

Поради для самодопомоги

Поради для самодопомоги



Якщо у вас з'являються спогади про травматичні події:

- скажіть собі, що ви в безпеці
- торкніться або утримуйте предмет, який нагадує вам про сьогоднішній день
- вголос опишіть своє оточення
- порухайте предмети певного типу або кольору

Якщо у вас з'являються панічні атаки:

- повільно вдихайте і видихайте, рахуючи до п'яти
- крокуйте на місці
- спробуйте солодощі або жуйку зі смаком м'яти
- торкніться або обійміть щось м'яке

Якщо ви відчуваєте себе дисоційованим або розсіяним:

- пожуйте шматочок імбиру або чили
- поплескайте в долоні доти, поки не відчуєте відчуття поколювання, лоскоту, печіння
- випити склянку крижаної води

* дисоціація - це така собі стратегія уникнення, яку ми використовуємо для зменшення напруги, ніби намагаючись не відчувати всю емоцію одразу, підзаморозувати якусь її частину.

Якщо ви відчуваєте тривогу або страх:

- приготуйте собі гарячий напій і пийте його повільно, помічаючи смак і запах, форму чашки та її вагу у вашій руці
- зробіть десять глибоких вдихів, рахуючи кожен вголос
- запишіть все, що ви можете думати про те, де ви зараз перебуваєте, наприклад час, дата, колір стін і меблів у кімнаті
- прийміть теплу ванну або душ - це може допомогти змінити ваш настрій, створивши заспокійливу атмосферу і відволікаючи фізичні відчуття

Якщо вам сумно, пригнічено чи самотньо:

- загорніться в ковдру і подивіться улюблене телешоу
- напишіть усі свої негативні почуття на аркуші паперу і розірвіть його
- послухайте пісню, яка завжди підіймає вам настрій або наштотує на приємні спогади
- напишіть заспокоюючого листа тій частині себе, яка відчуває сум або самотність
- обійміть домашню тварину або м'яку іграшку

Якщо ви хочете заподіяти собі шкоди:

- потріть льодом там, де ви хочете нашкодити собі
- наклейте на шкіру скотч або пластр і відклейте його
- прийняти холодну ванну

© Mind 2020

UA MENTAL
HELP