



Психологічна підтримка в кризі. Поради, вправи, контакти.

Листи від професіоналів з усього світу до Українців:
коучей, психотерапевтів, психологів.

Я продовжує додавати матеріал, контакти, корисні посилання.
Ви можете додати **свої** вправи, поради або **запитання** надіславши мені
на пошту: yshyn1991@gmail.com

Зміст

1. [Як надати психологічну підтримку близьким дистанційно](#)
2. [Вправи для зниження стресу, тревоги та панічної атаки](#)
 - [2.1 Масаж для зниження стресу та тревоги.](#)
 - [2.2. Техніка дихання при тривозі та панічній атаці.](#)
 - [2.3. Вправа при панічній атаці та стрісі: Заземлення або Центрування](#)
 - [2.4. Вправа при шоковому стані](#)
 - [2.5. Як діяти, коли немає апетиту](#)
3. [Для батьків та вчителів: як говорити з дітьми про війну](#)
4. [Як надати психологічну підтримку солдатам](#)
5. [Листи до Українців від коучей із різних країн](#)
 - [5.1. Стейсі Педерсон](#)
 - [5.2. Альфред Пур](#)
 - [5.3. Доктор Анніка Сьюренсен](#)
 - [5.4. Шері Вінн](#)
 - [5.5. Френк Йовне](#)
 - [5.6. Марк Валлерт](#)
 - [5.7. Стейсі Педерсон](#)
 - [5.8. Марк Олівер](#)
 - [5.9. Майкл Венне](#)

1. Як надати психологічну підтримку близьким дистанційно

Так що ж говорити друзям і близьким, що потрапили в біду, замість «все в житті не випадково»? Останнє, чого потребує людина, роздавлений нещастям, це рада або повчання. Найважливіша річ - розуміння.

Скажіть буквально наступне:

- “Я знаю, що тобі боляче. Я тут з тобою”.
- “Як ти себе почуваєш?”
- “Чи можеш розповісти мені, як ти прожив/прожила це? / Як це було для тебе?”
- “Що ти маєш на увазі ...?”
- “Що я/ми можемо зробити, щоб допомогти?”
- “Як ти зараз піклуєшся про себе/які речі ти робиш аби піклуватися про себе?”
- “Я навіть не можу уявити як це для тебе...”
- “Я тут із тобою”
- “Я навіть не знаю, що сказати, але я дуже рада/радий ти розказав/розвідав мені”
- Це справді звучить дуже дуже тяжко/несправедливо/важко/болячи проходить через це”
- “Будь ласка, не вибачайся”
- “Будь ласка, плач, якщо тобі хочеться”
- “Дякую, що ти мені довіряєш”

Якщо людина в шоковому стані, запитайте:

- “Де ти зараз занаходишся? Вдома? На Вулиці?”
- “В чому ти одягнений/одягнена?”
- “Чи ти тепло одягнений/одягнена?”
- “Тобі тепло/холодно? Що відчуваєш?”
- “Ти стоїш чи сидиш?”
- “Чи ти один/одна зараз? Чи є хтось поряд?”

Нагадайте про дихання та/або зробіть техніку разом

[2.2. Техніка дихання при тривозі та панічній атаці.](#)

Зробіть разом [2.4. Вправа при шоковому стані](#)

Чого НЕ оникати:

НЕ змушуйте людину говорити або розповідати деталі, якщо людина не відкривається.

НЕ зупиняйте/стремуйте, якщо людина плаче.

НЕ сприймайте реакцію людини особисто до себе.

НЕ давайте поради, якщо Вас не запитали.

Чого НЕ говорити:

“Заспокойся”

“Будь сильною/Сильним”

“Будь позитивним”

“Будь вдячним за те, що маєш”

“Не треба засмучуватись”

“Ви не були такими близькими”

“Просто прийми це”

“Все буде добре”

“Будь ласка, не плач”

Почитати більше:

