

Силенок И.К.

Методические рекомендации Как вести себя в ЧС:

1. Сохраняйте спокойствие.

Самое опасное для жизни и здоровья – паника. Первое, за что нужно взять на себя ответственность – это свое эмоциональное состояние. Если я спокоен – я действую обдуманно. А для этого необходимо:

- Доверять только достоверной информации
- Не поддаваться на провокации
- Не увлекаться негативным контентом в Интернете
- Не употреблять психотропные вещества
- Позаботиться о качественной воде и здоровой пище
- Соблюдать режим труда и отдыха
- Если пребывание на свежем воздухе безопасно, ходить пешком, - ходьба успокаивает и свежий воздух полезен
- Заняться полезной деятельностью, которая может отвлечь от тревожных мыслей
- Поменьше смотреть телевизор
- Не слушать громкую музыку

2. Внимательно ознакомьтесь с инструкциями МЧС для правильных действий в ЧС того типа, который сейчас происходит

3. Составьте личный план реагирования. Хорошо, если Вы его составите заранее.

- Куда обращаться,
- Что взять с собой
- Соберите заранее самое необходимое: одежда, вода, лекарства (особенно те, которые вы принимаете постоянно, - их должно хватить на первое время), сухой паёк, транзисторный приёмник, запасные батарейки, спички, средства гигиены

Личный план реагирования должен в себя включать:

- 1) Где будете укрываться в случае опасности.
 - 2) Каким путём будете эвакуироваться, если оставаться на месте нельзя.
 - 3) Какие есть ещё пути отступления, если первый намеченный окажется заблокирован.
 - 4) Как будете эвакуироваться - на машине, лодке или иначе. Как поступите, если машина сломалась в неподходящий момент.
 - 5) Какие вещи у вас должны быть под рукой, если придется укрываться в доме или ином убежище.
 - 6) Какие вещи возьмете с собой при эвакуации.
- Этих шести пунктов, как правило, достаточно, чтобы иметь

представление о необходимых действиях и составить комплект необходимых вещей.

4. Будьте готовы принять тревожные сообщения

- Не пугайтесь громкого звука, воя сирены
- Воспринимайте оповещение как необходимую информацию.

Сирена - это монотонный вой, непрерывно длащийся от трех до пяти минут. Его значение таково: всем включить радио или телевизоры и настроить их на местную волну, чтобы получать сообщения о том, что происходит. С этой минуты ваш план находится, говоря техническим языком, «в режиме ожидания». Если какая-либо радиостанция или ТВ извещает о возможности какого-либо бедствия (ураган, наводнение и пр.), то уделите этому сообщению как можно больше внимания. Не исключено, что скоро услышите и тревожный вой сирены.

Если бедствие пройдет мимо - замечательно. Однако следует быть подготовленным к худшему варианту. Лучше всего при первом же намеке на возможность чрезвычайной ситуации включить телевизор и радиоприемник одновременно. Настройте их на местные теле и радиостанции. Так вы будете получать ценные сведения и инструкции. Если имеется волна штаба местной службы чрезвычайного реагирования, то настройтесь на нее. Для быстроты настройки загодя пометьте нужные вам волны на шкале радиоприемника. Правда, в один прекрасный момент электричество может вырубиться при обрыве линий электропередачи. В этом случае ваш транзисторный приемник и запасные батарейки к нему очень вам пригодятся.

Если вдруг возникла сильная тревога или паника необходимо сделать несколько коротких техник саморегуляции:

Паническая атака - пароксизмальный страх, часто сопровождающийся чувством неминуемой гибели или тревогой и/или ощущением внутреннего напряжения, в сочетании с четырьмя или более из списка приведенных ниже симптомов:

- выраженное сердцебиение;
- потливость;
- мышечная дрожь;
- ощущение нехватки воздуха;
- ощущение удушья;
- боль в груди;
- тошнота или другие симптомы со стороны желудочно- кишечного тракта;

- головокружение;
- озноб или прилив крови к лицу;
- ощущение нереальности или ощущение обособленности от самого себя;
- страх утерять контроль или сойти с ума;
- страх смерти.

ВИДЫ ПАНИЧЕСКИХ АТАК

1. Спонтанная паническая атака: проявляется внезапно.
2. Ситуационная паническая атака: появляется вследствие переживания конкретной травмирующей, стрессовой ситуации или в ожидании такой ситуации.
3. Условно-ситуационная паническая атака: является следствием внешнего воздействия в виде неких веществ (алкоголь, наркотики, энергетики и пр.).

Важно понимать, что не все люди, испытывающие панические атаки, страдают паническим расстройством. Следует различать эти понятия. Так, при паническом расстройстве панические атаки возникают постоянно, спонтанно (т.е. совершенно непредсказуемо и без очевидных факторов, способствующих их возникновению) и с ярко выраженной паникой, в то время как панические атаки имеют под собой пусть неявные, но все же вполне понятные причины.

Первая помощь при панических атаках

При состоянии удушья – приемы контроля дыхания, например, «дыхание в мешок» (вдох собственного выдоха) или дыхание на счет 1-4 / 1-6 (вдох на 4 счета, выдох на 6 счетов). Цель техники – избавиться от гипервентиляции.

Вам кажется, что воздуха не хватает, но на самом деле его наоборот «слишком много». Именно состояние гипервентиляции, как показывают исследования, может провоцировать панические атаки.

