

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА НА ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ.

В настоящее время мы все вынуждены находиться в новых, непривычных для нас условиях, в условиях изоляции. Нам приходится закрываться, "самоизолироваться", для того, чтобы обезопасить себя и других. В такой непростой период необходимо сохранить собственное душевное и физическое здоровье, поддерживать хороший психологический семейный климат.

Для этого, на мой взгляд, важно понимать и осознавать следующее:

1. Необходимо быть дисциплинированным! Взять за себя ответственность!

Четко следовать предписываемым нормам и правилам, принятым на время "самоизоляции". От того, как каждый из нас будет соблюдать эти правила, зависит то, как быстро мы все выйдем из этих условий, победим пандемию.

2.Обращать внимание на физическое здоровье!

Важно то, как Вы питаетесь! Питание должно быть разнообразным и полезным. Если Вы стали меньше двигаться, значит необходимо и снизить калорийность употребляемых блюд! Важно не злоупотреблять алкоголем, так как происходит снижение иммунитета, а тревогу, алкоголь убирает только на время его действия на организм и более того, в дальнейшем, приводит к снижению настроения и усилению тревожности.

Также, важно, быть активным! Необходимо движение, зарядка. Многие упражнения можно делать в домашних условиях. Не забывайте, что физическая активность оказывает сильное воздействие на наше эмоциональное состояние.

3. Быть в контакте с близкими и собой!

Если у Вас есть семья, то очень важно простроить границы для контактного взаимодействия со всеми.

Как?

В данных условиях нам стало сложнее, мы не можем физически отдалиться от близких, когда возникает такая потребность! Мы чувствуем внутреннюю несвободу! В таком тесном контакте друг с другом напряжения и конфликтов становится больше.

Это нормально! Самое лучшее, что можно сделать это поделиться, сказать о себе, о своих чувствах, о том, как Вы переживаете ! Главное не носить в себе, не игнорировать проблемы! Важно уметь выслушать и принять то, как чувствует себя тот, кто рядом. ПРОСТО! БЕЗОЦЕНОЧНО! Вместе искать пути решения, пути выхода. Это касается всех членов семьи, в том числе и в общении с детьми.

Для детей сидеть дома, также, является большим испытанием! Важно организовать им возможность заниматься физической активностью, спланировать распорядок дня, а также досуг и сделать это всем вместе!

При нахождении на ограниченной площади очень важно создать, хотя бы минимальные условия, когда мы можем побыть одни. Детей это также касается.

ПОМНИТЕ! В конфликтной ситуации:

Не перебивайте друг друга, дайте возможность договорить до конца и внимательно выслушайте собеседника;

Избегайте обвинительной позиции партнера. Вклад в конфликтные отношения вносят обе стороны. Наиболее эффективным будет задать себе вопрос: "Как я участвую в конфликтной ситуации? Каков мой вклад?"

Замедлитесь, остановитесь и обратитесь к своим чувствам: "Что я чувствую сейчас" и поделитесь с партнером своими чувствами, эмоциями;

Говорите от первого лица ("Я"), избегайте оценки.

4. Знать как успокоиться, перестать тревожиться. Использовать способы саморегуляции.

В этой ситуации мы начинаем больше тревожиться. Наше воображение рисует нам страшные картины. Страшно умереть, страшно потерять близких, страшно... Более того, мы видим и слышим, что происходит вокруг, и это не вписывается в привычное восприятие картины нашего мира. Мы чувствуем себя в опасности. В такой ситуации важно иметь опоры, внутренние опоры.

Первое, важно принять тот факт, что ты не властен над сложившейся ситуацией, ты её не контролируешь, это воздействие среды, ты не можешь контролировать ничего из твоего окружения. То есть, ты можешь контролировать, но последствия того, что произойдет от тебя не зависят. То, что ты действительно можешь контролировать, это свои действия и поступки в этой ситуации, себя.

