

САМОПОМОЩЬ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ:
[FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG](https://firstaidofthesoul.org)



ПОДПИШИТЕСЬ НА НАС В ФЕЙСБУКЕ И ИНСТАГРАМЕ: @FIRSTAIDOFTHESOUL
EMAIL: [INFO@FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG](mailto:info@firstaidofthesoul.org)

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

ДЫХАНИЕ
ПОМОЖЕТ ВАМ
РАССЛАБИТЬСЯ.



РАССЛАБЛЕНИЕ
МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ,
КАК ВАШ МОЗГ
И ТЕЛО ОТВЕЧАЮТ
НА СТРЕСС.



ЭТО МОЖЕТ УМЕНЬШИТЬ
ВАШ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ,
КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ
И НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ.

УПРАЖНЕНИЕ 1

1. Сядьте.
2. Расслабьте плечи и шею.
3. Медленно вдыхайте через нос в течение двух секунд.
4. Выдохните через рот в течение четырех секунд.
5. На выдохе держите дыхание медленным и ровным.

УПРАЖНЕНИЕ 2

1. Лягте и закройте глаза.
2. Осторожно вдохните через нос в течение примерно 5 секунд.
3. Выдохните в течение 5 секунд. Пусть ваше дыхание медленно покидает ваше тело.
4. Продолжайте так 10 минут.
5. Полежите неподвижно и сосредоточьтесь на ощущениях своего тела.

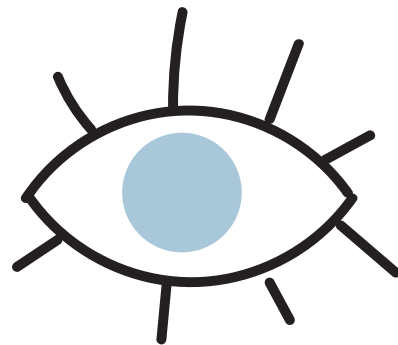
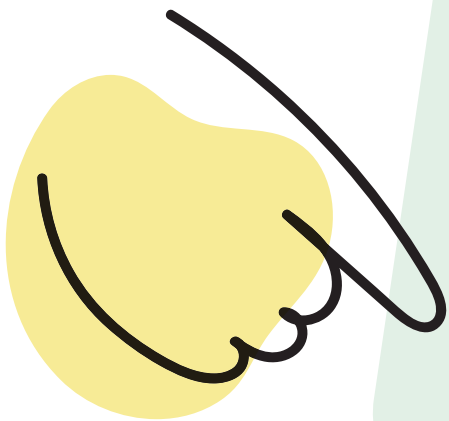


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕЛА И РАЗУМА, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ТРАВМИРУЮЩИМ ОПЫТОМ.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Сосредоточьтесь на теле и дыхании, чтобы высвободить естественные реакции на продолжающийся кризис и укрепить физические границы. Связь с телом уменьшает диссоциацию и повышает заземленность, поэтому мы более подготовлены реагировать и действовать по мере необходимости.

- Регулярно двигайте своим телом: потягивайтесь, покачивайтесь, прыгайте, бегайте на месте, танцуйте, пойте, мычите.
- Постепенно сжимайте и расслабляйте части тела, начиная от пальцев ног до носа.
- Обнимите себя и/или других.
- Похлопайте себя по всему телу сложенной в кулак ладонью.
- Обратите внимание на свое дыхание. Считайте во время вдохов и выдохов. Посмотрите, сможете ли вы сделать каждый вдох и выдох длиннее и глубже. Попробуйте использовать указательный палец на одной руке, чтобы провести по другой руке: вдохните, когда вы проводите вверх, и выдохните, когда вы проводите вниз.



РЕСУРСЫ

Получите доступ к памяти, визуализации и используйте свои органы чувств, чтобы внутренне сослаться на чувства относительной безопасности или нейтральности.

- Вспомните, визуализируйте и расскажите о случаях, когда вы чувствовали себя в большей безопасности или когда вы почувствуете себя в большей безопасности. Представьте или расскажите о цветах, запахах и ощущениях, которые ассоциируются у вас с чувством большей безопасности.
- Осмотрите комнату: углы комнаты, двери и окна. Измените свое фокусное расстояние, чтобы сканировать горизонт, если вы находитесь снаружи. Определите цвета и формы в окружающей среде, особенно те, которые символически нейтральны или обнадеживают, например, деревья, луна, солнце, облака, цвета, формы.

ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ УСПОКОИТЬСЯ И УРЕГУЛИРОВАТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ, А ТАКЖЕ ТРАВМА ИНФОРМИРОВАННЫЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ, НЕ ТРЕБУЮЩИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ.

1



ОБЪЯТИЕ БАБОЧКИ

Удобно сядьте на пол или на стул. Устройтесь поудобнее и почувствуйте себя сидящим. Положите руки на грудь. Свяжите свои большие пальцы, если хотите. Поочередно постукивайте «крыльями» бабочки (своими руками) и медленно дышите. Делайте так в течение 10 или 20 медленных вдохов. Нажимая вперед и назад, визуализируйте спокойное место. Сохраняйте в своем сознании этот образ покоя, нежно постукивая вперед и назад.



РИСОВАНИЕ В ВОЗДУХЕ

Встаньте или сядьте удобно. Почувствуйте, как ваши ноги опираются на землю или вы сидите на полу/стуле. Представьте себе одну из ваших любимых вещей. Нарисуйте эту фигуру в воздухе пальцами или руками. Если возможно, используйте обе руки одновременно! Дышите медленно и постарайтесь улыбнуться. Получайте удовольствие от этого.



ОБНИМИТЕ ДЕРЕВО

Встаньте удобно и надежно на землю. Почувствуйте, как ваши ноги связаны с землей. Возможно, пошевелите ступнями или пальцами ног, чтобы действительно почувствовать землю. Когда вы почувствуете себя уверенно, поднимите руки, чтобы «обнять» воображаемое дерево. Возможно, оно широкое или тонкое. Обхватите его рукой. Может быть, вы немного покачиваетесь вместе с деревом, может быть, вы воображаете, что у вас есть корни, как у дерева. Почувствуйте силу дерева и дышите медленно в течение 10–20 вдохов.

ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ УСПОКОИТЬСЯ И УРЕГУЛИРОВАТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ, А ТАКЖЕ ТРАВМА ИНФОРМИРОВАННЫЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ, НЕ ТРЕБУЮЩИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ.

2



ПОТОК ВОДЫ

Представьте свою любимую воду... это река, озеро, океан или дождь? Удобно стайните или сядьте. Замедлите свое дыхание и начните «течение» вместе с водой, создавая волны, дождь или движение реки. Возможно, вы синхронизируете свое дыхание с текущей водой.



СЛОНОВЬЯ ПРОГУЛКА

Встаньте удобно, но сосредоточено. Почувствуйте, как ваши ноги надежно стоят на земле. Когда ваши ноги почувствуют себя в безопасности, согнитесь и потянитесь до пальцев ног. Может быть, вы можете дотянуться до пола, или до ступней, или до голеней? Позвольте себе «повиснуть» и расслабьте голову, шею и плечи. Может быть, вы можете достичь дальше? Когда вы почувствуете себя комфортно в этом положении, представьте, что ваша рука — это «хобот» слона! Подвигайте хоботом, возможно, вы даже издадите звук слона. Теперь, возможно, вы даже можете пройтись и одновременно двигать своим «хоботом»? Не забывайте твердо стоять на ногах и дышать медленно и глубоко. Повеселитесь.