

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ПІДЛІТКОМ

**перша психологічна допомога
та методи відновлення**



Психологічна
кризова
служба

Автори:

Олена Григор'єва,
Наталія Опришко,
Еліна Ворожбієва,
Єлизавета Герасименко

Під редакцією Володимира Завгороднього



Київ
2016

Дорогі батьки!

Ми не обираємо час, коли випало жити. Але в наших з вами силах допомогти собі та дітям не лише пережити важкий час, зберігши психічне здоров'я, але змінивши питання «За що?» питанням «Для чого?», вийти із важких ситуацій із досвідом подолання.

Як і для дітей молодшого віку, для підлітка дуже важлива ваша реакція на різні ситуації. Якщо батьки поведуться спокійно, наскільки це можливо, співчують без докору, підтримують і на етапі відновлення допомагають собі та підлітку бачити позитив навіть у найважчій ситуації, то й підлітки почуваються більш захищеними. Наслідуючи стилі поведінки батьків і значних дорослих, вони практично тренуються, виробляючи свої власні стилі поведінки й реагування.

Тому важливо зрозуміти як реакції своєї дитини, так і свої власні. **Важливо:** стежити навіть за своїм станом: якісно харчуватися, пити досить чистої води, висипатися, робити зарядку (добре, якщо разом із дитиною), освоїти методи саморегуляції (вони викладені стор. 26). Пам'ятайте, стан вашої дитини залежить насамперед від вашого стану, і розуміння психологічних процесів, що відбуваються, як у вас, так і у вашого підлітка.

Про підлітків

Підлітки на відміну від дітей вже мають деякі особисті способи впоратися зі стресом. Але не завжди ці способи адекватні ситуації, як через брак досвіду, так і через «гормональну бурю» організму, який дорослішає. Внутрішні процеси, які породжує досвід екстремальних подій, можуть переживатися підлітком гостріше, а реакції бути інтенсивнішими. саме через вік. Крім тих реакцій, які характерні будь-кому, хто пережив стрес, присутні й типові проблеми підліткової кризи (становлення особистості,

здатність приймати рішення, порушення контакту з батьками).

Віковою нормою для підлітка є виражений емоційний рівень реагування на проблеми життя, «боротьба» не так на життя, а до смерті за самостійність і від батьків. Підліток хоче чіткіше усвідомлювати своє місце у суспільстві, формується розуміння призначення у житті. Однак у підлітка ще не сформований індивідуальний стиль подолання труднощів, підліток шукає соціальної підтримки і водночас демонструє агресію. Переважною реакцією на негативні ситуації є реакція протесту: бажання всьому світу довести свою винятковість і силу, і разом із цим перевірити на міцність своє оточення, щоб відчутти себе у безпеці та повернути довіру до світу. Так, в силу свого віку підлітки перебувають на умовній межі переходу від дитинства до зрілості, коли вектор поведінки може бути легко змінений як у бік адаптивної, так і дезадаптивної поведінки. І вже цей вибір приведе до сталої стратегії поведінки. Тому старші школярі вимагають через свої вікові особливості своєчасної підтримки (слова «я знаю, ти з цим впорався, і я допоможу тобі, якщо дозволиш» або «я розумію, що не хочеш кричати, просто ти дуже засмучений»), — така підтримка допоможе проявитись соціально адаптивним формам поведінки. Дитяча психіка має велику здатність до самовідновлення і в більшості випадків підліток може впоратися з наслідками травми за допомогою підтримки близьких людей. Якщо ж така підтримка не буде надана, можлива поява (загострення) асоціальної поведінки, посилення депресивних станів, розвиток залежностей (комп'ютерної, алкогольної) тощо.

Тому дуже важливо спостерігати за дітьми, щоб виявити можливі прояви травматичного стресу.

Прояви травматичного стресу у підлітків (13-18 років)

- Розлади сну (можуть бути як кошмарні сни, так і порушення сну за часом, його уривчастість).
- Порушення апетиту, аж до анорексії, булімії.
- Розлад місячного циклу у дівчат
- Надмірне збудження, дратівливість, агресивність.
- Сильна тривожність, реактивна поведінка при звуках\спалахах, що нагадують про події, що травмують.
- Безвідповідальна чи ризикова, хуліганська поведінка, відхід в асоціальну групу або, навпаки, різке зниження бунтарства проти батьківського контролю.
- Пригнічений настрій, розумове та фізичне виснаження.
- Зниження концентрації уваги, здатності зосередитись, погіршення пам'яті.
- Переживання почуття безпорадності та непотрібності або почуття провини, аж до суїцидальних спроб.
- Усунення, приглушеність почуттів, уникнення емоційної та тілесної інтимності.
- Втрата інтересу до протилежної статі.
- Психосоматичні прояви (захворювання та порушення організму на нервовому ґрунті).
- Підвищена турбота про членів сім'ї.
- Уникнення розмов про травматичну подію.

Етапи реакції на перенесену екстремальну ситуацію

Шок

(перераховані реакції шоку характерні для людини будь-якого віку)

Спочатку, як правило, виникають шоківі реакції на подію (від кількох хвилин до 30 днів після пережитого). Незалежно від виду реакції, дозвольте підлітку висловити емоції, і намагайтеся убезпечити його від можливих ударів об гострі кути та предмети.

Види реакцій:

1. **"Ступор"** (завмирання), коли дитина виглядає загальмованою, не реагує на зовнішні обставини. Хоч він і виглядає ніби спокійним, його в цьому стані залишати не можна, це не корисно для його психічного здоров'я. Виводити зі ступору потрібно акуратно, взявши підлітка за руку або поклавши свою долоню на його спину в область між лопатками, звернувшись до нього. Можна помасажувати точки над бровами і спину, шию, голову.
2. **Хаотична неусвідомлена рухова активність.** У цьому випадку бажано обійняти підлітка, посадити його, дати попити води. Спокійним голосом звернутися до нього, запитати, що він відчуває.
3. **Хаотична агресія.** У цьому випадку постарайтеся дотримуватися спокою, не виявляти агресію у відповідь. Пам'ятайте, дитина поводиться так не

навмисне. І, швидше за все, відчуває провину, коли прийде до тями.