Второе, что необходимо понять, что тревога появляется, когда мы рисуем в своём воображении то, чего боимся, но чего еще не случилось в действительности. Поэтому, важно, находится в здесь- и-сейчас, в настоящем моменте. Если я в настоящем, я фокусируюсь на том, что есть сейчас и тревога пропадает.

Когда Вам приходят в голову мысли, которые Вас пугают, попробуйте отсоединиться от своих мыслей, посмотреть на них со стороны, понаблюдать. Скажите: " Да, интересная мысль, конечно ты пришла, когда так много страшной информации, спасибо, что посетила.." Главное, не пытайтесь отогнать от себя плохие мысли, так как эффект будет противоположный. Важно принять тот факт, что на время эпидемии они будут Вас посещать, но верить им совершенно не обязательно. Просто дайте им быть, как облакам на небе, которые проплывают мимо и за которыми мы просто наблюдаем!

И последнее, необходимо иметь способы саморегуляции. Освойте технику релаксации, которая позволит Вам управлять своим состоянием и самочувствием. В приложении, я предлагаю некоторые техники дыхательной и мышечной релаксации. Выбирайте для себя то, что помогает именно Вам!

Если Вы не можете справиться с паникой, надо разбираться именно с ней. Понаблюдайте, что именно вызывает у Вас панические атаки, что им предшествует и что происходит после. Во время панической атаки необходимо "заземлиться", то есть лечь так, чтобы почувствовать опору всем телом (руки, ноги, туловище, голова). Важно сфокусировать свое внимание на дыхании. Начинайте дышать, выдох должен быть длиннее вдоха. Нужно научиться не бояться атаки, страх только усиливает её. Знайте, что она пройдёт. Если рядом есть вода- умойтесь, подержите под ней руки. Если конечности похолодели, положите рядом грелку.

5. Важна поддержка!

Когда мы сильно волнуемся, большую поддержку нам могут оказать люди, которые выслушают и поймут. Это могут быть близкие люди или специалисты, те, кому ты доверяешь, кто примет тебя таким какой ты есть, не пытаясь что-то доказать, дать совет, когда ты об этом не просишь. Поддерживайте друг друга - слушайте (по телефону, видеосвязи), дайте себе возможность выразить чувства.

И не бойтесь обратиться за помощью к специалистам, это абсолютно нормально, тем более в сложившейся ситуации.

В заключении добавлю: " Я мыслю позитивно (знаю, что самоизоляция не навсегда, пройдет)! Я не опускаю руки!

И желаю ВАМ душевного спокойствия и равновесия!

Педагог- психолог: Алексеенко Наталья Геннадьевна.

Открыта для консультаций по телефону: 8977-138-84-45. Время: "12:00 - 15:00"

P.S. Упражнения по релаксации отдельно, в приложении.

РЕЛАКСАЦИЯ

ДЫХАНИЕ

В моменты тревоги, гнева, возбуждения или стресса дыхание становится частым или сбивчивым

Проблема в том, что не все в критической ситуации могут глубоко вдохнуть. Происходит это в результате спазма диафрагмальной мышцы, которая перестает пропускать воздух в нижние части легких. Как следствие, они не могут полностью раскрыться и наполниться воздухом.

Перестроиться на дыхание животом под воздействием стресса под силу вообще единицам. Чтобы освоить этот переход, нужно регулярно тренироваться, заниматься йогой, медитацией или дыхательной гимнастикой. Например, можно регулярно делать упражнения, которые приводятся ниже

ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

Обратим внимание на положительные результаты данного процесса:

Кровь насыщается кислородом

Улучшается работа сердечно-сосудистой и кровеносной системы

Профилактика бронхолегочных заболеваний вследствие естественного массажа внутренних органов

Очищаются легкие (особенно полезно для курильщиков)

Помогает справиться с отдышкой

Нормализуется работа ЖКТ

Улучшается работа почек, поджелудочной железы и желчного пузыря

Нормализуется вес

Техника дыхания для живота

Для этой техники необходимо поместить руку на живот и услышать ритм дыхания. Можно пофантазировать и подумать, что в животе есть шарик. Когда человек делает вдох, шарик увеличивается и растягивает живот, а на выдохе живот становится меньше, т. к. шарик сдувается.