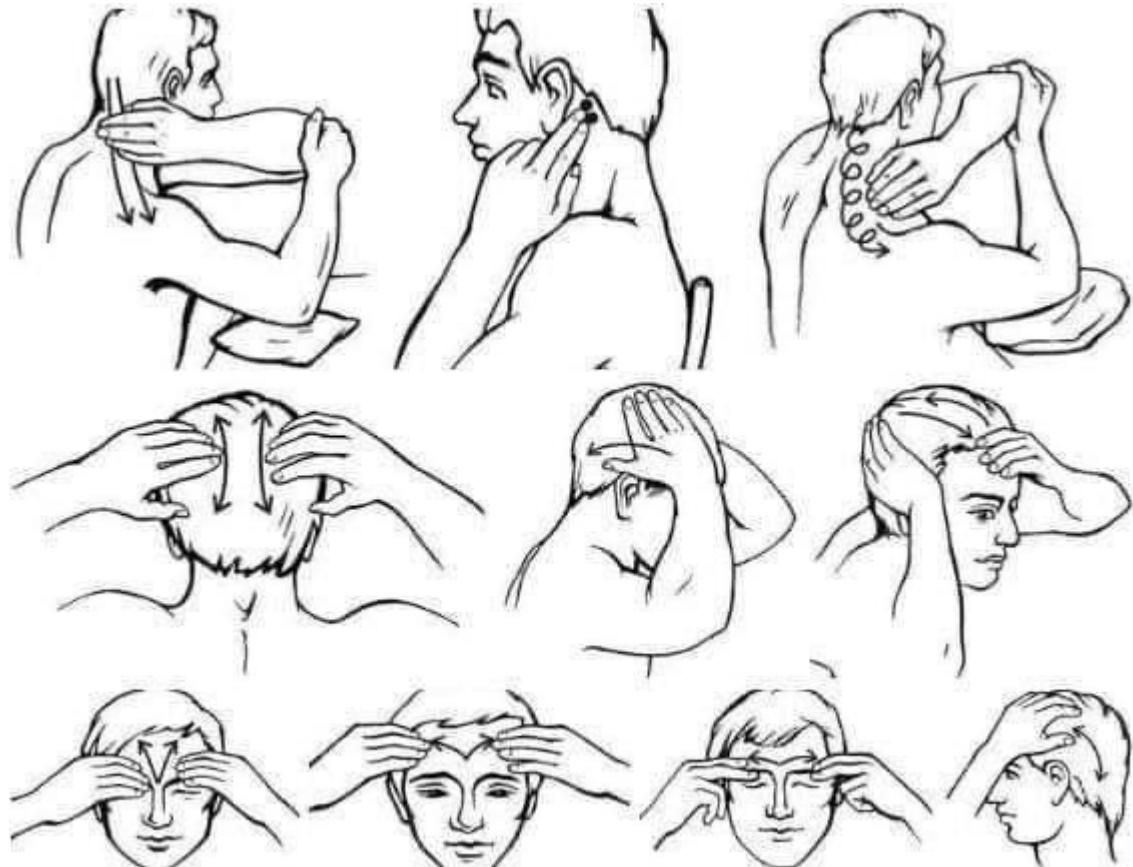
<https://photovypuskny.ru/uk/psihologiya/kak-podderzhat-cheloveka-esli-on-v-shoke-kak-podderzhat.html>

Вебінар від [LightHouse Arabia](#)

 Ukraine Trauma Briefing webinar: For those affected by the war in Ukraine

2. Вправи для зниження стресу, тревоги та панічної атаки

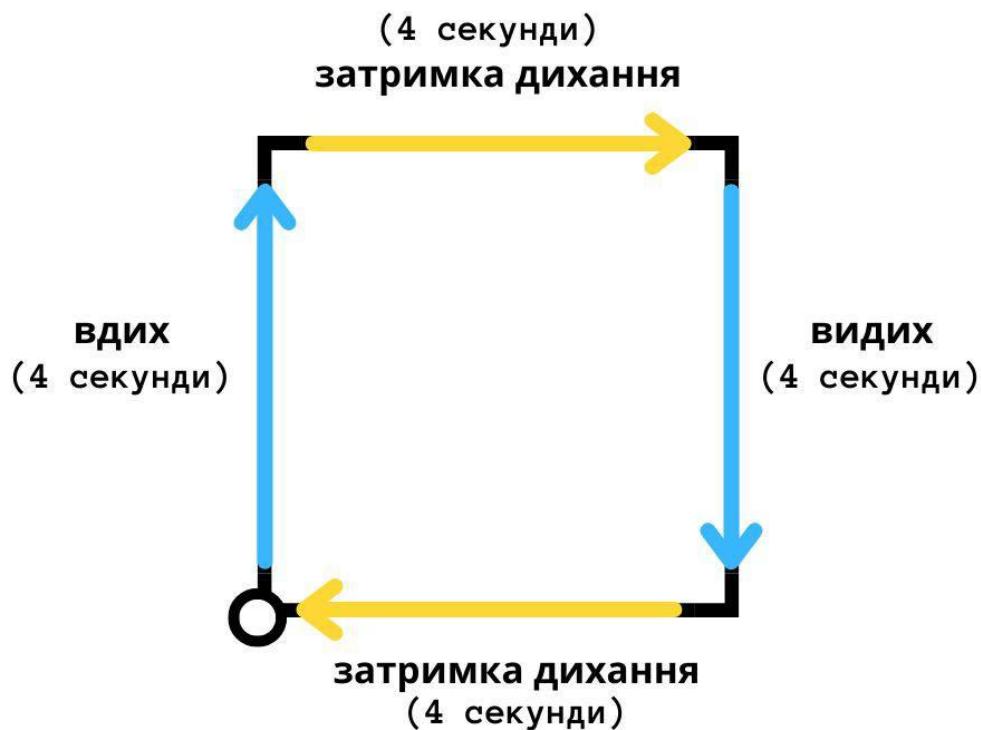
2.1 Масаж для зниження стресу та тревоги.



2.2. Техніка дихання при тривозі та панічній атаці.

Підготовлено: Instagram @pidtrymka.tut

Техніка дихання при тривозі та панічній атаці



@pidtrymka.tut

2.3. Вправа при панічній атаці та стрісі: Заземлення або Центрування

Підготовлено: Instagram @pidtrymka.tut

Заземлення – це набір нескладних стратегій для позбавлення/відділення від емоційного болю

Наприклад: нестерпне бажання, гнів, печаль, тощо

Можна також назвати цей процес:

“відволіканням”, “центруванням”,
“безпечним місцем”, «спогляданням назовні», або
“здоровим позбавленням/відділенням”.

Заземлення прив’язує до сьогодення і до реальності .

Використовується для того, щоб установити контроль над почуттями та залишатися в безпеці .