4. **Плач.** Пам'ятайте, плач заспокоює будь-яку людину. Це спосіб висловити почуття, коли слів не вистачає. Під час плачу мозок виробляє заспокійливі для психіки речовини. Не треба забороняти дитині як дівчинці, так і хлопчику плакати. Можна придбати, виявити підтримку. Принести попити.

5. **Істерика.** Іноді плач може перейти на істерику. Тоді бажано, щоб дорослий, якому ця дитина довіряє, відвів його в спокійне місце, де немає натовпу і просто посидів з ним, вислухав його, дав дитині виговоритись. У цій ситуації дуже може допомогти склянка води або щось солодке.

6. **Сильне тремтіння після пережитої ситуації.** Не лякайтеся, це нормально. Коли організм зазнає значного стресу, м'язи можуть сильно спазмуватися. І, після завершення переживання, тремтіння допомагає вивести адреналін і зняти напругу м'язів. Можна злегка (але без фанатизму) додатково його потрусити або запропонувати йому пострибати разом з Вами.

7. **Фізіологічні реакції на небезпеку: блювання, мимовільне сечо- та каловиділення.** Дуже важливо не соромити підлітка за них, не лягати і не сміятися з нього, не ставити в приклад тих, з ким такого не сталося. Потрібно допомогти йому, принагідно промовляючи: «Нічого страшного, це нормально, таке буває і в інших людей, і навіть у солдатів у бою».

Гостра стресова реакція

(протікає дещо по-різному у людей різного віку)

У більшості людей після стану шоку настає період гострої стресової реакції, який триває від 1 до 3 місяців.

Пам'ятайте, будь-яка реакція психіки в даному випадку спрямована на осмислення та переробку отриманого досвіду.

Як правило, у цей період у підлітків відбуваються певні внутрішні процеси.

Наприклад, може виникати відчуття безсилля та відсутності контролю свого життя, оскільки безліч неконтрольованих жажливих подій вторглися до неї. Почуття безсилля може провокувати виникнення почуття безглуздості свого існування та почуття, що все одно нічого від людини не залежить.

Може втратитися довіра світові тією мірою, якою довіряв раніше, і через це може зрости тривожність.

Також підлітком можуть переосмислюватися самі поняття життя та смерті, особливо якщо хтось із близьких чи знайомих помер. Може почати непокоїти питання сенсу життя загалом.

**Прояв стресу та види допомоги
з боку батьків та оточуючих
представлені у вигляді запитань та
відповідей**

Мій підліток – старшого шкільного віку. Після обстрілів у нього змінилася мова - прийшло сюсюкання, як у маленького. Що робити?

Що відбувається:

Сюсюкання, енурез, засипання в позі «ембріона» – ознаки регресу, «скочування» на ранні стадії життя.

Психіка підлітка самостійно намагається зменшити збитки від удару великої сили та внутрішньо повернути підлітка на той етап розвитку, де він відчував себе у безпеці.

Як допомогти?

У цьому випадку підлітку потрібно максимум проявів любові та підтримки – більше обіймів, погладжувачь та тілесного контакту, якщо підліток дозволяє.

Просто будьте поруч, підтримуйте його поглядом, надайте йому можливість звернутись до Вас, коли він буде готовий.

Це етап нелегкий, але тимчасовий, подбайте про себе, Вам просто треба його пережити.

Можна пробувати читати книги разом із підлітком та озвучувати з ним почергово персонажів: великих та маленьких, дорослих і не дуже, різних.

Після обстрілу будинок наших сусідів був зруйнований і під уламками загинув шкільний друг мого сина. Син - старший школяр - ходив якийсь час відсторонений. А вчора обмовився, що це він винен у тому, що сталося. Як бути?

Що відбувається:

Навіть діти шкільного віку, на думку дорослих, цілком ірраціонально можуть вважати, що вони якимось чином могли б вплинути на ситуацію, але не зробили цього. Їх турбує почуття відповідальності та провини за те, що відбувається.

Часто вони приховують свої переживання і оточення не помічає цього. Ви чуйна мати, якщо помітили зміни у його поведінці.

Втрата призводить підлітка до почуття безвиході, до частих міркувань у тому, що міг би чи не міг зробити під час трагедії для порятунку друга.

Як допомогти:

Надайте підлітку можливість висловлювати свою занепокоєння, повідомляти про переживання.

Заспокоюйте його і повторюйте, що у події немає його провини. Повторюйте це стільки разів, скільки буде потрібно.

Поясніть: «Після такого нещастя, як обстріл, багато дітей, підлітків і дорослих думають про те, що можна було б зробити, щоб запобігти тому, що сталося. Багато разів прикидають варіанти інших дій... Проте те, що сталося, — це не їхня вина. Просто так сталося.

Після обстрілів ми всією родиною переїхали в спокійніше місце — містечко неподалік, до наших родичів. Мій син ніяк не може ужитися у новій школі. Каже, що почувається для всіх чужим, і вони не здатні його зрозуміти, адже вони не пережили того ж, що й він.

Що відбувається:

Абсолютно нормальним для тих, хто пережив екстремальну ситуацію, є почуття відчуженості, переконання «ніхто не розуміє».

Будь-яка людина з моменту пережитого може почати ділити людей на своїх (хто разом з ним пережив катастрофічну подію і розуміє її) і на чужих (з якими й поговорити нема про що).

Екстремальна подія дуже насичена емоціями та реакціями, і за інтенсивністю переживань може бути порівняна з половиною прожитого життя. Тому цікаво поговорити саме про нього.

З іншого боку, люди, які не відчували подібних ситуацій, самі можуть цуратися вас і вашого підлітка або виявляти нерозуміння та нетактовність.

Як допомогти:

Важливо навчити підлітка (і навчитися самому) прощати таких людей, і поблажливо ставитися до їхнього нерозуміння.

Спрямовувати спілкування на зрозуміліші для всіх теми: «Я не готовий зараз це обговорювати. Давай краще поговоримо ось про що...»

