

# 5 кроків, які допоможуть вам впоратися з критичними ситуаціями, впоратися зі своїми почуттями та реакціями.

У вас прискорений пульс у критичних і стресових ситуаціях? Ваше дихання стає прискорене і неглибоке? Ваше тіло починає тремтіти? Ви розгубилися, налякані, занепокоєні, у паніці чи безпорадні? Це природна реакція на стрес, яку можна змінити, виконавши такі дії:



Оцініть за шкалою від 0 до 10 рівень стресу, який ви зараз відчуваєте. Якщо він більший 6, виконайте всі кроки, наведені нижче. Якщо він менший 6, перейдіть до кроку 4.

**КРОК 1**



**Обійми метелика:** схрестіть руки і покладіть долоні на плечі. Погладьте 25 разів по черзі відкритими долонями плечі, і ви відчуєте себе спокійніше. Зробіть перерву, візьміть кілька вдихів і повторіть вправу.

**КРОК 2**



**Основне заземлення:** міцно поставте ноги на землі, аби відчути опору землі. Озирніться навколо і порахуйте 10 різних предметів одного кольору, потім 10 предметів різної фактури або форми. Ця вправа відновлює вашу здатність орієнтуватися і когнітивні функції кори головного мозку.

**КРОК 3**



**Заспокоєння і регуляція:** Покладіть одну руку на груди, а другу на живіт. Слідкуйте за своїм диханням. Ця вправа стабілізує ваше дихання і принесе заспокоєння.

**КРОК 4**



**Заспокоєння:** Зверніть увагу на відчуття у вашому тілі. Зверніть увагу на одне відчуття зараз. Не поспішайте. Спостерігайте з цікавістю, не судячи про те, що ви відчуваєте. Полегшення з'явиться спонтанічно, як глибоке дихання, позіхання, поколювання, тепло, піт, мурашки по шкірі, сміх або плач.

**КРОК 5**



**Ресурси:** Аби зміцнити відчуття спокою, подумайте про щось приємне, те, що зміцнює або заспокоює вас. Це може бути особа, те, що ви любите, якесь місце, образ або духовна істота. Зверніть увагу на розслаблюючу дію цього ресурсу.

Пам'ятайте, стрес, який ми відчуваємо, впливає на особи навколо нас. Перш, ніж будете використовувати ці інструменти, пам'ятайте, щоб спочатку заспокоїти себе, а потім надати підтримку іншим.

Це покращить навички подолання та витривалості і запобіжить ланцюговій реакції страху.

Знаючи ефективність цих п'яти кроків, ви зможете вирішувати самі, чи використовувати їх усі, чи лише частину, щоб заспокоїтися.

ІТІ - Міжнародний інститут зцілення травм | [contact@healingtrauma.org.il](mailto:contact@healingtrauma.org.il)