@pidtrymka.tut

2.4. Вправа при шоковому стані (Матеріал надано: Інстаграм @ss_holubchenko)

- ◆ Фізично

Зменшити напругу в нервовій системі:

- ▲ Тримати одну руку на пупці

Іншою рукою Розтерти крапки на тілі під нижньою губою та над верхньою губою

- ▲ Тримати одну руку на пупці

Іншою рукою Розтерти крапки на тілі під ключицями

- ▲ Тримати одну руку на пупці

Іншою рукою Розтерти крапки на тілі область куприка

- ▲ Потримати крапки на лобі (не масажувати)

Якщо робите дитині, можна покласти долоню на лоб і долоню на потилицю

Тримати 1 хв + спокійно дихати

▲ Активувати рецептори тіла, які відповідають за відчуття тіла, положення тіла у просторі, дають відчуття Я є:

▲ Розтерти всі поверхні тіла масажними рухами

Поплескати по всіх поверхнях тіла

Щипати шкіру по всіх поверхнях

Постукати ногами по підлозі, окрім розтерти поперек і ноги, пострибати, з видихом на Ха.

▲ Розтерти область під потилицею, розтерти задню поверхню шиї та плечі, розтерти поперек, розтерти стопи.

▲ Активувати дихання:

Покласти руку на живіт і грудну клітку, почати глибше дихати і намагатися виштовхувати долоні диханням. Все робити поступово та неквапливо.

▲ Почати рухатися по можливості:

Стрибки, важкі кроки з виходом на «Ха!», тупнути, втиснути стропою в підлогу, видихнути на «Ха!».

Ходити та усвідомлювати кожен крок

◆ Психологічно

Промовляти:

Я є

Мене звати

Мені років

Я знаходжуся у місті ...

Я з усім впораюся...

Я це переживу.

◆ На Духовному - Філософському рівні важливо знайти свій особистий зміст:

Навіщо мені це потрібно пережити?

Для чого я хочу жити?

2.5. Як діяти, коли немає апетиту:

У ситуації кризового фону або обваленого світу існує три найбільш критичні дні: **5, 12, 21**

5ий день, який є одним із переломних для психіки.

Потім таким буде 12, потім 21, потім все одно й особистість вийде на новий рівень стресових навичок.

Отже, після **96 годин** починає накопичуватися втома нервової системи та зон мозку, що відповідають за реакції.

Іноді людина може відчувати легку *дереалізацію, затуманеність, гальмує швидкість*

мислення. Це нормальні. Взагалі нормальні.

Слухайте тіло, нічого не робіть через силу на прийнятому "так належить".

Не хочеться їсти - їжте тільки те, що можна випити, розсмоктати, бульйони, цукерки, дитячі пюрешки, варення у воді, узвари.

- Час почати обмежувати стимулатори – кава не відрами, а дозовано, важкі чаї – теж, енергетики – табу!
- Шлунок, всі слизові оболонки повинні по максимуму вмиватися водою, пити по ковтку, але часто.
- Сухий рот неприпустимий, якщо сlini немає - жувати жуйки, дуже хороші таблетки для розсмоктуючі з лізоцимом (Лисобакт і подібні).
- Слідкувати за диханням, питайте себе "а як я дихаю", як тільки відчули, що в акті дихання беруть участь непотрібні м'язи - піdnімаються ключиці, плечі, напружується шия та щелепи - переводіть подих у живіт. Дихати животом. Розслабляти діафрагму.
- **Перевіряти себе на дереалізацію та тунельний зір:**
*Запитувати себе "[що зараз бачу](#)", перераховувати краще вголос.
*Крутити головою,
*Перекладайте погляд з боку на бік, зверху.
*Закривати долонями очі на десять секунд і там у темряві швидко моргати.
*Відкривати та заново перевіряти поле зору, подивитися на всі боки.
- **Далі. має бути комфортно.**
Можливо складно, незручно, але комфортно.
- Тому є можливість митися – одразу митися, хоча б, міняйте білизну, чистіть зуби, мийте руки.
Імунітет працює зараз так, що люди і від хронічних захворювань можуть одужати.

3. Для батьків та вчителів: як говорити з дітьми про війну

Ви повинні поговорити зі своєю дитиною про український конфлікт-Ось чому:

Минув тиждень з моменту вторгнення Росії в Україну, і ситуація стала жахливою. Мільйон українців втекли з країни та шукали притулку в сусідніх країнах. Ситуація, ймовірно, погіршиться, перш ніж покращиться, оскільки мирні переговори між російськими та українськими чиновниками триватимуть.

Жахливі зображення руйнувань і бомбардувань поширилися в соціальних мережах. Також були відео, які принесли багатьом у всьому світі відчуття комфорту, наприклад, кадри матері-українки, яка возз'єдналася зі своїми дітьми після втечі з дому.

Важко не відчувати себе на межі, коли будучи дорослим свідком цієї війни. Ймовірно, ще важче пережити це, коли дитина спостерігає, як дорослі у своєму житті напружено споживають новини.

Діти можуть відчувати напругу і мати більше перспектив, ніж їм приписують. Вони також можуть знати про війну трохи більше, ніж ви могли очікувати. Ймовірно, вони обговорювали ситуацію в Україні зі своїми друзями, натрапили на відео та фото в Інтернеті, а тепер формують власні погляди на цю глобальну кризу.

Якщо ви хочете, щоб ваша дитина не відчувала себе враженою нинішньою війною в Україні чи не стала жертвою дезінформації, ви можете чимало допомогти. Однак є кілька речей, які слід пам'ятати, перш ніж почати цю розмову.