Дуже важливо підтримувати спілкування з іншими людьми та сім'ями, які пережили те саме, що й ви. З іншого боку, бажано дотримуватися балансу спілкування як з цією групою, так і з іншими людьми, які не зазнали такого.

Цей поділ згодом потихеньку згладиться.

Якщо ж ця проблема не піде згодом (протягом півроку з крайньої події) та ізоляція від суспільства посилиться, рекомендується проконсультуватися з психологом.

Моя дитина стала дуже розсіяною і неухважною, забудькуватою. Стала набагато гірше вчитись, ніж раніше. Як можна виправити цю ситуацію?

Що відбувається?

Справа в тому, що, в результаті пережитих екстремальних, небезпечних для життя ситуацій, мозок вашого підлітка почав працювати трохи інакше.

Коли спрацьовує інстинкт самозбереження, посилюється робота частини мозку, де укладені наші інстинкти.

А робота наших великих півкуль (у яких укладено наші інтелектуальні процеси) одночасно з цим дещо приглушується.

Як допомогти:

Ефективним способом змінити ситуацію є навмисне включення інтелектуальної частини мозку. Тобто, як і ослаблені м'язи, півкулі "включаються в роботу" тренуванням.

Саме тому рекомендується під час події, наприклад, обстрілу, після того, як людина опиняється у безпечному місці, почати перераховувати щось, називати «я бачу...»

(перераховувати предмети), «я чую...» (перераховувати звуки), «я відчуваю дотик» і так по всіх органах чуття.

Дуже добре у вашій ситуації робити спеціальні вправи для розвитку уваги та пам'яті. Назвіть будь-які 3 іменники, нехай дитина включить їх у розповідь; або просто пограйте "в міста". Можна разом із підлітком пограти у шашки та шахи.

Допомогти може також вивчення іноземних мов, читання класичної літератури, масаж, розтягування м'язів, зарядка.

Одним із найпродуктивніших способів є спостереження за диханням: не оцінюючи, спостерігайте за рухом повітря з носа в легені та назад, за відчуттям тіла під час дихання. Дихайте при цьому не грудьми, а животом.

Підліток після смерті близької людини (дядька) став апатичним, неактивним, скаржиться, що зникла енергія і нічого не хочеться робити, порушений сон і апетит, через силу встає і йде до школи, закинув свої захоплення. А нещодавно зізнався, що нема чого жити і життя закінчено. Що робити?

Що відбувається:

Ви описали основні ознаки депресії, яка, швидше за все, була викликана переживанням горя, втрати близької людини.

Буває, коли відбувається втрата, людиною переосмислюються базові поняття життя та смерті. Наприклад, у дитинстві, у момент усвідомлення поняття смерті, у дітей виникають захисні ілюзії. Психологи виділяють такі:

- Ілюзія власного безсмертя («всі довкола можуть померти, крім мене»);
- Ілюзія справедливості смерті (погані події відбуваються лише з «поганими» людьми, і, якщо бути «хорошим», нічого поганого не трапиться).

При втраті цих ілюзій-захистів може постати питання сенсу життя (якщо смерть може наздогнати так раптово і несправедливо, то який сенс щось робити?).

Як допомогти:

Важливо допомогти підлітку набути нових смислів — «заради чого». Адже, якщо навіть у людини є в житті все, а сенсу вона не бачить, то, як правило, вона страждає. А буває, що людина небагата, і не можна сказати, що у неї все є, але якщо в її житті є сенс і мета — вона щаслива.

Також важливо підлітку у такому стані допомогти пережити біль втрати.

Рекомендовані консультації з психологом, якщо є така можливість.

Якщо ж дитина релігійна, то дуже доречно буде його присутність на прощальних та поминальних обрядах, розмова зі священником.

На що треба звернути увагу:

- якщо довше місяця уникає усвідомлення смерті, не хоче вірити, сприймає як живого;
- якщо раптом виникає почуття провини за смерть близького, або за те, що сам лишився живий;
- якщо починає перекладати на себе цілі померлого, його життя;
- якщо довше року тривають тяжкі переживання, депресія, небажання контакту зі світом.

У будь-якому випадку, дозвольте собі розділити це горе на двох, можна поплакати разом, посидіти поруч на могилі. Найбільша допомога для того, хто переживає втрату, - це розуміння і ненав'язлива присутність поруч.

Якщо Ви хочете щось сказати, приєднайтесь до його почуття: «Я бачу, що тобі боляче і теж не розумію, чому твій дядько помер таким молодим. Я тільки знаю, що він любив тебе і ти про нього не забудеш...»

Син-підліток постійно турбується про тих, хто вижили у нашій сім'ї та сім'ях сусідів. Став замкнутим останнім часом.

Що відбувається:

Підлітків дуже турбують долі інших людей і те, що їм не вдалося допомогти.

Відбувається переоцінка цінностей, на перший план виходить цінність життя. І разом із цим, усвідомлення його крихкості. Тому може виникати тривога про людей, бажання про них подбати.

Як допомогти:

Допомогти підлітку можна, спрямовуючи його на здійснення соціально значущих проєктів, причому зусилля мають бути докладені відчутні, але не надмірні. Перший досвід відповідальності не може бути непомірно тяжкий, але, тим щонайменше, може стати значним для підлітка досвідом дорослішання і самореалізації.

Прикладом соціально значущого проєкту може бути прибирання в парку, або виготовлення та монтаж лав, або збір коштів для нужденних і закупівля необхідного (наприклад, для дитячої лікарні) тощо.

Добре ненав'язливо допомагати підлітку та його друзям у здійсненні задуманого.

Не бажано критикувати його починання, або допитуватися, навіщо це потрібно, якщо не бажаєте втратити з ним контакт.

У нас у родині горе – помер чоловік. Синові 12 років, він якось одразу подорослішав і тепер намагається звалити на себе всі турботи по дому, включаючи опіку над молодшим братом. Спочатку у мене навіть не вистачало сил помітити це, потім мене це тішило, а тепер я задумалася - чи не звалює він багато на себе?

Що відбувається:

Справді, підліток тяжко переживає втрату найближчої людини і боїться, щоб інша близька людина також не покинула його. Тому підліток бере на себе чужі обов'язки, що може порушити природний розвиток його психіки та приймає не властиву йому роль захисника та помічника.

