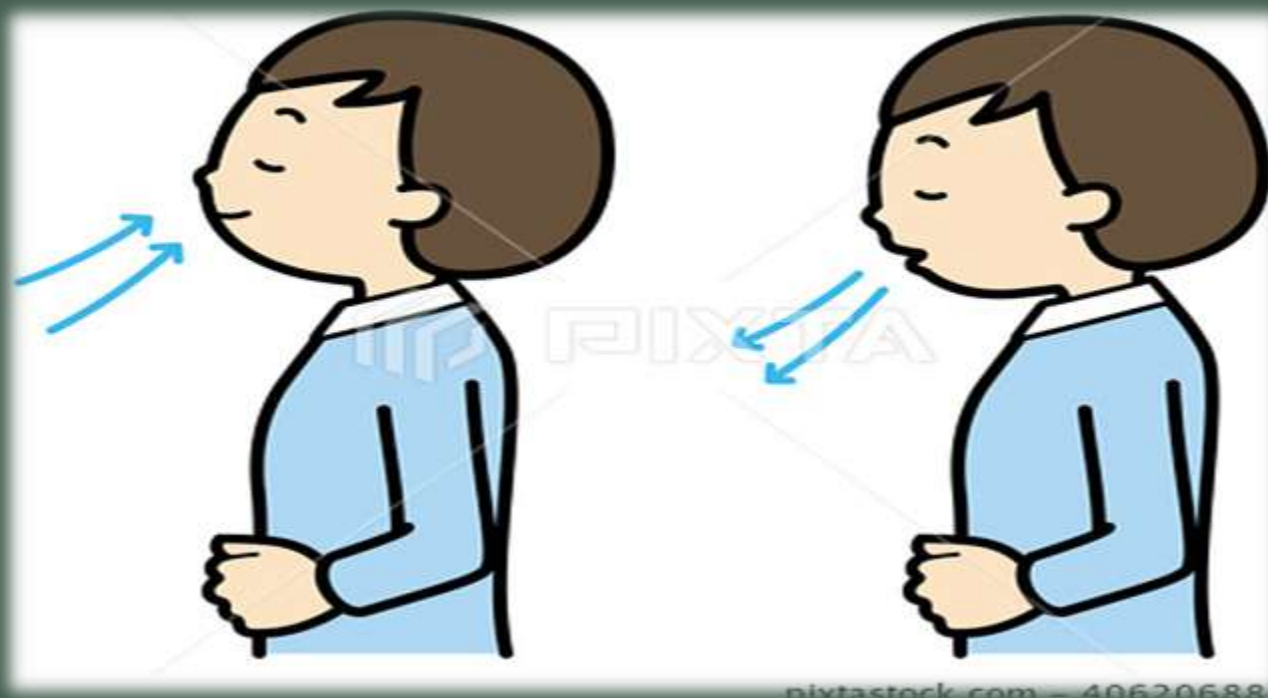


ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА ДОПОМОГА ПІД
ЧАС ВІЙНИ:
ТЕХНІКИ САМОВІДНОВЛЕННЯ ТА
САМОДОПОМОГИ

Вправа «Ритмічне дихання»

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих ще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.



Пальці в кулак

Стисніть пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Роблячи видих, спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям.

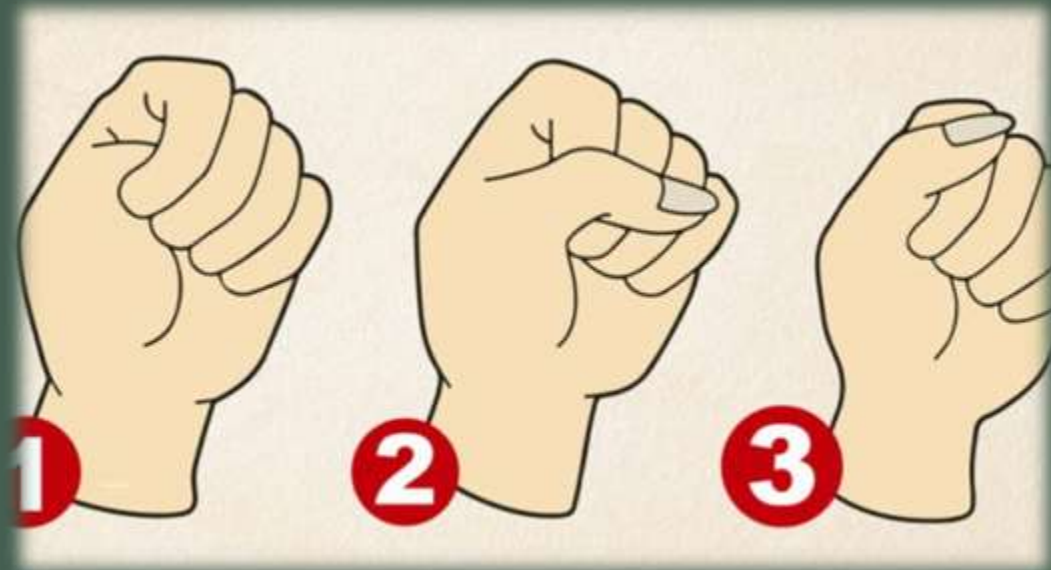
Потім, послаблюючи стиск кулака, зробіть вдих.

Повтороріть вправу п'ять разів.

Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект.

Ваправу слід виконувати двома руками одночасно.

Можна виконувати вправу під спокійну музику.



Вправи для зняття м'язового напруження. «Лимон»

Уявіть, що у вас у кожній руці по лимону.

Сильно здавіть лимони, щоб вичавити сік – вичавлюйте,
вичавлюйте, вичавлюйте!

Киньте лимони на підлогу та розслабте руки.

Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку
лимонаду.

Після останнього натискання струсіть руки, щоб розслабитися.

1. Безпечне місце.

Заплющіть очі і уявіть себе у безпечному місці. Роздивіться, що ви бачите навкруги, які звуки чуєте, хто біля вас? Вберіть в себе всі ті позитивні почуття, які виникли.

2. Вправа «Стирання інформації»

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.



**Техніки
для
балансу**

Вправи для стабілізації



1. Вправа для стабілізації “5-4-3-2-1”.

Дієва вправа у випадку дезорієнтації від надмірних емоцій. Ця вправа допоможе вам швидко повернутися до реальності, по черзі активуючи п'ять органів відчуттів та вмикаючи нашу лобну кору за рахунок називання слів.

5 предметів певного кольору

4 різних звуки

3 різні поверхні

2 запахи

1 смак