Выдох происходит самостоятельно, поэтому не нужно ничего делать. Не нужно выдавливать воздух, напрягая мышцы живота. Пусть он выходит самостоятельно, не спеша и плавно. Техника длится 1-2 минуты, за это время человек привыкает правильно дышать. Затем можно понемногу увеличивать длительность выдоха, чтобы он был дольше вдоха.

Теперь нужно научиться плавно дышать животом. Выдох важнее, чем вдох. Нужно закрыть глаза на 3-5 минут и правильно подышать. Человек должен обращать внимание на ощущения в момент дыхания: как двигается живот и как чувствует себя тело. Достаточно проделать технику 3-5 минут, и сразу же ощутить успокоение нервной системы.

Дыхательную гимнастику животом можно соединить с медитацией. Это повысит результат и наладит работу нервной системы.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для медитации достаточно принять удобную для Вас позу и расслабиться. Включить музыку, закрыть глаза и следить за своим дыханием (при этом не отвлекаясь на посторонние мысли). Можно представлять место, в котором Вы бы хотели оказаться. Возможно, это берег горного озера или тропический лес. Здесь все зависит только от Вашего желания и фантазии. Забудьте хотя бы на время обо всех проблемах и дневных неприятностях. Первое время это довольно сложно сделать. Мысли постоянно лезут в голову и не прекращают вновь появляться. Не боритесь с ними, позвольте им как бы «плыть по течению». Не заостряйте на них свое внимание, лучше сосредоточьтесь на дыхании или на тех образах, что Вы представляете. Ничего страшного, если сразу медитация не получится. Практикуйтесь и в конце концов Вас ждет успех. Обычно медитация продолжается от 15 до 30 минут.

Упражнение : «Дышим животом»

Лягте на спину. Расслабьтесь. Начните дышать животом. Внимательно следите за тем, чтобы грудная клетка практически не принимала участия в дыхании.

Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой на живот. Дышите животом и только животом, так, чтобы правая ладонь поднималась и опускалась при вдохе/выдохе, левая же оставалась неподвижной. Обратите внимание, что глубокое брюшное дыхание включает и движения таза (отодвигание назад на вдохе и выдвигание вперед – на выдохе). Глубина вдоха должна быть в 3 раза короче выдоха. В минуту нужно сделать около 15 вдохов. Дышим медленно, через нос. Около 15 мин.

Примечание:

Поскольку происходит повышение внутригрудного и внутрилегочного давления, то лицам страдающим гипертонией необходимо воздержаться от данной методики.

Для получения максимума пользы выполнять данное упражнение необходимо утром и вечером. Минимальный курс – 6 занятий

Упражнение: "Дыхание антистресс"

1. Лягте на спину так, чтобы вам было удобно.
2. Согните ноги в коленях и притяните их к груди. Обхватите голени руками, расслабьте плечи и коснитесь ими пола. Опустите подбородок на грудь, чтобы максимально удлинить шею. Расслабьтесь и закройте глаза.
3. Дышите животом. Когда вы делаете вдох, живот должен мягко давить на бедра и поднимать их. При выдохе бедра будут опускаться вниз. Не напрягайте ноги. Пусть все движения будут плавными и естественными.
4. Начните мягко раскачиваться вправо и влево без резких движений. Скорость и большая амплитуда тут не нужны.
5. Скоординируйте дыхание с раскачиванием. На вдохе отклоняйтесь вправо, на выдохе возвращайтесь в исходное положение. На следующем вдохе отклоняйтесь влево и т.д.
6. Раскачивайтесь в течение нескольких минут. Почувствуйте полное расслабление. Следите за тем, чтобы вам было спокойно и комфортно. Не переусердствуйте. Постепенно можно увеличивать время выполнения упражнения.
7. Чтобы чувствовать себя умиротворенно, достаточно делать от 40 вдохов-выдохов животом в день.