Він починає нести опіку та відповідальність стосовно батька, що залишився.

Таке явище в психології називається *парентифікацією*, не є нормою і, на жаль, заохочується суспільством: «Дивіться, який помічник!».

Як допомогти:

Визнайте той великий обсяг допомоги, який надав вам син, подякуйте йому за те, що звалив на себе велику частину роботи по дому, поки ви були не в змозі це робити і скажіть, що можете справлятися і нести відповідальність за всіх.

Поясніть, що важливо мати достатньо вільного часу для ігор, а також бути щасливим і радіти простим речам нормально.

Допоможіть йому повернутися до його друзів та речей, які радували його до сумної події.

Скажіть, що батько схвалив би такий вчинок, оскільки дитинство має бути безтурботним, і син вчинив як чоловік, коли було потрібно. Зараз такої потреби вже немає і можна повернутися до звичного способу життя підлітка.

Мій син вважає себе ненормальним. Він каже, що бачить картинки страшних подій як би «наяву» замість існуючої реальності.

Що відбувається:

Сила травмуючої події була настільки велика, а можливості впоратися з нею настільки малі, що психіці може знадобитися досить багато часу, щоб переробити травматичний досвід.

Повторення видінь про пережиту подію начебто «наяву», або ж постійне повторення сновидінь на цю тему говорить про те, що психіка «застрягла» на якомусь із моментів досвіду, і не може його прийняти та переробити. Таке буває. Це цілком нормально у пережитих ненормальних обставинах.

Як допомогти:

Принесіть брошуру додому, щоб підліток сам прочитав про це. Тим більше, що для підлітків через вікові особливості характерне тривожне осмислення страхів, почуття вразливості, страх власної «ненормальності» тощо.

Подолати проблему видінь «наяву» і повторюваних снів може допомогти психолог-травматерапевт, з яким потрібно приблизно 5-7 занять, на яких будуть виконуватися певні вправи, що допомагають переробити травматичний досвід.

Самостійно можна практикувати вправи Алієва, а також можуть допомогти прості фізичні тренування, плавання, біг.

Мій підліток одержимий планом помсти (на війні загинув його дід). Все настільки серйозно, що він закинув навчання, став десь пропадати, що робити?

Як допомогти:

Вислухайте.

Завжди будьте на зв'язку та прямо не критикуйте підлітка. Розберіть кожний варіант, з'ясуйте наслідки виконання планів, допоможіть знайти інше рішення. Нехай підліток сам зрозуміє, що вбивство - це не вихід.

Підліток переживає почуття безпорадності. В цьому випадку, крім Вашої присутності, може допомогти книга, в якій герой опинився в аналогічних умовах та зміг знайти альтернативу.

Пережити біль втрати з найменшою шкодою психіки можуть допомогти релігійні обряди та спілкування зі священником (якщо підліток віруючий), і навіть консультації психолога.

Також великою допомогою в даному випадку є проста присутність поруч, спільне переживання горя.

Нагадуйте час від часу, що набагато важливіше помсти — просто допомагати один одному і зберігати пам'ять про

дідуся. Щасливий онук, чи не про це він мріяв. Щастя та добрі справи онука – найкраща пам'ять про дідуся.

Після переїзду (наш будинок знищено) дочка зовсім змінилася. Перестала відвідувати заняття, нещодавно не прийшла ночувати і після цього заявила, що поїде до іншого міста. Я втрачаю свою дочку.

Що відбувається:

Підлітковий вік сам собою несе зміни життєвих принципів, які впливають на формування ідентичності і самосприйняття (хто я? навіщо живу?).

Ще вчорашні діти, підлітки бажають відокремитися від своїх батьків.

Як допомогти:

Розмовляти з ними потрібно лише з позиції старшого друга, без моралі та претензій. Пояснюючи свої почуття та розкреслюючи межі – що ви можете дозволити зробити, а що ні.

Будьте терплячі – на кону майбутнє вашого підлітка.

Можливо, вам вдасться відкласти рішення піти з дому, щоб дати час на осмислення реакцій на травму та переживання горя. Можливо, ви разом просто не відгорювали факт втрати будинку як чогось дуже важливого для вас обох.

Можна щиро поговорити про свої почуття з дочкою. Важливо встановити втрачений з нею контакт, але вже на рівних.

Вчора гримів салют. Мій підліток автоматично здригнувся при першому ж залпі. Пізніше він зізнався, що боїться повторення. Як боротися із цим страхом?

Що відбувається:

Страх повторення катастрофи цілком нормальний, так влаштований мозок, щоб сильніше реагувати на негативні подразники, тому відчуття безпеки повернеться, але не відразу, а через якийсь час.

До того ж, спочатку мозок обробляє те, що сталося. І поки ця інформація не «вляжеться» по полицях і мозок не переключиться на інші аспекти життя, будь-яке схоже хоча б чимось (звук, запахом, спалахом світла, відчуттям) подія викликати сильний інтерес, і, можливо, інстинктивні реакції та емоції як у випадку з Вашим сином. І це цілком нормально, якщо з моменту події минуло менше 3-4 місяців.

Як допомогти:

Поясніть підлітку, що навіть сильні люди бояться, а потім справляються зі страхом.

Обнайдіть підлітка, він також зможе вийти переможцем.

Допоможіть своєму підлітку визначити нагадування, які найбільше лякають, наприклад, окремі люди або місця, або звуки, або час доби, або запах і поговоріть із сином про відмінність між справою і спогадом, пов'язаним з нею.

Поясніть: «Багато людей відчувають подібне. Це нормально після того, що ми з тобою пережили. І все ж. Коли тобі щось нагадує про те, що трапилося, постарайся переконати себе: страшними є лише спогади про це, але тепер все по-іншому.»

Якщо підліток боїться різких звуків, спробуйте записати звук салюту та програти його на магнітофоні, регулятор

налаштування гучності та перемотування надайте синові. Незабаром він подумки навчиться регулювати звук салюту у своїй уяві, і успіх у цій справі поверне йому почуття контролю над реальністю.