- *При головокружении* – оставаться на одном месте, контролировать дыхание и попытаться отвлечься. Можно сосредоточиться на каком-либо предмете или поговорить с близкими.
- приём «белого листа»: сядьте, закройте глаза и представьте белый лист, на котором ничего не написано, постарайтесь удержать перед мысленным взглядом эту картину так долго, как сможете, ни о чем не думая и не представляя других образов

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ

Наиболее простая техника, которую можно использовать в экстренной ситуации, и в любых условиях (в транспорте, на работе, в машине и т.д.):

Займите максимально удобную позу. Сделайте глубокий вдох, длиющийся не более 2 секунд. При вдохе сначала нужно выплыть живот, а затем поднимать грудь. Задержите дыхание на 2-5 секунд, и медленно выдыхайте в течение 3 секунд, не менее. Повторите 2-5 таких циклов. Необходимо, чтобы выдох был длиннее вдоха.

ДЫХАНИЕ «5+5»

Сделайте 5 совершенно свободных вдохов и выдохов, стараясь почувствовать, как ваш живот движется, а мышцы живота расслабляются. Затем произведите глубокий вдох и глубокий выдох.

В течение последующих 4 по возможности глубоких вдохов напрягите соответствующие группы мышц и расслабьте их при выдохе:

- мышцы ног (второй вдох-выдох),
- мышцы рук и верхней части туловища (третий вдох-выдох),
- челюстную и жевательную мускулатуру (четвертый вдох-выдох),
- мышцы живота (пятый вдох-выдох).

Это несложное упражнение вы сможете выполнять в любое время, когда почувствуете в том необходимость. Окружающие даже не заметят, чем вы заняты.

20 ЦЕЛЕБНЫХ ВДОХОВ

Эта техника позволяет снять тревогу, сильное волнение, снизить интенсивность панической атаки, просто стабилизировать состояние после напряженного дня.

Лежа в кровати или сидя в кресле, примите удобную позу, позу максимального расслабления, сбросив «зажимы с мышц». Затем в ритме затихающего, «затухающего» дыхания до 20 раз мысленно произнесите: «Я успокаиваюсь...». Причем на вдохе следует произносить «Я», на выдохе – «успокаиваюсь». При этом вдох получается значительно короче выдоха, что способствует расслаблению, успокоению, замедлению внутреннего темпа.

В случае бессонницы:

Техника расслабления.

Ложитесь на спину, закройте глаза, обратите внимание на ощущения в области лица. Отпустите напряжение мышц лица. Расслабьте лицо максимально, насколько это возможно. Расслабьте мышцы шеи, плеч, спины, грудной клетки, живота, ягодиц, бедер голеней, стоп и одновременно мышцы рук от плеча до самых кончиков пальцев рук, расслабьте пальцы ног.

Обратите внимание на то, какая часть тела чувствует себя наиболее приятно. Мысленно усиьте приятное ощущение. Например, если приятное ощущение – это тепло, пусть эта часть тела станет еще более теплой, - приятное тепло. И можно это тепло распространить по всему телу и лежать еще более удобно, заняв ту позу, которая будет максимально комфортной. И подышать поверхностью 8 раз по схеме: вдох на счет 4, выдох на счет 6, потом 8 раз по

схеме: вдох на счет 4, выдох на счет 8, постепенно переходя в приятную дремоту.

Изменения состояния человека в период ЧС, карантина, пандемии и выхода из нее:

Любые изменения в рамках ЧС, карантина, других значительно неблагоприятных условиях воспринимаются человеком как стресс.

Причины стресса в условиях ЧС и пандемии:

- Постоянное присутствие негативной информации
- Нарушение привычного уклада жизни
- Замкнутое пространство (если имеют место карантинные меры или самоизоляция)
- Ограничения
- Наличие постоянной видимой и невидимой угрозы
- Непредсказуемость
- Неизвестность
- Противоречивая информация
- Отсутствие привычных опор
- Собственные индивидуальные причины.

В ситуации постоянно присутствующей угрозы благополучию, страха за себя и близких, негативных новостей, противоречивой информации человек оказывается в ситуации сложной для восприятия и испытывает **стресс**, что может стать причиной серьезных последствий - причинения человеком вреда себе и окружающим.

Этапы проживания стресса:

- 1) Человек испытывает шок, начинается отрицание.
- 2) Состояние возмущения и агрессии резко усиливается, человек гневается, ненавидит, обвиняет. В ходе этого он автоматически принимает ситуацию на себя и начинает обвинять себя в сложившейся ситуации, что часто приводит к болезни.
Скопившиеся негативные эмоции, как правило, находят выход через различного рода конфликты, что еще больше отягощает человека.
- 3) По окончанию конфликта начинается этап договора с вселенной, самим собой. Человек рационализирует ситуацию и рассматривает её более конструктивно, начинает думать более разумно, соответственно, договариваться.
- 4) По прошествии некоторого времени человек приходит в себя, начинает более здраво распределять свое время, приходит в себя. Появление мотивации действовать конструктивно.
- 5) На последнем этапе человек принимает ситуацию такой, какая она есть, успокаивается и начинает смотреть на сложившиеся обстоятельства с другой точки зрения. У него появляется мощная мотивация делать все возможные полезные вещи, которые он только может делать на данный момент: действовать на благо семьи, города, общества и т. д.