Спочатку подумайте, що ви хочете, щоб Ваша дитина винесла для себе про війну в Україні. Які уроки ви хочете передати? Як ви вважаєте, скільки деталей необхідно?

По-друге, шукайте будь-які ознаки тривоги. Чи дитина неспокійна вночі? Чи здається дитина віддаленою чи не може зосередитись?

По-третє, спробуйте знайти правильний шлях у розмові. Найкраще почекати, поки ваша дитина підійме цю тему, але якщо є гарна підказка, як-от репортаж про новини по телебаченню чи радіо, коли вона буде поруч, включите її в розмову.

Нарешті, пам'ятайте, що не обов'язково знати все про війну в Україні, щоб обговорювати її зі своєю дитиною. Будьте чесними та відкритими щодо того, що ви знаєте і не знаєте. Не соромтеся сказати: *“Чесно кажучи, я не знаю на це відповіді. Давай я почитаю про це і відповім пізніше.”*

Як обговорити з дитиною війну в Україні:

Зосередьтесь на географії

Візьміть карту світу. Розгляньте її разом із дитиною. Знайдіть вашу країну. Покажіть дитині країни-учасниці. Торкніться культурного та мовного аспектів залучених сторін. Переконайтесь, що дитина вас зрозуміла.

Зосередьтесь на фактах

Існує багато гіпотез про причини російського вторгнення в Україну та можливі наслідки війни. Ваше завдання дотримуватись фактів. Поділіться з дитиною іменами лідерів зачучених сторін, історією подій та тим, що роблять світові лідери для вирішення ситуації та встановлення миру в регіоні.

Нехай ваша дитина веде розмову

Поставте відкриті запитання та оцініть, як ваша дитина зараз розуміє війну. Ви можете бути здивовані, наскільки багато діти знають, і це краще допоможе вам заповнити відсутні частини.

Обов'язково говоріть про почуття

Запитайте свою дитину, як вона ставиться до війни, і дайте їй зрозуміти, що хвилюватися чи боятися це нормально. Якщо ви відчуваєте неспокій або стрес через війну, нехай ваша дитина знає про це. Вашій дитині буде корисніше знати, що вона не самотня, хто відчуває будь-які почуття по відношенню до України. Ваша відкритість та ширість у висловленні почуттів допоможе йому чесно поділитися своїми.

Пам'ятайте, що розмова повинна відповідати віковому діапазону вашої дитини, щоб вона зрозуміла:

до 8 років

Говоріть коротко і просто. Розкажіть факти, поділіться особистою точкою зору. Підкресліть, що війна відбувається в далекій країні і що вони в безпеці. Можливо, час від часу, вам доведеться повторювати цю розмову, щоб дитина дійсно зрозуміла, що відбувається.

Спробуйте поговорити з дитиною, поки ви граєте з нею. Поясніть конфлікт, використовуючи метафори, такі як «Росія схожа на великий будинок, і їхній президент прийшов у маленький будинок під назвою Україна. Там на нього ніхто не чекав, і йому не були раді. Але він не втік. Він покликав людей зі свого будинку. Тепер вони створюють проблеми в будинку України, адже їх ніхто не запрошуває.»

від 8 до 10 років

Зберігайте актуальність інформації, не ускладнюючи її. Якщо ваша сім'я в минулому була біженцями або близька до людей зі статусом військових біженців, постарайтесь, щоб дитина пов'язала ситуацію в Україні з досвідом людей, яких вона знає.

Середній шкільний вік

Організуйте розмову, яка дозволить дитині висловити своє бачення ситуації. Ставте йому запитання, наприклад: «Чому ти думаєш, що Україна хоче захищатися? Що ти думаєш про дії Росії? Як ти вважаєш, що відчувають інші країни?»

Дозвольте дитині запитати вас. Якщо ви не впевнені у відповіді, виділіть час, щоб знайти відповідь разом. Це покаже вашій дитині, що не знати все — це нормально, а спільний пошук інформації в Інтернеті допоможе навчитися відокремлювати факти від вигадки.

Старший шкільний вік

Коли справа стосується підлітків, важливо дізнатися про їхнє ставлення до війни. Запитайте, що вони вважають правильним чи неправильним у конфлікті. Намагайтесь зрозуміти, що вони відчувають і звідки беруть інформацію.

Підліткам також цікаво дізнатися про вашу думку. Важливо бути відкритим та чесним із ними щодо своїх поглядів. Також важливо розуміти, що у дитини можуть бути свої джерела інформації, якою вона слідує. Намагайтесь з'ясувати, які саме, і дайте дитині інструменти критичного мислення, щоб відокремлювати факти від вигадки.

Ця розмова не повинна бути одноразовою. Ваша дитина може повернутися до вас з ще більшою кількістю питань, і згодом ви зможете разом їх обговорити.

Головне, щоб дитина бачила у вас провідника знань і фактів і того, кому вона може довіряти. Знову ж таки, вам не обов'язково бути енциклопедією світових конфліктів, щоб формувати світогляд своєї дитини.

Не забудьте обговорити, що ви можете зробити, щоб допомогти українцям та мільйонам інших людей у світі, які змушені втекти зі своєї країни через війну. Знайдіть організації, які можна підтримувати разом.

Дайте дитині знати, що все налагодиться, бо до справи запущені найкращі.

Матеріал від: <https://www.meetmaro.com>
<https://www.linkedin.com/pulse/you-should-talk-your-child-ukraine-conflict-hereswhy-meetmaro>

4. Як надати психологічну підтримку солдатам

Солдати стикаються з тривогою і страхами, все може і горіти тому важливо розуміти. Вони можуть бути заціпленіння.

