Великий антистресовий гід: вправи, техніки, поради

Війна триває, і нам потрібно продовжувати дбати про свій ментальний стан. В умовах постійних обстрілів важливо пам’ятати про те, як допомогти собі та своїй дитині впоратися зі стресом, тривогою чи панічними атаками. Ми склали великий антистресовий гід для батьків та вчителів: зібрали в одному матеріалі поради, вправи, важливі правила.

Стрес: як розпізнати та допомогти

Усупереч тому, що війна триває вже довго і ми звикаємо до обставин, наш організм продовжує реагувати на стресові ситуації. І навіть якщо реакція не проявляється відразу після травматичної події, є накопичувальний ефект. Тож важливо знати, як проявляється стрес у тому чи тому віці та як його позбутися.

Як реагують на стрес діти:

- відчувають страх, часто плачуть;
- мають проблеми зі сном, бачать нічні жахи;
- часто розповідають про травматичний досвід іншим або згадують його під час гри;
- надмірно турбуються про свою безпеку, бояться розлучатися з батьками;
- мають порушення уваги, гірше навчаються, іноді спостерігається затримка розвитку;
- гостро реагують на незначні подразники: засмучуються через невеличкі травми, лякаються гучних звуків.

Ознаки стресу у підлітків:

- тілесні прояви: головний біль, млявість, біль у животі;
- компульсивні реакції: кусання нігтів, тремтіння, смикання волосся;
- збудливість та напади гніву або, навпаки, апатія;

- замкнутість та уникнення спілкування з дорослими;
- порушення уваги та пам’яті;
- нехтування важливими речами: відмова від їжі, правил безпеки, своїх обов’язків.

Стрес у дорослих:

- постійне відчуття втоми;
- ангедонія: неможливість отримати задоволення від звичних речей;
- втрата почуття гумору;
- тілесні реакції: біль у спині, голові, животі;
- втрата працездатності: погіршення пам’яті та уваги, часті помилки в роботі;
- порушення сну та апетиту.

Як батькам допомогти дитині?

Фахівці UNICEF перш за все заспокоїти дитину, а потім почати з нею діалог. Щоб заспокоїти дитину, потрібно збалансувати її «внутрішню температуру». Якщо дитина млява та знесилена, її потрібно «зігріти». Якщо збуджена й агресивна — «охолодити».

Далі встановіть контакт з дитиною:

- безпечно торкніться дитини: погладьте чи обійміть;
- встановіть комфортний зоровий контакт;
- говоріть із дитиною спокійним та м’яким голосом;
- «увімкніть» емоційну чутливість: це вміння розуміти свою дитину без слів, просто спостерігаючи за нею, тож дійте інтуїтивно;
- використовуйте ігри для взаємодії.

Після пережитої травматичної події поясніть дитині, що сталося. Дайте відповіді на запитання, уникаючи деталей, що можуть налякати. Поясніть, що буде далі, що ви робитимете.

Якщо дитина боїться, що ситуація повториться, дайте їй зрозуміти, що зараз вона в безпеці. Уникайте новин та розмов про пережиту подію. Але якщо дитина захоче сама з вами поговорити про це, вислухайте її.

Будьте спокійними. Коли дитина бачить хвилювання батьків, то боїться їх навантажувати своїми проблемами. Також коли батьки залишаються емоційно стабільними, дитині легше зберігати спокій.

Більше про емоційну підтримку дітей можна почитати тут.

Ігри для зняття стресу в дітей можна знайти тут.

Як допомогти собі?

Психологиня Вікторія Янковець радить наступні кроки для подолання стресу дорослим:

- прийміть складність та невизначеність ситуації, спробуйте застосувати навички, якими ви користувалися під час стресових ситуацій раніше;
- зверніться по підтримку до інших, важливо розуміти, що ви не одні зі своїми проблемами;
- дозволяйте собі проявляти емоції та плакати;
- піклуйтеся про себе: відпочивайте, просіть про допомогу з побутовими справами;
- пам'ятайте про рутину: режим дня, достатній сон та прогулянки є дуже важливими;
- уникайте шкідливої поведінки, як от переїдання чи проведення великої кількості часу за гаджетами.

Більше про те, як впоратися зі стресом, можна почитати тут.

Панічні атаки: що робити

Панічна атака — це напад тривоги та страху, що супроводжується фізичними проявами: пришвидшене серцебиття, біль у грудях, задишка, жар або озноб, відчуття стисненості в горлі, головний біль, нудота.

Якщо у вас панічна атака, як діяти?

