

Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

**Техніка підтримки ментального
здоров'я:
*розслаблення та відновлення***

Аліна Аханкіна
практичний психолог

Чи завжди благополуччя – це лише відсутність проблем?

Насправді, це щось
значно більше

NO PROBLEM

Психоемоційне благополуччя

Психологічне благополуччя

Розуміння своїх потреб та своєчасне їх задоволення;

Можливість займатись улюбленими справами;

■ Відчуття контролю над подіями власного життя.

Емоційне благополуччя

- Розуміння своїх емоцій та вміння конструктивно їх виражати;
- Здатність до співчуття та співпереживання;
- Теплі емоційні стосунки з іншими.

Емоції

Радість

Сум

Гнів

Страх

Інтерес

Сором

Провина

Здивування

Огида

Емоції

–

Страх

Сум

Гнів

Сором

Провина

Огида

+ / –

Інтерес

Здивування

+

Радість

Насправді, кожна емоція потрібна і навіть необхідна



АЛЕ

У свій час

Емоційний інтелект

*Вміння розпізнавати
власні емоції*

*Вміння розпізнавати
емоції інших*

*Вміння конструктивно
виражати власні емоції*

*Вміння адекватно
реагувати на емоції
інших*

Як працює наше світосприйняття?



Фізіологія

Збалансоване регулярне харчування

Достатні фізичні навантаження

Повноцінний відпочинок, гарний сон

Поведінка

Ресурсні поведінкові активності

Соціальна активність, спілкування

Свідома зміна форм поведінки у стресових ситуаціях

Емоції

Вчасне розпізнавання та називання власних емоцій

Вираження однієї емоції через іншу

Дихальні гімнастики

Візуальні техніки, робота з уявою

Думки

Життя згідно цінностей

Дистанціювання від негативних думок

Корисні ментальні активності

Цілі та цінності

Цілі



Цінності

Корисні ментальні активності

Вчитися, пізнавати

Осмислювати досвід
– рефлексувати

Творити

Вирішувати складні
задачі

Корисні ментальні
активності

Ефективно
комунікувати

Відчувати «тут і
тепер»

Дистанціювання від негативних думок

Розпізнати думку і назвати її
(з усмішкою, якщо можливо)

Нагадати собі, що це некорисно

«Відпустити» думку

Переключити увагу на щось корисне

Повторювати знову і знову, коли некорисні
думки повертатимуться

Тож про що ми маємо піклуватись, плекаючи власне психоемоційне благополуччя?

Про свій
фізіологічний стан

Про свої поведінкові
реакції

Про свій емоційний
стан

Про свої думки та значення, яких
ми надаємо подіям

The background features several concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A bright green speech bubble is centered on the page, containing the text.

Прості техніки релаксації

Дихальна техніка

- прийміть зручне положення тіла та почніть дихати носом;
- закрийте очі та сконцентруйтеся на тому, як повітря проходить через ніс;
- зробіть глибокий і повільний вдих і постарайтеся відчути легкий холодок від повітря, що проникає;
- на кілька секунд затримайте подих;
- зробіть спокійний видих і постарайтеся відчути, що повітря, яке виходить, вже тепле;
- виконуйте цю послідовність дій протягом усієї сесії релаксації;
- намагайтеся не думати ні про що стороннє і фокусуйтеся на процесі дихання.

Незважаючи на простоту, ця техніка дуже ефективна. Задіює три потужні механізми. Перший – розслаблення досягається за рахунок прийняття комфортного становища та закриття очей. Другий – повільне дихання знижує частоту серцебиття. Третій – за допомогою концентрації на русі повітря через ніс, свідомість відволікається від усіх думок і переживань.



Техніка заспокійливої візуалізації

- прийміть зручне положення тіла та заплющити очі;
- зробіть кілька глибоких вдихів та видихів;
- уявіть, що знаходитесь у спокійному, тихому та приємному вам місці, де вам легко розслабитися (наприклад, на вершині гори, у лісі, на пляжі чи десь ще);
- зберігайте представлений образ і концентруйтеся на відчутті розслаблення і млості, намагайтеся посилити його і поринути в нього ще глибше;
- деталізуйте образ, представляючи його у всіх деталях (шум хвиль чи спів птахів, прохолода чи теплі промені сонця тощо);
- відчувши, що глибше поринути у стан не вдається, починайте поволі повертатися в реальний світ;
- розплющити очі і повільно подихайте кілька хвилин.



Дихальна вправа

1. Знайдіть зручне положення.
2. Покладіть руку на живіт.
3. Зробіть повільний глибокий вдих через ніс.
4. Затримайте подих.
5. Видихніть повільно через трохи відкритий рот.
6. Повторіть кілька разів.