Також розкажіть про ті заходи безпеки, які Ви вживаєте, щоб уберегти себе та його.

Приділіть час тренуванню, «відпрацюванню» дій під час небезпеки, щоб підліток знав, як діяти в різних обставинах. Нехай у нього буде аптечка з необхідним для надання першої допомоги. Облаштуйте місце, де ви могли б ховатися від небезпеки, запасіться не тільки водою, їжею, теплими ковдрами та туалетом, а і якимись книгами, іграми, фарбами для малювання, щоб була можливість зменшити тривогу, відволіктися, та перечекати небезпеку.

Син повторює ту саму розповідь, про те, що трапилося з нами — вибух і будинку немає. Цей сюжет програється у його фантазіях нескінченну кількість разів. Все це давить мені на психіку. Як умовити його перестати?

Що відбувається:

Дітям необхідно відіграти незрозумілу, незавершену і хворобливу ситуацію, іноді багато разів поспіль, щоб зрозуміти її з усіх боків і вибрати кращу стратегію подолання.

Звичайно, Вам доводиться нелегко – сотні разів слухати, що ви втратили вдома. Проте програвання ситуації у формі оповідання чи гри – чудовий психотерапевтичний перебіг.

Єдине, що має Вас насторожити – це реалістична жорстокість з іграшками, надмірна серйозність, імітація жорстоких допитів полонених.

Як допомогти:

Запропонуйте дитині самому придумати історію, можливо, зовсім не пов'язану з травмуючим епізодом. Але так чи інакше дитина включить у сюжет її обов'язково. У грі або розповіді зведіть до відповідного відігравання станів «до», «під час» та «після», зберігши хронологію подій, думки, почуття, переживання та відчуття при цьому. Запропонуйте підлітку написати та намалювати цю розповідь. Нехай він прочитає її вголос, у крайньому випадку прочитайте з ним разом (з дозволу автора). Так відбудеться відпрацювання травми.

Після цього пограйте з ним у гру "На щастя, на жаль": розбирається одна неприємна ситуація (нейтрального плану), потім говориться: "Але на щастя" і знаходимо переваги такої ситуації. Потім «Але на жаль» і вигадуємо, яких неприємних наслідків може вона призвести. По ходу гри можна переходити інші ситуації, але сенс у цьому, що у однієї й тієї ж ситуації є і позитивні, і негативні боки. Така гра вчить відноситися до життя подвійно: помічати всі можливі недоліки та переваги становища, бачити вихід із будь-якої ситуації.

Минуло півроку після переїзду. У дочки безпідставний головний біль, біль у животі. Обстежили, але не знайшли нічого щодо медичної частини. Може це пов'язано з переїздом?

Що відбувається і як допомогти:

Оскільки медичної причини немає, насамперед заспокойте підлітка та запевніть, що так буває і це нормально.

Переконайтеся, що дочка висипається (школяреві в нормі потрібно 10 годин на добу). А також нормально їсть і п'є досить чистої води (близько 300-500 грам на кожні 10 кілограм маси тіла на добу, у перервах між їжею та за півгодини до їди).

Так буває, що після пережитого стресу деякі м'язи тіла залишаються в спазмованому стані, частково перекриваючи кровообіг, тим самим заважаючи обміну речовин та виведенню продуктів розпаду з тканин, що може призвести не тільки до болю, але й до хвороб, заїкань та тиків. Тому корисними в даному випадку будуть масаж та фізичне навантаження. Відповідні віку фізичні тренування, заняття спортом у разі взагалі обов'язкові.

Також допоможе спокійна обстановка вдома.

Якщо всі наведені вище причини відсутні, і дитина отримує все перераховане для відновлення, постарайтеся поводитися з нею як завжди. Якщо ви занадто турбуватиметеся через безпричинні скарги, їх стане більше. Можливо, дитина намагається таким чином привернути вашу увагу, і просто потрібно приділити їй більше часу, позайматися з нею, пограти. «Може, сядеш тут? А як стане краще, скажи, і в карти пограємось».

І звичайно, у будь-якому випадку виявляйте любов та терпіння.

У мого 11-річного сина проблеми зі сном: сон уривчастий, зізнається, що сняться кошмари, в яких ми гинемо, підліток боїться спати...

Що відбувається:

У перші місяці після сильного стресу кошмари є нормальним явищем.

Під час сну мозок інтенсивно обробляє інформацію про події, що відбулися.

Переривчастість сну найчастіше викликається тривогою, якоюсь незакінченою справою або спазмованістю м'язів, через які складно розслабитися.

Як допомогти:

Якщо жах повторюється багато разів, і досить болісний, або занадто правдоподібний («стоїть перед очима»), бажано звернутися до психолога.

Підлітку можна дозволити спати з вами, але поясніть, що це одноразово і попросіть розповісти про сон, що повторюється, знову і знову, але без подробиць (тільки якщо підліток сам захоче)

Поясніть, що так працює мозок. Розкажіть про те, що ви теж відчували страх, відчували себе безпорадною, і це нормально.

За будь-яких обставин введіть єдиний порядок відходу до сну день у день. Договоріться, що він буде дотримуватися щодня. Важливою є черговість: спочатку душ, потім історія, молитва тощо. Так підліток точно знатиме, чого очікувати.

Обніміть підлітка і скажіть, що нікуди не пропадете. Ключова фраза: Я з тобою. Я поруч".

Також конкретно проговоріть про ті заходи безпеки, які ви вжили і про порядок дій у разі небезпеки. Аж до того, хто, в крайньому випадку, замість Вас опікуватиметься.

Про сон. Можна намалювати його. Можна вигадати «другу серію» страшного сну, з гарним кінцем. Намальовані та промовлені страхи перестають лякати.

Також можна намалювати свій страх, позначивши його, про що він, на повітряній кулі та запустити його в небо.

Дуже добре виліпити свій страх і трансформувати на щось смішне, або просто розчавити. Можна намалювати його та спалити. Все вирішує лише підліток.

Також можна створити сейф (навіть уявою), куди можна заносити всі страхи на зберігання та замикати на ключ.