Этапы проживания стресса

В условиях ЧС, непредсказуемой ситуации, постоянно присутствующей негативной информации, пандемии и выхода из неё человек претерпевает изменения в собственной жизни и некоторые потери, что приводит к состоянию стресса и психологической травме, а когда это носит длительный характер и не имеет чётко очерченных временных рамок, происходит постоянная ретравматизация, стресс становится фоновым, постоянно присутствующим. В подобной ситуации человек проживает все этапы стресса, а в худшем случае – все этапы психологической травмы (для травмы должны произойти некие события, связанные с потерей).

Этапы проживания стресса и психологической травмы:

1. Шок (состояние ужаса, ступора и сильных эмоциональных реакций)
На данном этапе специалисту необходимо сделать так, чтобы клиент отреагировал, выговорился и получил поддержку.
2. Гнев, агрессия, ненависть.
Специалисту помогающих профессий стоит воспользоваться техникой рефрейминга.
Пример: - Ситуация форс мажора, я понимаю, но мы найдем выход, давайте подумаем вместе...
3. Договор. (Человек договаривается с собой, договаривается с обществом и решает, что делать дальше)
4. Мотивационный этап. (стресс). Этап горевания (травма)
 - В случае стресса у человека появляется мотивация действовать. Задача психолога: сформировать эту мотивацию.
 - Мотивация выйти из состояния горя и начать жить заново.
5. Человек возвращается к обычной жизни.

Мощным дестабилизирующим фактором, вызывающим стресс и даже психологическую травму является информационная война.

КАК пережить информационную войну:

1. Доверять только проверенным источникам информации. Многие СМИ сегодня живут по принципу «чем горячее, тем лучше». Но лучше для их рейтингов, а значит и кошельков, а не для здоровья и настроения читателей.
2. Говорить только о том, что видел сам. А иначе получится принцип «испорченного телефона», в который мы все играли в детстве. Только во взрослой жизни это может сильно навредить и настроению, и отношениям.
3. Минимизировать время пребывания на новостных сайтах. Оптимально – не чаще одного раза в сутки полчаса. Помните, ещё профессор

Преображенский в «Собачьем сердце» говорил доктору Борменталю: «Не читайте за обедом советских газет». Неприятные новости вредят не только пищеварению, но и здоровью в целом.

4. Если в вашей семье есть политические разногласия – помните, - семья это главное. Вы любите этих родных людей, но можете быть не согласны с их взглядами. Всегда можно найти массу нейтральных тем для разговоров: природа, погода, результаты Олимпиады в Пекине, что приготовить на ужин.
5. Если ваши друзья оказались противоположных с вами политических взглядов, это совсем не означает, что вы должны их переубедить или поссориться с ними. Вы можете избегать опасных тем при общении с ними или дистанцироваться на время. Вспомните, о чем вы с ними говорили, когда были детьми или студентами. Держу пари: не о политике!
6. Важно занять себя приятными и полезными делами, пока стороны информационной войны стреляют друг в друга проверенными и непроверенными фактами, сюжетами и историями. Выехать на природу, позаниматься спортом, записаться на танцы или на кулинарные курсы, порисовать, заняться вокалом, связать шаль, попросить детей научить вас интересной игре, или что-то, что вы так долго откладывали на потом.
7. Помните. У нас есть самое дорогое – наша Родина. И она у нас самая лучшая. Она у всех самая лучшая. Поэтому любите её, берегите её и гордитесь ей. А информационная война пройдёт, следя правила, написанному на кольце Царя Соломона. А о том, как прекрасно будет, когда это всё закончится, и чем ещё приятным вы сможете тогда заняться, - можно помечтать уже сейчас. И даже начать готовиться. Например, начать качать пресс или бицепсы, или шить новое платье, - что кому лучше подойдёт.

Длительное проживание в условиях информационной войны приводит к развитию депрессии.

Депрессия проявляется в симптомах:

- сниженный тонус,
- потеря интереса к жизни,
- пессимистические настроения,
- появление суицидальных мыслей и т.п.

Если у вас возникла стрессовая ситуация, то для восстановления можно провести с собой следующую работу, мысленно отвечая на вопросы:

Этап 1 (диагностический):

- Какую первую эмоцию Вы почувствовали, когда началась эта ситуация;
- Что Вы при этом подумали?
- Какую эмоцию вызвали эти мысли?
- Что хотелось сделать? (для диагностики актуальной неудовлетворенной потребности клиента, с которым общался волонтер в ситуации, вызвавшей стресс, и для понимания, что именно происходит с волонтером).

Этап 2 (снятие стресса)

- Если посмотреть на эту ситуацию со стороны, то как будет выглядеть картинка?
- Где она находится?
- Какая она по размеру?
- Цветная или черно-белая?
- Плоская или объёмная?
- Статическая или динамическая?
- А если теперь отодвинуть картинку, то как будет меняться Ваше самочувствие?
- А теперь уменьшите размер картинки;
- А теперь если сделать картинку черно-белой? (в случае, если первоначально картинка была цветной);
- Пусть картинка станет плоской (если была объёмной);
- Как поменялось состояние?

