

Адаптація до нової реальності. Поради психологів.

Якщо взяти до уваги той факт, що ми не знаємо, коли точно закінчиться пандемія, то мусимо адаптуватися та вчимося зберігати спокій. Пропонуємо декілька практик, котрі здатні повернути нас до власних «острівків безпеки».

Ці прості методи самопомоги, застосовують під час стресу, роздратування, фрустрації та допомагають позбутися від цих станів швидко. Швидко – це означає за 5-20 хвилин. А не за тиждень чи навіть вихідні.

Вправи для тренування спокою

1. Дихання та м'язова релаксація

Глибоке дихання та усунення м'язового напруження допомагають організму припинити виділяти гормон стресу та почати розслаблятися. Проста вправа на кшталт “Глибокий вдих (рахуйте: 1-2-3), затримка дихання\напруження м'язів (1-2-3), глибокий видих (1-2-3), не дихаємо\розслабляємось (1-2-3)”. Виконуйте цю вправу протягом декількох хвилин і ви помітите зміни свого емоційного стану.

2. Фокус на позитиві

Наш мозок, з одного боку, — геніальна машина, а з іншого — дуже «лінива» система. Дуже-дуже. І якою інформацією ми будемо його наповнювати — так ми будемо себе почувати. Спробуйте використовувати “щоденник позитивних дій” — щовечора називайте собі (або в колі сім'ї за вечерею) 10 позитивних речей, з якими ви зустрілись протягом дня. Вони можуть бути мінімальними, але вони повинні бути (навіть смішний кіт, якого ви побачили по дорозі на роботу — теж буде позитивною подією). Тобто ми вчимо мозок думати позитивно та фокусуватись на доброму.

3. Достатній сон

Добрий сон ще ніколи нікому не завадив. Намагайтесь лягати спати рано та уникайте дивитися на екрани (телевізор, телефони, ноутбуки) перед сном.

4. Час для себе

Пийте каву, чай, какао . Оберіть для себе “персональний затишок”, де ви б змогли спокійно, протягом 15 хвилин попиту каву, чай, какао... та не думати ні про що.

5. Розчешіть волосся

Протягом дня мимічна мускулатура так напружується, що голова стає важкою і починає боліти. Один зі способів уникнути стресу – розчісування волосся протягом 10-15 хвилин. Ця процедура допомагає “розігнати” кров і розслабити м'язи.

6. Посмішка

Знайдіть протягом дня час і посидьте декілька хвилин із закритими очима, прагнучи ні про що не думати. При цьому на вашому обличчі обов'язково має бути посмішка. Якщо вам вдасться утримати її 10-15 хвилин, ви відразу відчуєте, що заспокоїлися, а ваш настрій покращився. Під час посмішки м'язи обличчя створюють імпульси, що благотворно впливають на нервову систему. Навіть якщо ви здатні тільки на вимучену посмішку, вам від неї все одно стане легше. Посміхаючись, ми видозмінюємо тонус м'язів усього обличчя, а це у свою чергу змінює хід думок та емоцій, направляючи їх в потрібне русло.

7. Потріть долоні

Ще один простий спосіб скинути нервові напруження і уникнути стресу. Потрібно щосили потерти долоні одна об одну, поки вони не стануть гарячими. Також корисно гарненько розтерти вуха. Так ви зможете підбадьоритися і зосередитися на чомусь важливому.

8. Аромотерапія

Запахи сильно пов'язані з емоційною пам'яттю. Тому дуже корисно мати під рукою аромат, що асоціюється з пережитими хвилинами сильного щастя, захоплення, блаженства. Вдихайте його частіше, це допомагає зберегти гарний настрій.

9. Розфарбовування

Психологи з'ясували, що розфарбовування картинок протягом двох-трьох хвилин в періоди підвищення стресу у п'ять разів збільшує ймовірність зняття тривоги та напруги.

10. Ритуали

Дотримуйтеся ритуалів та важливих для вас моментів. Вранішня кава, чай, гімнастика, молитва, ранковий душ — це все те, що здатне повернути нас до життя та сказати, самому собі: “Все добре!”

Ні ви, ні ніхто з нас не може контролювати те, що може далі підкинути нам життя. Але ми здатні справлятися із ситуаціями у здоровий спосіб, отримуючи досвід та віру у себе!

Психологічна служба школи бажає всім безмежного щастя!