Спільно можна зробити найпростішу пастку для снів із паличок від морозива (сірників) та ниток і розповісти, що вона пропускає лише гарні сни, а погані затримує. Або інший оберіг. Так формуються відчуття безпеки.

Моя донька після обстрілу стала гіперактивною. Як це пояснити і що робити?

Що відбувається:

Страх може породжувати нервову енергію, викликати напругу м'язів, а також спричиняти накопичення гормонів стресу в організмі.

Навіть дорослі, хвилюючись, ходять сюди-сюди швидкими кроками.

Коли ми зациклюємося на чомусь поганому, нам важко приділити увагу чомусь іншому, тому діти можуть бути неуважними, як, втім, і дорослі.

Очевидно, донька тільки має осмислити свої переживання, «вибудувати» їх і впоратися з ними. Оскільки досвіду долати травми такої сили підлітка її віку немає, зростає тривожність.

Як допомогти:

Ви можете допомогти своєму підлітку усвідомити свої емоції та тілесні відчуття (страх, занепокоєння), назвати їх та пояснити, що відчувати емоції – нормально для людини, просто на проживання таких сильних почуттів може піти більше часу.

Нехай підліток позбавиться надмірної напруженості: побігає, розімнеться, займеться фізкультурою, активними спортивними іграми: волейболом, баскетболом, футболом, плаванням.

Якщо зараз неможливо пограти, а треба заспокоїти, негайно обійміть, разом глибоко і повільно подихайте «животом».

Якщо друзів поряд немає - позаймайтеся тим, чим вам обом подобається - залишайте м'яч, згадайте гру в «резиночки», влаштуйте бої подушками, пограйте в «крокодила» (коли загадане слово показується пантомімою).

Обов'язково щодня робіть зарядку.

Подумайте, яка енергія вирує у дитині, допоможіть знайти заняття, яке допоможе з користю витратити цю енергію. Чергуйте активні заняття із читанням книг, малюванням.

Після обстрілів мій раніше спокійний підліток став агресивним, дратівливим, виявляє різкі спалахи гніву. Нещодавно побився із сусідом. Що робити?

Що відбувається:

Агресія – абсолютно нормальна контрфобічна, як кажуть психологи, реакція на сильний стрес. Таким чином підліток ніби доводить собі, що він сильніший, ніж те, що його оточує і яке змусило його страждати.

Додатково перевірено все оточення: чи витримають підлітка його близькі та друзі, чи залишаться поруч. Найчастіше, такі процеси відбуваються неусвідомлено.

Агресія - один із способів виразити внутрішній біль, одна зі стратегій боротьби з наслідками травми: руйнується довіра до світу, - світ виявився не таким добрим, яким здався лише місяць тому.

Також це один із способів спалити накопичені при спогадах про подію або у снах гормони стресу.

Як допомогти:

Будьте уважними, розмовляючи з підлітком, і в жодному разі не виявляйте агресію у відповідь.

Поясніть, що зазнавати гніву можна, але недозволено виражати агресію за рахунок інших дітей – навчіть підлітка відреагувати злість на неживих предметах. Важливо відреагувати, але нікого з людей не образити.

Виявіть розуміння: «Знаю, ти не хотів грюкати дверима. Тяжко, коли злишся».

Підійдуть усі можливі соціально допустимі способи «виплескування» енергії. Бої подушками, побиття матраців

та плюшевих ведмедів, особливо добре – через спорт та тренування.

Також можна виліпити з пластиліну ті образи, які злять і запитати, що хоче підліток із ними зробити. Можна ненароком помітити, що можна трансформувати в інший образ (перетворити танк на цукерку).

Терплячіше, ніж зазвичай, поставтеся до спалахів гніву. Не оцінюйте самого підлітка чи його емоції, оцінюйте його вчинки. Помічайте найменші позитивні зміни у поведінці та не скупіться на похвалу.

Попросіть підлітка помічати, коли його гнів «закипає» - нехай відмітить для себе цей стан і навчиться уникати бійки вчасно.

Моя дочка після стресу хоче всіх контролювати. Це нормально?

Що відбувається:

Поняття норми взагалі дуже умовне. Щодо цієї ситуації, вона досить поширена. Травма руйнує всі норми і сам неспішний порядок життя. Вторгаючись у життя, викликає почуття безсилля та втрати контролю над власним життям, що й викликає бажання максимально можливого оволодіння різними обставинами життя.

У ситуації, що виявилася хиткою, підлітку потрібні хоч якісь гарантії спокою - те, що за що він може «зачепитися»: якщо ситуація була неконтрольована, то зараз важливо мати хоч щось для контролю, як спокій знизити свою тривогу.

Як допомогти:

Один із способів допомогти в такій ситуації, це повернути рутину звички, режим дня, сімейні традиції. Якщо дочка ходила на гурток, і така можливість є, надайте їй знову піти та зайнятися улюбленою справою. Ви помітите, як дочка стане менш тривожною.

Надайте їй вибір у всьому – у їжі, в одязі, у заняттях.

І, звичайно, варто дозволити розділити обов'язки по дому. Нехай у неї буде своя ділянка роботи, за яку вона відповідатиме. Так повернеться відчуття контролю над власним життям.

Чудово допоможуть заняття малюванням, ліпленням або будь-яким іншим видом творчості.

Також обов'язково будуйте плани на майбутнє та на недалеку перспективу, попереджайте заздалегідь про свої плани.

Мені дуже важко. Синові 14 років і він росте без батька. Ми тільки-но переїхали до родичів, син почав пропадати з дому. Я тяжко переживаю це. Мені здається, він почав вживати наркотики. Я лаю себе за це. Упустила. Що я можу зараз зробити? Як мені діяти?

Що відбувається:

Навіть за кращих життєвих обставин усі підлітки переживають перехідний процес виходу з дитинства у доросле життя. І навіть у спокійний мирний час цей процес супроводжується протестною поведінкою. Так підлітки демонструють, що ставлять під сумнів всі раніше сприйняті істини та авторитети.

Це спосіб підлітка сказати: «Ти мені потрібна. Доведи, що я тобі дорогий. Захисти!»

Ситуація може помітно загостритися у кризовий період – сварки та закиди лише погіршать самовідчуття підлітка.