Этап 3 - в случае, если стресс настолько сильный, что необходима многоступенчатая диссоциация:

- Представьте себе, что Вы сидите в последнем ряду кинотеатра и смотрите на сидящего впереди «Ивана» (имя волонтера), который смотрит на экране фильм, где Иван ... (короткое описание услышанной ситуации).
- Далее повторяются по схеме вопросы Этапа 2

Этап 4 в случае, если до конца не удается диссоциироваться от произошедшего и избавиться от негативных эмоций:

- Представьте себе, что Вы сидите в будке киномеханика и смотрите на «Ивана», который сидит в последнем ряду кинозала и смотрит фильм о том, как «Иван», сидящий в первом ряду смотрит на экране фильм с той ситуацией. Изображение мутное, серо-белое, его можно ускорить, прогнать несколько раз...
- Ну как сейчас Вы себя чувствуете, когда ощущаете происходящее? – Очень хорошо.

Для хорошей работоспособности и сохранения здоровья в условиях ЧС, информационной войны, пандемии и других дестабилизирующих факторов, необходимо соблюдать несколько основных условий.

- 1. Правильное питание.
- 2. Полноценный сон.
- 3. Умение снимать стресс и быстро восстанавливаться после работы.
- 4. Лечебная физкультура.

1. Полноценное питание рекомендация врача психотерапевта высшей категории Василенец Т.В.:

После работы полезно принять контрастный душ, представляя, как снимается усталость, смываются неприятные впечатления, и выходя из душа, вы всё плохое оставляете позади, переключаясь на себя, свои ощущения и свой отдых. Сразу же следует выпить горячей (примерно 40 градусов) воды до 1,5 литров, конечно не за один раз, а в течение получаса. В последний стакан хорошо добавить кусочек какао-масла и сок лимона. Горячую воду следует пить в течение дня, перед каждым приемом пищи, за 10-15 минут.

В часы отдыха между работой следует полноценно питаться и выпивать до двух-трех литров воды в сутки, для профилактики обезвоживания. В рационе питания обязательно должны быть белки животного и растительного происхождения, жиры, углеводы и клетчатка. Клетчатка, которая содержится в овощах и фруктах, служит хорошим сорбентом и выводит все шлаки из организма, что очень важно при напряженной работе. Особое внимание следует уделить животным и растительным жирам. Оливковое или другое растительное масло, следует принимать по 1 столовой ложке в каждом приеме пищи. Из животных жиров полезно сало, сливочное и топленое масло. Жиры дают энергию, защищают легкие. Можно принимать Омега-3, а также важно принимать поливитамины с микроэлементами, это повышает иммунитет.

Необходимо исключить кофе, пепси-колу и другие газированные напитки, нельзя принимать энергетики, алкоголь, курить сигареты.

Из напитков хорошо снимает интоксикацию настой шиповника (можно заваривать в термосе), компот из сухофруктов, зеленый чай (только не перед сном), горячая вода с лимоном и маслом-какао. Молоко лучше заменить кефиром, конфеты - горьким шоколадом, медом, вареньем, фруктами и сухофруктами, орехами, сыром.

Зеленые коктейли хорошо снимают интоксикацию. Делать их просто: фрукты (яблоко, груша, банан или др.), шпинат, петрушку (или др. травы), полстакана воды, все измельчить в блендере и готово.

2. Полноценный сон:

Сон – лучшее средство от стресса и для восстановления сил. Сон должен быть продолжительным 8-10 часов, желательно в темноте и в тишине, чтобы организм успел восстановиться. Однако от перенапряжения во время работы может возникать бессонница. Для регуляции сна можно выполнить лечебную физкультуру, хотя бы частично. Можно принять ванну с солью и содой, или с аромомаслами. Можно почитать книгу. Необходимо переключиться на спокойный отдых. Если это не получилось, то нужно выполнить несколько приемов для лучшего засыпания:

1. Лёжа в постели мысленно просмотрите свой день от конца, к началу, то есть от вечера к утру, не как обычно, а наоборот.
2. Чтобы отвлечь себя от разных мыслей, переключите внимание на ваши стопы. На вдохе мысленно подтяните стопы вверх, на выдохе опустите вниз, проделайте это мысленно три раза, затем добавьте фразу на вдохе: «Я расслабляюсь», а на выдохе: «И засыпаю».
3. Для лучшего засыпания и повышения качества сна, рекомендуется перед сном провести аутотренинг в модификации Т. В. Василец:

- Лёжа в кровати закройте глаза и прислушайтесь к самым громким звукам, затем к звукам средней дальности, затем к самым отдаленным звукам. После этого услышьте все звуки одновременно и как-бы растворитесь в этих звуках.
- Затем мысленным взором просмотрите свое тело сверху вниз, от головы до ног. Прислушайтесь что чувствует ваша голова, руки, туловище, ноги. Если в момент внутреннего просмотра вы заметили участок напряжения или дискомфорта, то вернитесь к этому участку и пассивно понаблюдайте за ним, пока это напряжение не уменьшиться или не исчезнет.
- Затем мысленно скажите себе три важных фразы:
- «Я спокоен и уверен в себе. У меня хорошее настроение. Я крепкий, сильный и здоровый.» После этого повернитесь на бок и засыпайте. Хотя чаще сон приходит на втором и даже на первом этапе выполнения аутотренинга. Если выполняете днем, то после аутотренинга досчитайте до пяти и вставайте в хорошем настроении, делать домашние дела.

