

ЗАСПОКОЄННЯ

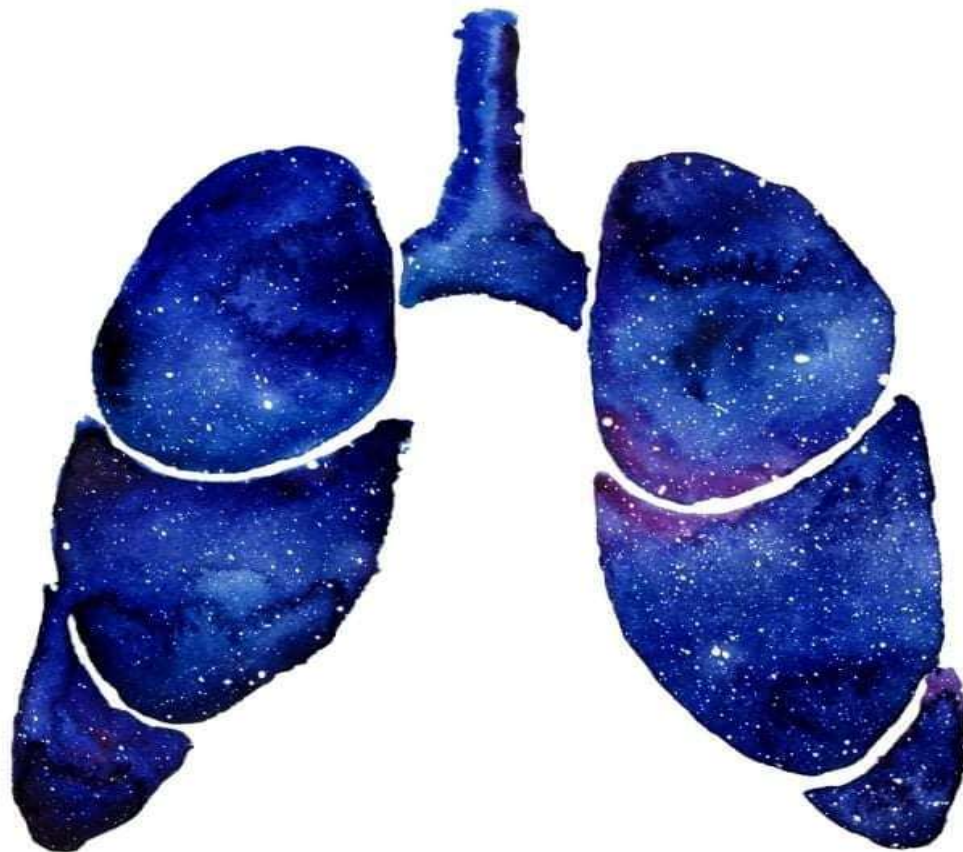
≠ релаксація

5 базових технік в часі
ВІЙНИ



#1 ДИХАЙТЕ

глибокий вдих через ніс і довший видих
через щілину між губами. 5-8 циклів



#2 ПРОСТУКАЙТЕ ТІЛО

притисніть руки до тіла, склавши долоні навхрест під ключицями, і наче крильцями метелика простукайте долонями груди у комфортному ритмі та з комфортною силою. Також можете по черзі постукати долонями по ногах у ділянці трохи вище колін або передпліччя



#3 ПОРУХАЙТЕСЬ

Використовуйте будь-яку можливість для фізичної активності. Навіть в умовах обмеженого простору можна по черзі стискати руки в кулаках або підіймати-опускати стопи, із зусиллям притискаючи їх до землі



#4 ЗРОБІТЬ КОВТКИ

Якщо у вас є вода, зробіть приблизно 20 маленьких ковтків у спокійному ритмі (ковток — вдих-видих або два — ковток)



#5 ПОТРЯСІТЬ ТІЛОМ

під час неконтрольованого тремтіння можна допомогти собі, збільшивши його — наприклад, потрясти стегнами, плечима, злегка пострибати



Кроки до покращення психічного здоров'я



Спілкування з іншими: допомагає відчувати себе в тонусі, зберігає життєві сили, позбавляє відчуття самотності.



Фізична активність: знижує рівень тривожності, підвищує самооцінку, допомагає знизити рівень кортизолу (гормон стресу).



Уважність до себе, свого тіла, бажань та процесів підвищує здатність планувати діяльність, позитивно ставитися до себе.



Навчання: освоєння нових навичок поліпшує психічний стан завдяки підвищенню впевненості в собі.



Допомога іншим: створюються позитивні емоції та відчуття важливості.



Ознаки проблем з психічним здоров'ям

Порушення сну
(аномально тривалий сон
або неможливість
заснути)



Сильні
перепади
настрою

Відчуття
апатії,
безпорадності,
неважливості
всього



Порушення
харчування (надмірне
вживання їжі або
небажання їсти)



Нав'язливі
негативні
думки

Уникнення спілкування
з близькими (можливі
повторювані прояви
агресії)



Віра в речі,
що не
відповідають
дійсності

Понаднормове
куріння, вживання
алкоголю чи
наркотиків



Запорізька обласна
громадська організація
«Флоренс»