Ось кілька порад від доктора психології Алекса Клейна:

- важливо усвідомлювати, що стан скоро мине, а його прояви жодним чином не нашкодять організму;
- знайдіть спокійне місце: вийдіть з людної кімнати, відійдіть до вільної стіни;
- установіть контакт з реальністю: розгляньте 5 окремих об'єктів, прислухайтесь до 4-х різних звуків, торкніться 3-х предметів, відчуйте 2 запахи, назвіть 1 річ, яку ви можете скуштувати;
- пройдіться або виконайте просту вправу, це допоможе врегулювати дихання;

Про вправи та техніки, що допоможуть при панічних атаках, ми вже писали тут.

Що робити, якщо панічна атака у дитини?

Дітям дуже складно впоратися з нападом паніки самостійно, тому їм потрібен дорослий, який допоможе та підтримає. Ось кілька порад від психологині Світлани Ройз про те, як діяти при панічній атаці у дитини.

Перш за все встановіть контакт із дитиною та спробуйте повернути її до реальності. Для цього запитайте дитину, як її звати або попросіть, щоб вона назвала ваше ім'я, попросіть розповісти, що з нею сталося. Переконайте дитину,

що вона у безпеці: скажіть, що ви її не залишите, що її реакція нормальна і вона обов'язково впорається з цим. Залучіть дитину до простої дії, наприклад, попросіть відкрити пляшку з водою.

Прості техніки для заспокоєння:

- глибоко та повільно подихайте з дитиною в одному ритмі, стежте, щоб видихи були довшими ніж вдихи;
- якщо у дитини тремор, попросіть її потрясти руками та всім тілом: це допоможе зняти напругу;
- концентрація на «тут і тепер»: попросіть дитину описати предмет, який вона може зараз побачити, назвати запахи, які відчуває у цей момент;

Вправи та техніки для заспокоєння

Психотерапевтка Софія Лагутіна поділилася з нами кількома психологічними вправами.

1️⃣ Вправа при тривожних думках

Уявіть, що ви на березі тихого осіннього озера. Зверніть увагу, як червоне, помаранчеве та коричневе листя пливе за течією. Листочки повільно падають з дерев.

Коли у вас з'явиться думка, помістіть її на один із плавучих листків, і нехай вона зникне з поля зору. Поверніться до насолоди водоймою, доки не виникне наступна думка. Покладіть цю думку також на листочок і дозвольте йому пливти за течією.

Ви можете підсумувати свої думки словом чи фразою або використати маленькі зображення, які розмістите на листках.

Не намагайтеся змусити потік рухатися швидше чи повільніше, і не змінюйте думок, які поміщаєте на листя. Просто дозвольте їм пливти.

Протягом 5-6 хвилин, коли з'являється кожна думка, кладіть її на листок і дайте їй попливти.

Не дивуйтеся і не турбуйтеся, якщо ваш струмочок не тече або ви застрягли з однією думкою на листку, який не хоче зникати. Вся сцена може навіть зникнути на певний час. Все гаразд. Просто відтворіть сцену та продовжуйте вправу.

Розплющте очі та поверніться до свого реального оточення.

2️⃣ Техніка при неприємних відчуттях у тілі через стрес

Зручно сядьте або ляжте на підлогу.

Зробіть декілька глибоких вдихів, щоб розслабитися. Дихайте спокійно, глибоко і рівно. Кожен дихальний рух буде вас ще більше розслабляти.

Зробіть вдих. Напружте м'язи стоп.

Видихніть. Розслабте м'язи стоп.

Вдихніть. Напружте литкові м’язи. Видихніть і розслабте їх.

Переходьте до інших м’язів тіла. Напружте кожну групу м’язів. Це стосується ваших ніг, живота, грудей, пальців, рук, плечей, шиї та обличчя.

3 Вправа при дратівливості та гніві

Спробуйте поставитись до свого гніву як до хвилі: хвиля нахлинула та відійшла, вона повільно насувається, але у певний момент руйнується і йде. Ви можете підкорити цю хвилю, як серфер. Він катається на хвилях, а не бореться з ними.

Зверніть увагу на свої відчуття в тілі: в якій частині тіла ви найбільше відчуваєте гнів? Спробуйте направити фокус уваги в це місце.

Зверніть увагу на свої думки: що приходить в голову саме зараз?

Зверніть увагу на свої почуття: які емоції ви зараз відчуваєте?

Прийміть гнів, поспостерігайте за ним. Якщо ви зараз не піддастеся своєму гніву, мозок і тіло навчаться обходитись без нього.

Вправи, техніки та поради для подолання стресу: антистресовий гід (osvitoria.media)