

Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

**Техніка підтримки психічного
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

```
graph TD; A[Психоемоційне благополуччя] --> B[Психологічне благополуччя]; A --> C[Емоційне благополуччя]; B --> D[Розуміння своїх потреб та своєчасне їх задоволення; Можливість займатись улюбленими справами; Відчуття контролю над подіями власного життя.]; C --> E[Розуміння своїх емоцій та вміння конструктивно їх виражати; Здатність до співчуття та співпереживання; Теплі емоційні стосунки з іншими.];
```

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

+ / —

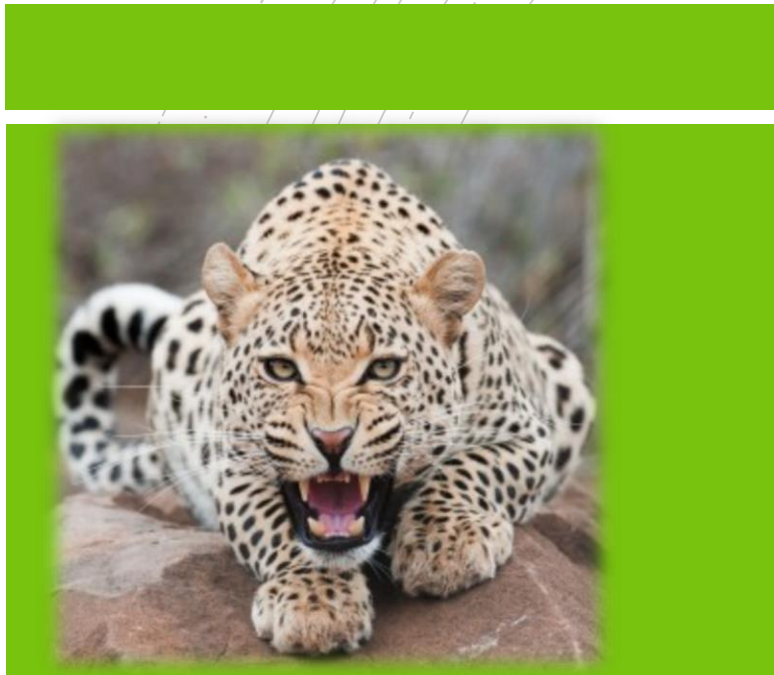
Інтерес

Здивування

+

Радість

Насправді, кожна емоція потрібна і навіть необхідна



АЛЕ

У свій час

Емоційний інтелект

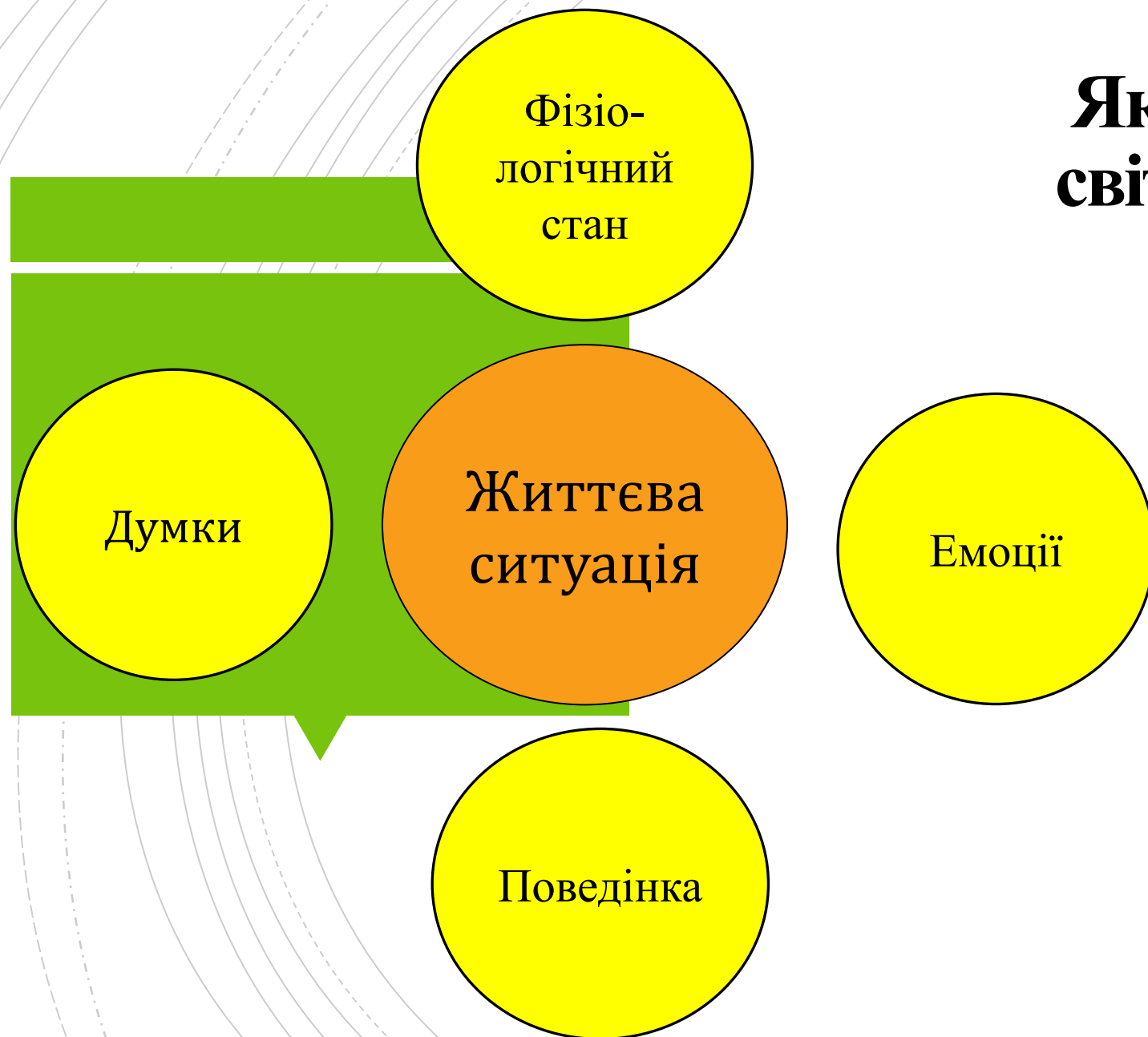
*Вміння розпізнавати
власні емоції*

*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



Цінності



Цілі

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 a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. In the center, there is a large green speech bubble with a smaller green rectangle on top of it.

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, т.к. задіє 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, як ми і сказали, 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.



Техніка входження в альфа-стан