Як допомогти:

Допоможіть підліткові зрозуміти, що кидати виклик усьому світові для того, щоб показати свої почуття – це дуже небезпечно. «Багато твоїх однолітків і навіть дорослі втрачають контроль і зляться через те, що сталося. Щоб полегшити цей стан, вони починають випивати чи вживати наркотики. Відчувати такі емоції - це нормально, але вдаватися до наркотиків все ж таки не варто. Тому що насправді це не позбавить тебе проблем».

Поспостерігайте, без коментарів, чим займається і що планує робити Ваш підліток. Поясніть свою позицію: «У такі часи важливо знати, де ти знаходишся і як зв'язатися з тобою». Переконайте підлітка, що це крайній захід, але вимушений і тимчасовий, і ви припините «стеження», як тільки ситуація нормалізується.

Розмовляйте із сином, діліться спогадами, випадками з життя.

Прямо та спокійним тоном з позиції старшого друга заявляйте про небезпеку незахищених статевих контактів.

Намагайтеся забезпечити безпеку підлітка: організуйте день так, щоб він якнайменше часу залишався один.

І, звісно, повторюйте. Що вірите в нього, в його силу, бажання перемогти (можна перерахувати риси, в яких підліток може проявитися, оскільки підлітки часто так доводять свою неординарність серед однолітків).

Що потрібно робити, щоб запобігти травматичним наслідкам?

Найефективніший спосіб запобігти посттравматичній реакції – продовжувати нормально функціонувати і в стані небезпеки.

По можливості потрібно дотримуватися рутини. Навіть якщо живете у сховищі, потрібно вставати у звичний час, одягатись, чистити зуби, готувати сніданок. Якщо школа закрита, значить, сідати займатися з дітьми. Вони особливо чутливі до чіткого розпорядку дня, але він допоможе і дорослим.

Про телевізор. Сидіння біля телевізора просто паралізує, адже, крім цього, ви нічого не можете робити. Набагато важливіше приготувати обід, прибрати квартиру, погратись із дітьми.

Фрази «Забудь це», «Викинь з голови» та подібні становлять небезпеку, тому що нарівні із соромом можуть погіршити посттравматичний розлад.

Потрібно вибрати золоту середину – не докучати підлітку, але й не залишати його на самоті. До того ж часом, і досить часто, підлітку може бути легше поділитися своїми страхами та проблемами з тим, хто не є його близьким родичем (це може бути літній сусід, далекий родич, тренер чи вчитель у школі).

Тривалість проходження всіх етапів гострої стресової реакції може тривати від одного до трьох місяців. У разі важкого проходження, при тривалості симптоматики понад 12 тижнів, звертайтеся до спеціалізованої допомоги невролога, психолога, найоптимальніше – до травматерапевта.

Ми також підготували перелік ігрових методик, які допомагають підлітку впоратися із кризовою ситуацією.

1. Словесні соціальні ігри:

Гра *«Що мені в тобі подобається, то це...»* - по черзі грають усі діти по колу. В кінці вже сам підліток говорить про себе: *«Що мені подобається, так це. ...»* (називає сильні сторони своєї натури)

«На щастя, на жаль». Хороша вправа, що дає уявлення про те, що завжди є вихід із складної ситуації. Грають по черзі. Перед підлітком та його друзями подається складна ситуація. Він продовжує її опис, відзначаючи її позитивні сторони:

«Але на щастя...». Черга переходить до іншого, завдання якого вже відзначити її мінуси: *«Але на жаль...»*. І далі по колу. Тобто всі учасники групи продовжать і закінчать цю ситуацію. Потім вони зможуть програти багато подібних складних життєвих ситуацій і між іншим зрозуміти, що у всьому є дві сторони.

«Чорне-біле не називати, так-ні не говорити», коли за правилами, кожен відповідає на одне запитання, не використовуючи зазначені чотири слова, і, у свою чергу, ставить питання, на яке можна було б відповісти саме одним із цих заборонених слів. А наступний учасник вигадує вже свої відповіді та питання.

Гра *«В слова»*. Один підліток говорить слово, яке може бути початком речення. Наступний учасник повторює це слово та додає друге, і т.д. Слова повинні відповідати граматичним правилам, щоб побудувалося речення. Зверніть увагу, які речення побудує група.

«Коллективний малюнок». Можна зробити схоже на попередню вправу, тільки тепер у формі малюнку крейдою на дошці (одним пензлем на ватмані): Один підліток починає з однієї лінії, другий продовжує, додаючи наступну лінію – кожен підліток може намалювати один чи два рази. Зрештою, ми отримуємо малюнок, намальований групою. «Зараз ми можемо попросити когось стати експертом з мистецтва та пояснити, що він бачить на малюнку»...

2. Рухливі соціальні ігри

Гра в «крокодила», коли діти зображують по черзі задумане слово лише рухами тіла та мімікою, а решта учасників вгадує це слово.

- «Море хвилюється», коли діти вільно рухаються, роблячи будь-які рухи руками та ногами, що зображують будь-яку морську тварину, а ведучий читає віршик: «Море хвилюється раз, море хвилюється два, море хвилюється три, морська фігура на місці замри». У цей час діти завмирають, кожен у своїй позі. Потім, коли ведучий підходить до окремого учасника, тому треба продовжити зображати свої рухи, а ведучий вгадує, яка тварина мається на увазі.

«Плескання у долоні». Усі учасники стають у коло та передають «плеск» по колу. Спочатку ви починаєте повільно, потім поступово «плеск» передається швидше і швидше від одного підлітка до іншого. Діти мають вибір — після одного «плеск» рух плескання продовжується в тому ж напрямку, після двох — у протилежному напрямку.

«Рух по колі». Один підліток починає з конкретного руху на свій вибір. Кожен починає повторювати ці рухи, даючи йому йти по колу як хвилі. Після цього наступний підліток пропонує інший рух і запускає його по колу. І так доти, доки кожен підліток не «запустить» свій рух.

Гра «Потиск». Діти вітаються за руку, при цьому не відпускаючи руку в потиску, доки не знайдеться нова людина для потиску іншою рукою.