3. Техники для быстрого снятия стресса (авторский материал Силенок И.К. на базе йоги, техник самогипноза, телесных практик):

Техника «Состояние внутренней улыбки»

Сесть удобно. Можно делать с открытыми или закрытыми глазами. Человек мысленно рассматривает себя с точки зрения внешности и внутренних качеств, принимает себя, хвалит себя. Размышляет о том хорошем и прекрасном, что в нём есть. И мысленно посыпает себе самому внутреннюю улыбку. После этого, он вспоминает своих самых близких людей, думает о них, их внешней и внутренней красоте и шлёт им свою внутреннюю улыбку. Думает о друзьях, сотрудниках по работе, однокурсниках, то есть менее близкий круг и тоже посыпает им внутреннюю улыбку. Потом думает о ещё более дальнем круге, людях которых он знает, но редко встречается и посыпает им внутреннюю улыбку. Потом внутреннюю улыбку можно адресовать всем людям города, области, страны, земного шара. Поблагодарить себя за проделанную работу, других людей за то, что они есть.

Упражнения на снятие напряжения. Экспресс-релаксация.

1. Расположитесь удобно в кресле. Направьте все свои мысли на мышечное расслабление. Повторяйте себе такие фразы, как: «Моя правая рука становится тяжёлой», «моя левая рука становится тяжелой», «мое туловище становится тяжелым», далее – обращайтесь к другим конечностям вашего тела, и так до тех пор, пока не почувствуете тяжесть и «обмякость» во всем теле. Побудьте в этом расслабленном состоянии некоторое время (5-7 мин.), пока эта тяжесть не станет общей и приятной.
2. Расположитесь удобно в кресле. Повторите предыдущее упражнение с другим посыпом – на распространение тепла по всему телу. Повторяйте себе: «Моя рука становится теплой», «моя грудная клетка становится теплой», далее – обращайтесь к другим частям и органам вашего тела, и так до тех пор, пока приятное тепло не охватит вас полностью – от макушки головы до кончиков пальцев ног. Понаслаждайтесь этим состоянием разлившегося по вашему телу тепла некоторое время.
3. Устройтесь в кресле максимально удобно. Последовательно напрягайте и расслабляйте следующие участки своего тела в течении 10-20 секунд: плечи, живот, ноги, лоб, глаза (можно зажмуриваться), шею и др. Повторяйте упражнение до тех пор, пока четко не прочувствуете разницу между напряжением и расслаблением каждой группы мышц. Вы – хозяин своего тела! Вы можете управлять своими мышечными зажимами самостоятельно.
4. Сядьте удобно. Положите одну руку на живот, а вторую на грудь. Медленно выдохните через рот. Затем медленно вдохните через нос,

концентрируясь на том, чтобы живот поднимался как можно выше. Проделайте это упражнение до установления ровного, медленного и спокойного дыхания.

5. Сидя удобно, закройте одну ноздрю пальцем, а через другую медленно вдохните. Затем зажмите другую ноздрю, отпустив первую, и медленно выдохните. Повторите это упражнение до состояния легкой усталости.
6. Удобно расположившись в кресле, дышите ровно и спокойно. Глаза закрыты. Расслабьте свое тело любым из предложенных выше способов, который оказался более результативным именно для вас. Представьте себе приятный лично вам пейзаж с чистым голубым небом. Представьте себе, что все трудности, тяготы, хлопоты, неприятности прошедшего дня уплывают по небу как облака за горизонт до тех пор, пока небо вновь не станет безоблачным и чистым. Отпустите сегодняшний день и все его неприятные моменты за линию горизонта, за порог своего сознательного и бессознательного...
7. Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза и представьте, перебирая собственные воспоминания, самый приятный и трогательный для вас момент, событие, день, человека... Вернитесь в то время. Наполните себя приятными ощущениями того момента. Любуйтесь этим сначала извне, как сторонний наблюдатель. А затем – как непосредственный участник. Почувствуйте поток любви, удовольствия, тепла, расслабления во всем теле. Насладитесь этим состоянием, сделайте эмоциональное состояние в то время – ресурсом вашего нынешнего состояния.
8. Сядьте или прилягте удобно. Обратите внимание на приятные ощущениях в теле, выберите самое приятное ощущение в теле, из всех которые у вас есть. Если какие-то части тела чувствуют себя неприятно, сберите всё неприятное мысленно в один мешок и представьте себе картинку, как вы это выбросили. Возможно, это нужно будет повторить несколько раз, пока неприятные ощущения не перестанут отвлекать от приятных. Теперь вернитесь к приятным ощущениям. Распространите их мысленно, постоянно усиливая, по всему телу, особенно уделяя внимание тем его участкам, где раньше были неприятные ощущения. Например, распространяем тепло или легкость, или приятное покалывание или что-нибудь еще, заполняя особенно тщательно те участки, где раньше были какие-то неприятные ощущения. Пусть приятное ощущение заполнит вас всего. Насладитесь приятным ощущением во всём теле. Почувствуйте, как вы от этого отдохнули.

**Вариант практики Юрия Пахомова "Разжатие кулака"
для снятия стресса.**

Предоставил Хайкин А. В.

Желательно выполнять с инструктором – партнером, коллегой или консультантом, чтобы эффект от ее выполнения был выше.

Если не сидите, пожалуйста, сядьте удобно!

Почувствуйте на несколько мгновений весь свой стресс. Сейчас мы избавимся от него, он вам не нужен!

Давайте, для начала, "поставим стрессу градусник". Померяем его. Оцените его силу по десяти-балльной шкале!

