

Дорогі друзі!

Немає у Всесвіті такої сили, яка може вбити Життя! Сьогодні відчуття тривоги, страху за життя рідних, близьких, знайомих переповнюють та виснажують нас. Але ми знаємо, що людина – це таке міцне Господнє творіння, яке здатне витримати важкі нелюдські випробування. Проте ми були створені для радості та щастя. Тому не втрачаймо впевненості в наше щасливе й мирне майбутнє.

Опанувати тривогу, страх і панічні атаки допоможуть такі поради.

Навіть звичайна розмова по телефону з близькими чи знайомими з банальним «все буде добре», працює! Спробуйте запевнити свого співрозмовника в необхідності спати. Якщо не вдалося вночі, тоді – вдень. Організм, який відпочив, стає сильнішим.

Також подолати стрес допоможуть такі вправи: потріть кінчик носа; натисніть злегка на очні яблука з двох боків; сконцентруйтеся на диханні – одну руку складіть човником і накрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт, видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота; змашуйте губи, сполощіть рот водою; подивіться праворуч, не повертаючи голови, якомога далі на 15-20 секунд, потім переведіть погляд прямо, потім подивіться вліво якомога далі, потім знову прямо; точка паніки розташована між підмізинним пальцем та мізинцем – розітріть її; покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони під час дихання розширюються, підіймаються; розітріть руки, прикладіть до нирок.

Необов'язково робити всі ці дії – достатньо вибрати ті, що найбільше підходять для вас.

Не нехуйте режимом, якщо у вас є можливість. Структура дня знижує тривожність за рахунок того, що життя стає трохи передбачуваним, є відчуття контролю ситуації.

Робіть те, що можна, коли хочеться. Це повертає почуття самоконтролю. Отже, якщо можете і хочете спати – спіть, якщо є бажання та можливість піти у душ – йдіть.

Допомагайте тим, кому складніше, ніж вам. Це допомагає повернути відчуття особистої цінності та одночасно переключитися зі своїх відчуттів на відчуття оточення, що теж повертає психологічну стабільність.

Намагайтеся помічати щось хороше. На контрасті зараз це, як не дивно, не так і складно. Бо в умовах війни дуже змінилися цінності та пріоритети, а тому навіть якщо вам пощастило випити чашку смачного чаю чи поговорити з близькими, – це вже як джекпот сьогодні. Концентруючись не лише на тривожних новинах, ми підтримуємо себе та свою психіку в стабільному стані.

Не бійтеся мріяти та будувати плани на «після війни». Все це колись скінчиться, а тому ми маємо бути готові до життя. А коли маємо мету попереду, нам легше пережити складнощі.

Якщо у вас є бажання та настрої, виконуйте вправи дихальної гімнастики або йоги, які ми пропонуємо.

Вправа №1

Протягом 10 секунд дихайте у звичайному режимі, потім видихніть і затримайте дихання на 5 секунд. Знову дихайте 10 секунд, як завжди, а потім знову видихніть і затримайте дихання. У такому ритмі продовжуйте дихати приблизно 5 хвилин. Протягом дня виконуйте 5-6 разів.

Вправа №2

Сидячі, витягніть верхівку вгору, не задираючи підборіддя. Руки покладіть на стегна. Відчуйте, як на вдиху ребра та живіт розширюються, як повітря проходить через ніздрі. На видиху розслабтеся. Після таких вдихів-видихів дихайте плавно, щоб практично не відчувати, як повітря проходить через ніс. Потрібно, щоб виникло легке відчуття нестачі повітря.

Вправа №3

З допомогою цієї вправи можна активувати дихальні центри у мозку. Якщо вони будуть задіяні, то увімкнеться антистрес-система, що допомагає швидше розслабитися. Для цього розправте спину та прийміть зручну позу. Почніть із звичайних вдихів-видихів і поступово збільшуйте амплітуду: плавно, повільно робіть глибокий вдих, а потім повільно - видих. Відчуйте, як на вдиху легені розширюються до краю, а після видиху у них зовсім не залишається повітря.

Вправа №4

Станьте, ноги поставте на ширину плечей. Повільно піднімайте обидві руки над головою, зробіть глибокий вдих і затримайте дихання на 5-10 секунд (можна рахувати до 10-20). Після цього, різко опускаючи руки вниз, нахиліться вперед і видихніть максимум повітря зі звуком “ха”. Цю вправу можна робити кілька разів поспіль.