Тривога - це емоція, яку можна описати як стан тривоги, внутрішньої неспокій.

Ситуаційна тривога - Пік або потенціал дій, раптове різке піднесення рівня тривожності - наприклад, це відбувається при панічній атаці.

Також тривожність може супроводжуватися тілесними відчуттями, неприємними фізичними симптомами, купою нав'язливих думок тощо.

Насамперед!!

- Потрібно запитувати: про всі тілесні прояви
- Просити описати, що оточує, які предмети, якого кольору та розміру, температури. Це заземляє, приводить у відповідність тіло та думки.
- Дуже важливо пити рідину. Волонтери мають пропонувати попити. Чекати паузу і перепитати, що ще.
- Запитувати: це почуття вам знайоме? На що схоже? З цим простіше впоратися. Можна запитати, як ви раніше з цим справлялися і це вже перемикає
- Чим більше волонтери цікавитимуться **почуттями та фізичними проявами і м'яко перекладатимуть питаннями**, чого б зараз хотілося.

Наприклад: *поспати*.

Постраждалий уявляє собі стан, який він хоче, і це вводить його в *легкий транс*, і його тіло розслабляється. Навіть якщо й не сильно, але серія таких розслаблень загалом змінює стан, більш позитивний.

- Приймати агресію та мат, промовляти, що у цій ситуації це нормально
- Дуже важливо зняти з солдата почуття провини, ототожнення з державою та урядом

Що не бажано використовувати під час піку тривожності:

a. Алкоголь.

Тому що знімає напругу «в моменті», але при тривалому лікуванні посилює тривожність і депресивні симптоми, виснажує організм. це небезпечно.

Можна один раз, якщо сильно трясеться, зовсім трохи.

b. Солодку їжу та напої.

Можливо цикл тривожності і високий рівень глюкози у крові в деяких призводять до підвищення гормонів, що з стресом. А також збуджує нервову систему. Виникає зацикленість та виснаження

в. Психоактивні речовини та надмірне вживання стимуляторів.

І кава, і чай – енергії, при надмірному вживанні призводять до надмірного виділення нейромедіаторів, пов'язаного зі стресом, тому тривожним людям краще їх взагалі не використати. Або вранці, або коли потрібно спростити себе.

г. Постійна зосередженість та відстеження новин.

Не повідомляти багато подробиць про те, що відбувається. Більше інтересу до фізичних проявів, навіть найменшому (що відчувають пальці ніг? Наприклад)

Це дозволить не зациклуватися на тому, на що людина не може вплинути безпосередньо, почуття власної беспорадності та спостерігати за іншими паніками, що знову і знову збуджують тривогу.

5. Листи до Українців від коучей із різних країн

Стейсі Педерсон , Funny Motivational Keynote Speaker
(719) 477-3259 , www.StacyPederson.com
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/stacypedersoncomedy>
Facebook: <https://www.facebook.com/stacypedersoncomedy>
YouTube: <https://www.youtube.com/user/StacyatMCA>

Те мало, що я знаю, я поділюся, але не буду вдавати, що знаю, що це таке.

— Визнайте, що боятися — це нормально. Це буквально природно, очікувано і боятися нормально. Це людська реакція. Ми створені таким чином, і немає нічого поганого чи немає сорому в тому, щоб відчувати величезний страх у цій ситуації.

-Ваш мозок не може працювати одночасно в страху і логіці. Якщо вони не думають чітко, знову ж таки, це нормально і слід очікувати.

-Коли контроль здебільшого не з ваших рук, візьміть під контроль те, що ви можете. Ви не можете зупинити вторгнення, але можете провести інвентаризацію того, що є у вашому домі. Подивіться, що є у ваших сусідів. Складайте плани для певних сценаріїв, наскільки це можливо.

-Співай. Через голосову зв'язку проходить нерв, який заспокоює нервову систему. Спів – чудовий спосіб відволіктиса, заспокоїти нервову систему, випустити позитивні емоції.

-Покладайтесь на свою віру - що б це не було. Молитися, медитувати, читати вголос (голосова зв'язка), це допоможе принести мир.

- Мати більшу мету. Якщо ви добре готуєте, почніть готувати для всіх. Якщо ви добре вмієте організовувати, організуїть потреби/плани для себе та своїх сусідів. Якщо ви добре надаєте першу допомогу, подивіться, що є у всіх ваших сусідів, і зберіть ці запаси, щоб бути людиною, яка піклується про всіх них. Якщо ти добре ставишся до дітей, допоможи всім дітям. Беріть те, у чому ви добре вмієте, і використовуйте це для тих, хто вас оточує.

-Знай, що світ на твоєму боці. Багато з нас дарують, моляться, марширують. Якщо ми знаємо, як допомогти, ми це зробимо.

- Нарешті, про себе, Юлю, піклуйся про себе, як про інших. Не дивуйтесь, якщо ви почуваетесь пригніченими, втомленими, не можете спати або в депресії. Зверніться, як тільки ви зрозумієте, що це відбувається. Це нормально. Але ви повинні бути в курсі, щоб негайно подбати про це. Не чекайте і не страждайте мовчки, перш ніж отримати допомогу. Підготуйтесь морально до того, що це станеться. Зверніть увагу, якщо і коли це станеться. Складіть план, до кого звернутися негайно.