Дыхательные упражнения для снятия стресса

1.Самое просто дыхательное упражнение для расслабления – это счет. Сядьте на стул желательно с прямой спиной. Расслабьте руки, ноги, шею. Дышите глубоко. Начинайте считать вдохи и выдохи. Дойдя до 10 – начните сначала. Это упражнение легко вернет вас в состояние «здесь и сейчас», позволит ясно и трезво оценивать обстановку.

2.Стоя или сидя в удобной позе, сделайте вдох на 2 счета. Сначала вдохните животом, затем наполняйте грудную клетку. Затем медленно выдыхайте на счет 5. После выдоха сделайте паузу на счет 5. Повторите несколько раз. После этого упражнения замедлится сердечный ритм, прояснится мышление.

3.Стоя или сидя с прямой спиной, положите указательный палец левой руки на середину лба, большим пальцем зажмите левую ноздрю. Остальные пальцы свободно лежат на правой щеке. Делайте вдох правой ноздрей, а затем зажимайте ее безымянным пальцем, одновременно открывая левую ноздрю и совершая выдох через нее. Затем делайте вдох левой ноздрей, зажимайте, а выдох совершайте правой ноздрей. И так попеременно сделайте несколько раз.

По мнению йогов, подобная дыхательная гимнастика выравнивает внутренний баланс в организме, гармонизирует энергию и благотворно влияет на психическое состояние человека.

Если во время стресса возникло покраснение лица, чувство пульсации в висках, боль в середине груди, возникает ощущение нехватки воздуха, можно воспользоваться простой техникой дыхания.

При этой технике дыхания нужно мысленно считать до десяти. Сначала техника дыхания предписывает на «раз-два-три-четыре» - сделать вдох, на «пять-шесть-семь-восемь» - выдох, на «девять-десять» - пауза.

После пяти подобных вдохов, техника дыхания предписывает начать делать вдохи на четыре счета и плавные выдохи на шесть счетов, и пауза в один-два счета.

Сделав пять подобных вдохов, техника дыхания предписывает возвратиться к предыдущему упражнению и чередовать их до достижения релаксации.

Подобная техника дыхания позволяет улучшить обеспечение организма кислородом и несколько понизить артериальное давление. Однако, стоит помнить, что при сердечном приступе никакая техника дыхания не может считаться надежным средством копирования приступа.

На Востоке говорят: «Кто контролирует дыхание – тот контролирует жизнь», ведь в йоге считается, что жизнь отмерена нам на определенное количество

вдохов и выдохов, а значит, чем полнее и медленнее мы дышим, тем дольше наша продолжительность жизни.

Упражнение: «Осознание дыхания»

Осознание дыхания - простейший навык самонаблюдения, наблюдения за собственными ощущениями, за собственными физиологическими процессами.

Вы лежите на спине в расслабленном состоянии и дышите животом.

Попробуйте действительно почувствовать своё дыхание. Очень внимательно наблюдайте за всеми ощущениями, которые появляются при дыхании.

Потратьте на это хотя бы 5-7 мин. непрерывно. Обратите внимание на следующие ощущения:

- Прохождение воздуха через дыхательные пути. Проследите его прохождение через нос, носоглотку, затем через гортань и трахею. Обратите внимание, не возникает ли где-либо на этом пути ощущение препятствия прохождения воздуха.

- Подъём и опускание грудной клетки при вдохе / выдохе (очень небольшое; не забывайте, что нужно дышать животом).

- Втягивание и выпячивание живота при вдохе/выдохе.

- Действительно прислушайтесь, в прямом смысле этого слова, к своему дыханию.

Послушайте этот звук, звук своего дыхания. Заметьте, где он возникает.

Толчковое дыхание

При больших нагрузках, стрессах, ссорах и болезненных состояниях рекомендуют выполнять толчковое дыхание.