Теперь положите руку на бедро пальцами вверх.

А теперь сожмите в кулаке весь ваш стресс. Сейчас мы будем от него избавляться, и я буду руководить вами.

Пока, пожалуйста, ничего не делайте, внимательно прочитайте то, что здесь написано! Вы будете очень медленно, в течение пяти минут раскрывать кулак, все пальцы одновременно. А я буду говорить вам о времени, я буду отсчитывать по тридцать секунд, чтобы вам не надо было смотреть на таймер.

Пока не думайте о стрессе! Все внимание на кулак, на пальцы!

Начинайте разжимать кулак очень-очень медленно и по возможности равномерно. Глаза закройте или смотрите только на кулак!

Тридцать секунд прошло, и еще четыре с половиной минуты осталось. Вы просто потихоньку разжимаете кулак и замечаете, что происходит в пальцах. Очень хорошо! Правильно! Минута прошла... (Консультант сопровождает таким образом пять минут.) Хорошо, пять минут прошли.

А теперь вернёмся к вашему состоянию. Как вы теперь себя чувствуете?

Что сейчас на градуснике?

(Если градус понизился, но не ушел, необходимо повторить практику.)

Поскрипывали ли у вас суставы, двигались ли пальцы как бы самостоятельно? Может возникало какое-то приятное состояние, похожее на засыпание?

(Если да, то это сообщает нам о признаках транса.) Это очень хорошо! Это включились ваши резервы саморегуляции, они теперь будут вам помогать и вас защищать.

Релаксация по методу Джейкобсона.

Техника основана на чередовании напряжения и расслабления мышц тела по 15 секунд. Именно это чередование позволяет снять мышечные зажимы, ускорить обменные процессы и переключиться на приятные ощущения в теле. По времени она занимает 15 минут, и её можно выполнять в транспорте, например, по пути с работы домой.

Садитесь удобно, сделайте глубокий вдох и выдох и переходите к упражнениям, - они просты и эффективны. Каждое напряжение мышц длится 15 секунд (можете считать), затем следует расслабление.

1. Сожмите зубы и растяните губы в улыбке, нагнетая напряжение губ в течении 15 секунд, затем расслабьте губы.
2. Зажмурьте глаза, сильнее, еще сильнее, через 15 секунд расслабьте.
3. Поднимите вверх брови, напрягите мышцы лба, затем расслабьте.
4. Нахмурьтесь, как можно сильнее, расслабьтесь.
5. Поднимите плечи вверх, тяните к ушам, сильнее, расслабьте.
6. Напрягите ладони (руки прямые вниз) и потяните их вверх тыльную сторону кистей рук.
7. Сожмите кулаки, сильнее, сильнее, расслабьте.
8. Напрягите ягодицы, как можно сильнее, расслабьте.
9. Сожмите и напрягите бедра, расслабьте.
10. Потяните стопы на себя, расслабьте.
11. Подогните пальцы стоп от себя, напрягите, расслабьте.
12. Сведите лопатки вместе, плечи уходят назад, напрягите, расслабьте.
13. Потяните голову вверх и опустите голову назад, приятно напрягая заднюю поверхность шеи.
14. Опустите голову вперед на грудь, растягивая заднюю поверхность шеи, расслабьте.
15. Наполните легкие воздухом, продолжая вдыхать воздух в течении 15 секунд, выдохните.
16. Втяните живот, напрягая мышцы живота, прижимая к позвоночнику, дыхание поверхностное, затем расслабьте.
17. Сдвиньтесь на край стула, поднимите ноги под углом 90 градусов к телу, напрягите ноги, держите 15 секунд, затем расслабьте.

Эти упражнения помогут вам снять телесное и эмоциональное напряжение, накопившееся в течение рабочего дня, лучше почувствовать свое тело и переключиться отдых.

При желании вы можете добавить ваши любимые физические упражнения для шеи, рук, туловища, ног, в виде разминки или зарядки перед работой. Физические упражнения укрепляют тело и поднимают настроение.

Берегите себя, уделяйте себе внимание, заботьтесь о себе!

Гимнастика для тех, кто много работает за компьютером:

Для тех кому приходится много работать за компьютером, нужна производственная гимнастика для глаз и для тела. Эту гимнастику желательно повторять каждые 1,5-2 часа.

Упражнения для глаз.

1. Зажмурьте глаза, напрягите глазные мышцы на 4-5 секунд, откройте, посмотрите вдаль. Повторите 4-5 раз.

2. Посмотрите влево – три секунды, затем вправо, вверх, вниз, вдаль (по три секунды). Повторите 2-3 раза.
 3. Нарисуйте глазами восьмерку - 5 раз, затем знак бесконечности – 5 раз.
 4. Моргните максимально быстро, отсчитав до 10, затем закройте глаза на 2-3 секунды, повторите два раза, затем посмотрите вдаль.
 5. Посмотрите внимательно на ближайший предмет, затем на далекий.
- После выполнения упражнений, дайте глазам отдохнуть, закройте их на 3-5 минут, подумайте о чем-то приятном.

Упражнения для тела.