Нам нудно, сумно і хочемо допомогти. Якщо ви знайдете речі, які потрібні людям, або можете дати нам пораду, як підтримати, будь ласка, зробіть це.

Усі наші електронні адреси в ньому, тому зв'яжіться з нами. Ми тут у будь-якій якості.

З великою любов'ю, підтримкою та добротою Стейсі П.

Альфред Пур (Alfred Poor), Keynote спікер: The Health Tech Futurist
О (610) 853-2034
E alfred@alfredpoor.com
W www.alfredpoor.com

Існує багато «цифрових терапевтичних засобів», які допомагають зменшити стрес, тривогу, депресію, горе та інші проблеми з психічним здоров'ям. Якщо у вас є доступ до Інтернету, ви можете використовувати деякі з них безкоштовно.

Ось один, який був створений лікарями Stanford Medicine для використання їх персоналом, але який вони зробили доступним для громадськості безкоштовно: <https://pam.stanford.edu/>

Я не досліджував усі перелічені в цій статті, але це також може бути гарною відправною точкою: <https://www.psychom.net/25-best-mental-health-apps>

Сподіваюся, що це стане в нагоді в цей дуже важкий час.

Бажаю миру та безпеки,

Альфред

Доктор Анніка Сьоренсен (Annika Sörensen) annika.sorensen@helalivet.eu

Я прочитав слова Стейсі і погоджується з усім, що вона сказала.

І я просто хотів би додати пару речей.

Панічні атаки страшні і загрозливі, але вони не небезпечні. Вони завжди знижуються самі по собі, оскільки гормони стресу звикають. І згодом ви відчуєте себе виснаженим – і це нормально.

Під час нападу потрібно зробити тривалий глибокий вдих – 2 або 3 або 4 – щоб запобігти гіпервентиляції, яка може бути страшною, тому що вона може змусити вас оніміти пальці. Іноді легше дихати в паперовому пакеті – щоб нормалізувати рівень кисню.

Інша річ, яку потрібно робити в цей момент, якщо це можливо, — це ходити, рухатися тілом. Це заспокійливо впливає на ваш мозок.

Прогулянки також є хорошим способом запобігти нападам. Я розумію, що зараз вам важко гуляти на свіжому повітрі – найкраще на свіжому повітрі.

Якщо немає можливості вийти на вулицю – пройдіться в приміщенні – можливо, зірки вгору і вниз – просто продовжуйте рухатися.

І візьміть з собою друзів/родичів, коли пересуваєтесь – один із найкращих засобів для здоров'я, які ми маємо.

Також посмішки та гумор є профілактикою стресу – і це заразно, тому одержувач почувався краще.

Надсилаю всю свою любов вам і вашим близьким, сподіваючись, що це може бути корисним. Ми всі на вашому боці в цьому божевіллі.

Любов / Доктор Анніка

Шері Вінн (Sherry Winn)

CEO/Засновник The Winning Leadership Company

<https://www.thewinningleadershipcompany.com/>

Тренер дворазового олімпійця / національного чемпіонату

sherry@TheWinningLeadershipCompany.com

304-380-4398

Мої думки і молитви з вами і всіма тими, хто зараз перебуває в режимі виживання. Я доступний для будь-якого дзвінка один-один, якщо потрібно, або групового дзвінка, якщо ви можете знайти спосіб під'єднатися до Інтернету.

Виживання означає, що ви робите те, що потрібно зробити, як найкраще і надаєте собі благодать на цьому шляху.

Приділяйте час щодня, щоб бути з тими, кого ви любите, щоб ділитися розмовами та дозволяти емоціям рухатися крізь вас.

Ти знайдеш тих, хто запропонує тобі доброту. Прийняти це.

Надсилаю вам мужність продовжувати.

Шеррі

Френк Йовнє (Frank Iovine) frank@frankieispeaker.com

Мені, як і багатьом іншим, сумно, що це щасливо для вас. Ось кілька пропозицій: 1 — це глибоке дихання, я б запропонував 4 або 6 рахункових вдихів (записи прикріплени для прослуховування), тож, боксове дихання — це вдих на рахунок 4, а потім на рахунок протягом потім рахуйте до 4, потім рахуйте до 4, як ніби ви ходите по коробці, робіть 10 підходів по 4, коли можете, якщо ви можете робити це вранці та ввечері перед сном, було б найкраще.

По-друге, як згадували інші, я використовую образи стою всередині хула-хупа, щоб нагадати собі про те, що я справді контроллюю, це мої думки, більше нічого, тому мені не потрібно охороняти їх відповідно.

Якщо ви духовна чи релігійна людина, вам допоможе молитва.

Ось 2 дихальні вправи тривалістю не більше 2 хвилин

[Файл 1](#)

[Файл 2](#)

Будь ласка, зверніться

Френк Айовін

Марк Валлерт (Marc Wallert) info@marcwallert.com

я молюся за тебе.

20 років тому ці слова дійшли до мене у філіппінських джунглях, де я був взятий у заручники на 140 днів у розпал партизанської війни. Хтось на іншому кінці світу, якого я навіть не знав, надіслала мені листа, в якому повідомила, що вона щодня молиться за мою безпеку та свободу. Ці слова зробили мій день. Ні, вони означали для мене весь світ. Тому що до цього дня я та мої колеги-заручники відчували себе покинутими, самотніми, забутими світом. Ці слова, цей простий спів кохання дали нам стільки сил, щоб кожен день переживати наші випробування, вірячи в добрий кінець. Так, я вірю в силу слів, думок, любові, молитви. Тому я маю честь зараз підтримати вас подумки з іншого боку, з (поки що) мирного кінця континенту.