Вчені вважають, що найсприятливіший вплив на мозок і організм надають саме альфа-хвилі. Тому часто застосовуються у різних методах роботи з свідомістю. А сама альфа-активність може стимулюватися різними способами, наприклад, спеціальними аудіозаписами бинауральних ритмів. Але є й можливість увійти до альфа-стану самотійно.

Ця техніка належить американському парапсихологу Хосе Сільва, а алгоритм її такий:

- прийміть зручне положення тіла та зробіть кілька глибоких вдихів;
- уявіть цифру 3 і тричі промовте: «три»;
- уявіть цифру 2 і тричі промовте: «два»;
- уявіть цифру 1 і тричі промовте: «один»;
- уявіть цифру 10 і повільно промовте: «я розслабляюся»;
- уявіть цифру 9 і повільно промовте: «я заспокоююся»;
- уявіть цифру 8 і повільно промовте: «я розслабляюся все сильніше і сильніше»;
- уявіть цифру 7 і повільно промовте: «я заспокоююсь все сильніше і сильніше»;
- уявіть цифру 6 і повільно промовте собі: «моя свідомість безтурботна і ясна»;
- уявіть цифру 5 і повільно промовте: «все моє тіло розслаблене»;
- уявіть цифру 4 і повільно промовте: «я настільки розслаблений, що моє тіло стало невагомим»;
- уявіть цифру 3 і повільно промовте: «я повністю спокійний»;
- уявіть цифру 2 і повільно промовте: «я повністю розслаблений»;
- уявіть цифру 1 і повільно промовте: «я повністю спокійний і розслаблений»;
- повільно промовте: «я в альфа».

Безумовно, ця техніка дещо складніша за попередні, але якщо ви оволодієте нею, то навчитесь контролювати стан і роботу свого мозку і викликати розслаблення в будь-який потрібний момент.