1. Встаньте, потянитесь, сделайте вдох и с наклоном вниз выдох.
 2. Приподнимаясь на носочки, отрывая пятки от пола покачайтесь вверх, вниз, стряхивая усталость (3-5 минут).
 3. Выполните плавно упражнения для шеи: наклоны влево, вправо по 10 раз, и вперед, назад по 10 раз, повороты головы влево, вправо по 10 раз.
 4. Упражнения для грудной клетки. Руки перед собой согнуты в локтях, повороты корпуса в одну и другую сторону, по 5 раз в каждую.
 4. Упражнения для талии. Повороты верхней части туловища вокруг оси, затем повороты бедер вокруг оси по 5 раз в одну и другую сторону.
 5. Упражнения для ног. Несколько вращений бедрами по часовой стрелке и против, поочередно правой и левой ногой. Затем несколько вращений стопами в одну и другую сторону.
- Затем вновь потянитесь на вдохе, и медленно выдохните. И с новыми силами можете приступать к работе.

ТЕХНИКА ДЛЯ ПОЗИТИВНОГО НАСТРОЯ

Силенок И.К.

Её необходимо делать на протяжении 21 дня. После этого сформируется привычка замечать в своей жизни радости, что будет в значительной мере способствовать профилактике психоэмоционального выгорания. Если обучать ей сотрудников Добро.Центров или волонтеров в группе, можно рассказать им вначале притчу о двух волках – чёрном, который делает зло, и белом, который делает добро. И которые сражаются друг с другом. И что побеждает тот, которого ты кормишь.

Техника апробирована и принесла хорошие результаты также при работе с клиентами с фоновой постковидной депрессией, сниженным тонусом, апатией, синдромом хронической усталости.

1. Первый день. Утром, как только проснулись, запланируйте и запишите 10 радостей, которые сегодня с вами произойдут. Это могут быть приятные встречи с кем-то, прогулка пешком, перечитывание любимого стихотворения, рассказа и т.д., съеденное пирожное (не

увлекаться сладким как единственной радостью), потанцевать под любимую музыку, купить себе приятную мелочь, позвонить приятелю, и т.д.

2. Вечером, не заглядывая в утренние записи, вспомните 20 радостей, которые с Вами произошли, коротко их запишите.
3. Второй день. Утром, как только проснулись, запланируйте и запишите 11 радостей, которые сегодня с вами произойдут.
4. Вечером, не заглядывая в утренние записи, вспомните 22 радости, которые с Вами произошли, коротко их запишите.
5. Каждый день утром увеличивайте «план личных радостей» на 1, а вечером вспоминайте в 2 раза больше, чем сегодня утром запланировали. Таким образом с каждым днём в вашей жизни радостей будет случаться всё больше.
6. Через 10 дней уже будет наблюдаться значительное улучшение в настроении и работоспособности. Важно продолжать увеличивать число радостей, чтобы приучить себя замечать радости, фокусировать внимание именно на них, создать общий позитивный настрой.

4. Вариант лечебной физкультуры - восстановительный комплекс гимнастики.

Авторский материал Андреева Д. А.

Данный комплекс:

1. Снимает психоэмоциональное напряжение за счет снижения уровня кортизола и других гормонов стресса.
2. Нормализует тонус мышц туловища и конечностей, делая их способными лучше использовать кислород, переносимый кровью, быстрее восстанавливаться.
3. Улучшает деятельность бронхолегочной системы, активизирует резервные альвеолы и повышает эффективность усваивания кислорода.
4. Повышает выносливость и общую работоспособность
5. Положительно влияет на обмен веществ, снижая уровень холестерина и триглицеридов.
6. Активизирует деятельность сердца и кровеносной системы, повышает эластичность кровеносных сосудов, активизирует питание тканей.

Комплекс выполняется ежедневно через 40-50 минут после легкого завтрака или ужина, через полтора-два часа после обеда.

1. Легкий бег на месте или работа на циклическом тренажёре (при наличии (велотренажёр, эллипсоид, беговая дорожка)). Продолжительность от 10 до 30 минут по переносимости. Пульс 120-130 ударов в минуту.
2. Комплекс гимнастики. От 15 до 25 минут, по переносимости. Дыхательные упражнения чередуются с общеразвивающими в соотношении 1:4-1:5. Исходные положения лежа, на четвереньках выполняются на ковриках или мягким полом покрытии.

Дыхательные упражнения.

Вдох и выдох делаются через нос. Выдох через рот тоже возможен, он часто практикуется в восточных комплексах оздоровительной гимнастики.