- Тепер дозвольте мені коротко поділитися деякими з моїх/наших стратегій у джунглях, які допомогли нам, заручникам, вижити розумово та фізично:
- Допоможіть! (ви вже робите – чудово!) Якщо ви знаходите спосіб допомогти іншим, ви допомагаєте собі водночас, оскільки відчуваєте себе корисним, у вас є чим зайнятися, вас менше хвилює власний страх.
- Пишіть! Якщо у вас є можливість, запишіть свої думки і почуття в щоденник, електронну пошту, неважливо як, але випустіть це зі свого мозку. Це утримує вас від обертання негативної спіралі думок. Це допоможе вам краще зрозуміти вашу поточну ситуацію і віддалитися від неї. Крім того, пізніше це стане скарбницею вражень для вас. Я сам написав сотні сторінок під час свого полону, і це мені дуже допомогло.
- Рухайтесь! Якщо ви або ваші друзі десь ховаєтесь від бомбардування... якщо така ситуація триватиме довше, то переконайтесь, що ви підтримуєте свою фізичну форму, рухаючись і розтягуючись. Крім того, заняття спортом значно зменшують стрес.
- Поговори!
- Мрія! Коли ви перебуваєте в гострому психічному занепаді (наприклад, відчуваєте жахливий страх), поєднайтеся з моментом досконалості вашого дитинства. Спробуйте уявити хвилину спокою, як це виглядало? Запах? Звучить як? Відчуваєте?... Це дає вам негайну силу. Ви також можете мріяти про майбутнє мить. Я завжди уявляв, як побачу свого брата додому на свободі після звільнення, а потім вип'ю разом прохолодне пиво і розповім йому про свій божевільний досвід у джунглях. Я не тільки поклявся собі, що буду боротися, щоб досягти цього моменту, я просто знав, що це зроблю, тому що я вже міг нюхати, бачити, чути... цю мить
- Фокус! Що ви також можете зробити, щоб змінити свій моральний дух, так це зосередитися на позитиві. У джунглях я дізнався щось божевільне про молитву. Мій південноафриканський товариш-заручник, Каллі, запросив мене на свою «молитву заходу сонця». Я подумав, що це була б чудова ідея помолитися Богу «щоб витягти нас із цього лайна зараз, БУДЬ ЛАСКА!!!». Але ні, Каллі почав свою молитву зі слів «Дорогий пане, дякую тобі за сонце сьогодні». ЩО??!! Я думав, що він жартує. Але він продовжив (навіть подякував за дощ наступного дня) і запросив усіх нас приєднатися і подякувати за щось. Тож ми подякували за те, що пережили цей день, за те, що люди моляться за нас тощо. Після цього маленького вечірнього ритуалу я справді почувався набагато позитивніше. І в мене відразу стало менше страху. Це працює.
- Готовтесь! Думайте позитивно, але залишайтесь реалістами. Уявіть хороший кінець вашої ситуації, але готовтесь до викликів і ризиків на шляху до щасливого кінця. Не покладайтесь на чутки на кшталт «завтра все закінчиться, це просто повинно!». Краще підготуйтесь до довгого і важкого часу попереду. Тренуйте свою фізичну форму, нормуйте свої запаси, дотримуйтесь гігієни...

- Смійся! Добре, дозвольте мені пояснити... Я маю на увазі: ви повинні випустити свої почуття. Плакати це чудово. Це не сором, це стратегія, реакція організму, я допомагаю знизити рівень стресу. Те ж саме стосується сміху. Під час партизанської війни я виявив, що гумор на шибениці дуже допомагає. Коли наші викрадачі погрожували нам відрубати голови (тобто відрізати голови), я собі відповів: «Марк, не втрачай голову зараз!» Це не про жарт, тому що навколо немає нічого смішного. Йдеться про сміх, тому що це дуже серйозно. Ви не можете сміятися або плакати навмисно, але коли ви можете це зробити, робіть це, це допомагає.
- Група! Говорячи про плач... вибирайте правильних людей навколо себе. Якщо ви пригнічені і почуваєтесь безнадійно, то не спілкуйтесь з іншими людьми, які думають про сценарії жахів, які постійно плачуть і скаржаться. Намагайтесь об'єднуватися з конструктивними людьми, шукати рішення, діяти... Звичайно, добре допомагати слабким людям, мотивувати їх. Але також стежте за своїм рівнем розумової сили.
- Дійте! Не чекайте просто покращення зовнішніх обставин, закінчення війни... Робіть щось, щоб покращити своє становище. Можуть бути дрібниці. Йдеться про те, щоб вийти з ролі жертви і знову відчути себе могутнім. Приклад: як заручники, ми не могли втекти з джунглів (500+ важкоозброєних повстанців навколо нас – завжди). Але ми могли б покращити умови життя. У джунглях не було інфраструктури, ні води, ні електрики, ні стільців, нічого. Ми мали жахливий біль у спині від того, що ми сиділи на землі, день за днем, тиждень за тижнем, місяць за місяцем. Згодом у мене випала нагода знайти дрова, молоток і пилку. Я почав виготовляти крісло. Це не тільки покращило наші фізичні умови (о, це було чудово, сидіти правильно, спиратися на щось – вau). Що ще важливіше, це покращило мій психічний стан: я відчув, що нарешті можу щось зробити, щоб покращити наше становище. Я перестав відчувати себе жертвою, я відчув себе творцем. Цей ефект називається «самоефективності», дуже добре перевірений і простий.