Оно обладает такими положительными свойствами как:

- снятие тревожности
- борьба со стрессами
- расслабление лицевых мышц
- вокруг глаз подтягивание кожи
- уменьшение морщинок в уголках рта

1. Необходимо широко раскрыть рот

2. Максимально высунуть язык

3. Трижды сказать «Хаа-Хха»

4. Звук должен быть сильным и исходить из глубины горла

5. Вместе со звуком необходимо выталкивать злобу, ненависть, депрессии и разочарования.

Таким образом, за 5 минут вы улучшите свое эмоциональное состояние и внешний вид.

Техники дыхания и физические упражнения

Для улучшения адаптации к стрессу стоит технику дыхания сочетать с физическими нагрузками. Оптимальным вариантом сочетания физических упражнений с техниками дыхания йоги считают так называемые статические напряжения мышц, когда совместно с выполнением дыхательных техник, группы мускул напрягаются, но остаются неподвижными.

Перед выполнением техник дыхания с физическими упражнениями, сначала надо лечь на спину и постараться расслабиться. Затем необходимо переходить к собственно упражнениям техники дыхания.

Подобная техника дыхания предписывает сделать неглубокий вдох, задержать на секунду дыхание и одновременно напрячь мышцы во всем теле – от шеи до пальцев ног. Затем, как уверяют техники дыхания в йоге, нужно медленно выдохнуть и полежать спокойно пару минут. Упражнения, предписываемые этой техникой дыхания, нужно повторять около 10 раз каждый день.

Часто люди, находящиеся в состоянии стресса, говорят о том, что у них не получается сделать дыхание более глубоким. Это бывает связано с тем, что мышечное напряжение препятствует глубокому дыханию. Здесь могут помочь упражнения из йоги на раскрытие грудной клетки. Также, для того, чтобы дышать глубоко, важно найти правильное положение тела. К примеру, если Вы будете сутулиться, это будет препятствовать глубокому дыханию.

Стоит отметить, что дыхательные техники помогают быстро и эффективно снять стрессовое напряжение, но для того, чтобы существенно повысить свою стрессоустойчивость, важно также обратить внимание на собственные эмоции.

Точка выключения паники

Используйте следующую точку, которую называют «точкой выключения паники».

Положение рук: большим пальцем руки коснитесь «костяшки» среднего (третьего) пальца.

Затем смещайте большой палец к ладони, пока не почувствуете «мягкое» углубление или небольшую впадинку. Надавливание должно быть умеренным. Нажатием на эту точку вы способствуете регуляции давления и снижаете волнение.

МЫШЕЧНАЯ

Прогрессивная мышечная релаксация по Джейкобсону.

Используется в борьбе с тревожностью и стрессом.

Упражнения состоят из последовательного напряжения и расслабления разных групп мышц, что приводит к общему успокоению.

Напряжение длится 7 секунд, расслабление — 30–40 секунд, при этом, расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях, которые возникают в тех частях тела, с которыми вы работаете. Это может быть ощущение тепла, легкости, тяжести, покалывания.

Каждый раз после расслабления к рабочей группе мышц добавляется новая группа. Упражнение желательно выполнять сидя.

- Сожмите изо всех сил кулаки, держа их на уровне груди. Почувствуйте напряжение в кистях.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

- Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах. Почувствуйте напряжение в предплечьях.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

- Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

- Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы, сведите лопатки и опустите их вниз. Почувствуйте напряжение в верхних мышцах спины.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

- Вытяните ноги перед собой, сведите носки, а пятки расставьте, при этом пальцы ног согните, чтобы они смотрели в пол. Согните голеностопный сустав, чтобы носок тянулся к вам, и теперь

оторвите выпрямленные в коленном суставе ноги. Почувствуйте напряжение в мышцах голеней и бедер.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

Для того чтобы ваш организм расслабился, чтобы вы испытали спокойствие, а тревожные мысли ушли на второй план, повторите эти упражнения 4-5 раз.

Освоив методику, вы сможете привести себя в форму сами: вы будете чувствовать безопасность и ощущать контроль над ситуацией.