1. Полное дыхание в положении лежа или стоя. Выдохните. Сделайте продолжительный вдох через нос. Во время вдоха живот выпячивается, а затем расширяется грудная клетка. При выдохе (возможен выдох как через рот, так и через нос) наоборот: вначале уменьшается объем груди, а затем втягивается живот.
2. Грудное дыхание в положении лежа, сидя, стоя. Выдохните, продолжительный вдох через нос. В это время грудная клетка расширяется, а живот втягивается. При выдохе (через рот или нос) наоборот.
3. Брюшное дыхание в положении лежа, сидя и стоя. Выдохните. Сделайте продолжительный вдох через нос. В это время живот выпячивается. При выдохе – передняя брюшная стенка втягивается.
4. Боковое дыхание в положении стоя. Ладонь левой руки приложить к боковой поверхности грудной клетки, ближе к подмышечной впадине, правая рука опущена вдоль тела. Выдохните. Наклоняясь влево, положите правую руку на голову, сделав при этом глубокий вдох через нос. Заняв исходное положение выдохните через рот или нос. Поменяв исходное положение, проделать упражнение в другую сторону.
5. Навык полного удлиненного выдоха. Ходьба в среднем темпе. Вдох и выдох только через нос. Темп средний. Выдохните- на три шага – вдох; на четыре шага- выдох. В дальнейшем увеличивать продолжительность выдоха на один счет с тем, чтобы выдох занимал до 9-12 шагов. Продолжительность ходьбы в занятии 1-3 минуты.
6. Выдохните. Подняться на носки, руки за голову, свести лопатки- вдох; опуститься на полную ступню, расслаблено опустить руки вниз, наклониться вперед-выдох.
7. Воздушный массаж слизистой оболочки носа. Стоя. Ноги расставлены в стороны. Выдохните. Рот плотно закрыт. Медленно, поочередно вдыхать и выдыхать то правой, то левой стороной носа (поочередно прижимать пальцем противоположную ноздрю). Возможен вариант, когда вдох производится одной ноздрой, а выдох другой. По 3-4 раза в каждом направлении.
8. Стоя, сидя. На вдохе плечевые суставы поднимаем вверх, на выдохе расслабляем их.
9. Выдох сопротивлением (через губы, сложенные в трубочку, надувание воздушных шаров, выдох с одновременным произношением гласных звуков – вибраакустический массаж).
10. Вдох уголками рта (как бы улыбаясь).

Дыхательные упражнения делаются в среднем от 4 до 8 раз. Чередуются с общеразвивающими и не делаются подряд друг за другом.

Исходное положение на четвереньках (коленно-кистевое):

- Выпрямить ногу назад, производим махи прямой ногой вверх-вниз 10-15 раз на каждую ногу.
- Правую руку вытягиваем вперед, левую ногу назад. Приподнимаем их и удерживаем такое положение 10-12 секунд, после аналогично на противоположной стороне. Упражнение выполняется по 3 раза на каждой стороне.
- «Кошечка». 8-10 раз вверх-вниз, плавно.
- Поочередно подтягиваем колени как можно ближе к груди, при этом подбородком пытаемся достать колено, удерживаем такое положение 5-6 секунд. 3 раза на каждую сторону.

В исходном положении (и.п.) лёжа на спине, поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре, ноги полусогнуты:

- Ноги полусогнуты, стопы упираются в пол, руки за голову. Подъём туловища вертикально до угла 30-45 градусов. До 40 раз по переносимости.
- И.п. то же ритмично поднимаем и опускаем таз. 20-25 повторов. 2 подхода.
- Напрягаем ягодичные мышцы, ноги вытянуты вниз. Держим напряжение 10 секунд. 15 секунд отдых. 2 повтора.
- Поочередно притягиваем колени к груди с помощью рук прижимая их как можно ближе. После притягиваем к груди обе ноги. 4-6 раз на каждую сторону.
- Ноги полусогнуты, стопы упираются в пол, руки за голову. Подъём туловища с поворотом, локоть руки тянем к противоположному колену. Поочерёдно в каждую сторону. 10-15 повторов, 2-3 подхода.

Лёжа на животе:

- Руки за голову. 10-15 раз поднять-опустить шейный и грудной отдел позвоночника с хорошей амплитудой. 2 повтора.
- Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение 8-10 секунд. 2-3 повтора.
- Поочередно поднимать прямые ноги, не отрывая таза от пола по 10-15 раз на каждую ногу или на счет 4 1-приподнять прямые ноги, 2-развести ноги в стороны не опуская, 2 – свести ноги, 4 -опустить.
- Приподнимать –опускать обе прямые ноги 10-12 раз. 2-3 повтора.
- Отжимания широким хватом от коленных суставов. 2 подхода, количество по переносимости. При желании – один подход можно сделать узким хватом.

Стоя (количество повторов каждого упражнения 8-10 раз в каждом направлении симметрично):

- Руки отведены в стороны на уровне плечевых суставов, вращения поочередно в разные стороны а) пальцами рук, б) в лучезапястных

суставах, в) в локтевых суставах, г) в плечевых суставах (прямymi руками и с кистями на плечевых суставах). По 10 раз в каждую сторону

- Круговые вращения тазом (руки на пояснице). Плавно, симметрично на обе стороны по 8-12 раз.
- Одна рука вверх, вторая на пояснице. Тянемся рукой вверх, как бы пытаясь достать до потолка в течение 10-15 секунд. Смотрим перед собой прямо, стопы не отрывать от пола. 2-3 повтора на каждую сторону. Далее наклоны строго в сторону согнутой руки (которая упирается в поясницу). Медленно до ощущения натяжения в мышцах туловища. Удерживаем наклон до 10-15 секунд. 2-3 раза в каждую сторону.
- Руки на пояснице: выдвигаем локти как можно дальше вперед, раздвигая лопатки, после назад - лопатки сводим. Упражнение выполняем медленно. 6-12 раз.
- Повороты головой в медленном темпе вправо – влево. Наклоны вправо-влево, вперед-назад. Упражнения выполняются вначале медленно, с небольшой амплитудой. Далее постепенно увеличиваем амплитуду и скорость выполнения упражнения. По 6-10 раз в каждом направлении.
- Руки за спину. Кисти сцепить в замок. Подъём прямых рук назад прямым и обратным хватом. 10-12 повторов.
- Приседания. 10-20, 2-3 повтора за комплекс гимнастики. Пятки от пола не отрывать.