Юліє, сподіваюся, що ці рядки в хорошому стані дійдуть до вас і ваших близьких. Чи зможете знайти практичне натхнення для своєї ситуації. Я молюся за вас.

Міцно обіймаю,
Марк

Стейсі Педерсон (Stacy Pederson) stacy@stacypederson.com

❤️ По-перше, мені дуже шкода, що це відбувається. Дуже багато з нас в жаху і хочуть допомогти.

[Аудіо файл - 7 кроків до повного розслаблення](#)

Марк Олівер (Mark Oliver) : mark.oliver@ozemail.com.au
Australia: 0438 869 345
Skype: markkoliver

Я повторюю всі чудові поради Стейсі нижче і, можливо, підкреслюю:

Прийміть якомога більше страх і тривогу, які ви відчуваєте. Це цілком людська реакція в таких умовах. Якщо замість цього ми намагаємося придушити емоцію, ми отримуємо її більше. Але «прийняття» емоцій може бути дуже важким за таких обставин. Деякі медитації дійсно можуть допомогти в цьому, і моя дружина є дуже досвідченим інструктором з медитації. Додається один для вас та всіх інших, хто, можливо, захоче його спробувати.

Страх блокує нашу здатність прислухатися до нашої інтуїції, яка є ключем до найскладніших ситуацій, з якими ми стикаємося. Тому, коли ми тривожні, це допомагає, якщо ми свідомо приймаємо свої рішення повільніше і отримуємо поради від інших – так само, як і ви.

Будь ласка, не соромтеся звертатися знову.

Як я маю слухати?

Самий факт, що хтось слухає, вже дуже цінний.

Слухати означає слухати, а не відповідати (негайно)

Слухайте активно. Активне слухання по телефону може час від часу вимагати підтвердження вашої уваги такими реченнями, як «Я розумію, що ви маєте на увазі» або «Ага, добре»...

Що я повинен сказати?

Важке... це залежить.

Люди враховують свої потреби. Деякі просто хочуть поговорити, щоб дати волю своїм емоціям (не потрібно нічого говорити), інші ставлять запитання і раціонально тягнуться за інформацією та відповідями.

Вам дозволяється (а іноді й вимагається) говорити «Я не знаю, що зараз сказати»

Вам не потрібно (мати) рішення для всього. Ваша можлива підтримка може закінчитися вашою психічною присутністю та співчуттям.

Це може допомогти створити спільне позитивне бачення майбутнього з такими реченнями, як: «Я з нетерпінням чекаю моменту, коли ми знову возз'єднаємося в мирі та свободі» або «Коли це закінчиться, я приготую тобі твою улюблена сімейну страву...»

Які запитання я маю задати?

Чи можу я щось зробити, щоб підтримати вас? (це питання лише є розумовою підтримкою, показує вашу позитивну участь)

Як ваша ситуація? (відкриває двері для розмови, допомагає зрозуміти)

Що вам допомогло до цього часу? (зосередитися на позитивних сторонах і сильних сторонах людини/оточення)

Які слова слід використовувати, а яких уникати?

Позитивні, а не негативні слова, краще «Я вірю і бажаю тобі багато сил, щоб вижити», а не «Я не думаю, що тебе вб'ють»

Що можна зробити, щоб вивести людину з психічної кризи?

Панацеї немає. Дуже багато залежить від типу людини та типу кризи.

Що часто допомагає людям у гострій кризі:

Поглянь назад

Озирнітесь на їхнє життя та кризи минулого, усвідомте: «Я ще живий, я вже багато чого опанував у минулому»

Усвідомте свої сильні сторони: що допомогло мені в минулому? Це була моя витримка, креативність, віра, соціальна мережа... чи навіть гумор на шибениці?

Повірте, що ваші сильні сторони (або новини) також підтримають вас у вашій нинішній кризі

Дивитися вперед

Уявіть, як ви колись озирнемося на свої поточні кризи

Сам я завжди уявляв, як розповім братові про всі божевільні речі, які пережив у джунглях як заручник. Кому ви розкажете про свої переживання? що ти скажеш? Чи є щось, чого ви навчилися під час своїх випробувань?

Поділіться своїм досвідом та допоможіть іншим людям. Можливо, одного разу ваш досвід допоможе іншим людям у подібних (або навіть дуже різних) ситуаціях. Ця ідея/надія додала мені сили ще до того, як я знат, чи виживу

Як найкраще спілкуватися з нашими воїнами, які захищають нашу країну?

Цінуйте їх мужність і обов'язок, будьте вдячні і, можливо, пишайтесь.

Наша любов і найкращі побажання.

Майкл Венне. (Michel Venne) , Співзасновник www.azzuan.ca
3095 Aut. Jean-Noël-Lavoie (440), bureau #315, Laval, H7P 4W5
T : 514-312-5678 C : michel@azzuan.ca

Є багато речей/думок, якими поділилися про ситуацію в Україні, і я можу тільки уявити, що переживаєте ви та ваша родина, друзі.

Дано багато порад, і я не буду їх додавати, оскільки з усіма згоден.

Але, як і деякі інші, я буду доступним для особистої або групової зустрічі, щоб допомогти будь-кому, якщо ви можете встановити зв'язок.

Любов і найкращі побажання.