Гра «Дзеркало». Розбившись на пари, діти по черзі зображують різні емоції одне одного, а партнер вгадує їх.

3. Ігри на відреагування агресії

- *Битва подушками.*
- *Гра в «сніжки»* (використовується зім'ятий папір).
- *Будь-які стрибки та біганина.*
- *Лопання повітряних кульок.*
- *Спортивні ігри.*
- *«Смачні обзивання»* (як лайливі слова — приклади їжі).

"Ти смажена картопля" - відповідь: - "Сам ти смажена картопля!" (повертаючись до наступного гравця): Ти пиріг з яблуком! - Відповідь: "Сам ти пиріг з яблуком" - "А ти ..." - і далі по колу від однієї людини до іншої).

4. Ігри на відчуття свого тіла та на заземлення

"Спина до спини". Діти розбиваються на пари, стають спинами один до одного, з'єднують лікті, сідають і встають одночасно, спираючись спинами один про одного.

"Гроза". Діти в колі, наслідуючи ведучого, зображують спочатку перші краплі дощу — клацання пальцями, потім дощ — хлопками в долоні, потім сильний дощ — ляскаючи долоньками по тілу, потім грім — тупаючи ногами по підлозі і підстрибуючи. І потім у зворотному порядку: плескання по тілу, у долоні, клацання пальцями. Потім з'єднаємо долоні разом і розкриваємо їх - уявляємо веселку. І вдихаємо уявний запах озону.

Тортик (Піца). Це заземлююча тілесна вправа, націлена на масаж та погладжування різної інтенсивності підлітка членами сім'ї. Шарами різної інтенсивності на підлітка накладається цукор, борошно, інше. Наприкінці торт/піца «запікається» — на лопатки дитини кладуться руки та прогривають їх. Тілесна вправа на зняття м'язових затискачів.

5. Вправи для уваги та пам'яті

Важливо зрозуміти, що тут працює принцип звичайного тренування, і потрібно докласти зусиль, навіть якщо спочатку займатися нудно.

Добре читати поезію та класичну літературу.

Чудово вивчати мови, робити переклади.

Корисні ігри та завдання, пов'язані з рахунком, числами, вимірами.

Малювання навколишніх предметів та природи покращує увагу.

Загадки та завдання на розвиток логічного мислення.

6. Створення історій

Усі діти люблять слухати історії. У своїй уяві вони можуть подорожувати через історії у різні місця. Діти отримують можливість сісти ненадовго і послухати історію, де світ перебуває в порядку і де все, зрештою, веде до щасливого кінця. Вони можуть засвоїти приклад головного героя, що долає труднощі і позбавлення, і досягає благополуччя розумом і працею.

Добре розповідати позитивні історії дітям, перш ніж вони підуть у ліжку, щоб заспокоїти їх та підбадьорити.

Також можна разом з підлітком сконструювати свою історію, заодно зрозумівши, що його непокоїть і чого йому хотілося б від життя.

7. "Перехідні об'єкти"

Дітям можуть знадобитися об'єкти, які представляють їх близьких, щоб допомогти їм впоратися зі своїми страхами та ситуацією розлуки (при переїзді). Наприклад, маленька іграшка, дана його батьком, або фотографія матері і т.д. Важливо тримати при собі ці речі завжди, де б діти не були.

8. Ритуали

Ритуали (регулярні, певні дії, що виконуються завжди у певний час) допомагають контролювати страх через створення рутинності та знання, чого очікувати. Вони регулюють наше життя, утворюючи певний порядок. Тому, наприклад, такий важливий розпорядок дня або сімейні плани на вихідні.

Ритуали, що виконуються групою (наприклад, молитва), також створюють почуття приналежності до громади, що допомагає зменшити погрозові почуття самотності та безпорадності.

Психіка дітей та підлітків має величезні резерви самовідновлення та саморегуляції. Більшість дітей приходять до тями після травматичної події без професійної допомоги психологів просто завдяки підтримці та турботі близьких.

Поради батькам

1. Розмовляйте зі своєю дитиною. Підтримуйте в ньому віру в себе: повідомляйте йому лише точні відомості, давайте лише правдиві відповіді.
2. Говоріть з вашою дитиною про ваші власні почуття. Не бійтеся зізнатися йому, що теж відчуваєте страх і тривогу іноді.
3. Уважно прислухайтеся до того, що говорить дитина і як вона це говорить: чи чується тривога, страх, неспокій? Дуже корисним може бути повторення слів дитини: «Я хвилююся, що...», «Ти боїшся, що...» Це допоможе і дитині, і батькам прояснити свої почуття.
4. Не втомлюйтесь запевняти свою дитину: «Зараз ми в безпеці. Ми разом. Я дбаю про тебе. Я завжди дбатиму про тебе». Можливо, вам доведеться повторювати це багаторазово. Майже нескінченно.
5. Доторкайтеся до дитини, обіймайте її якнайчастіше. Нехай вона відчуває вашу турботу та близькість не лише на словах.
6. Робіть підлітку масаж, особливо голови та шийно-комірцевої зони. З молодшими дітьми грайте у тілесні ігри, якщо дозволяють - обіймайте їх.
7. Не шкодуйте часу, проведеного разом із підлітком. Скоро він виросте і піде від вас. Важливо встигнути розповісти йому сімейні історії, взагалі більше розмовляти з ним про все на світі, якщо ваш підліток це дозволяє.
8. Укладаючи дитину спати, розмовляйте з нею, заспокоюйте її, читайте улюблені казки. Якщо треба - залиште нічник увімкненим.
9. Спостерігайте дитину під час ігор. Часто саме у грі підліток виявляє свої почуття: страх, агресію тощо, які

можуть не виявлятися в інший час. Тому не варто забороняти підлітку битися на ляльках, солдатиках – такі дії розвантажують психіку від страхів. Вигадайте разом позитивний фінал. Добре грати в будиночок, будувати халабуду зі столів, коробок.

10. Сприяйте іграм, що розряджають напругу. Йдеться про ігри з піском, водою, малювання, активні ігри. Якщо підлітку хочеться щось ударити, запропонуйте йому щось м'яке, наприклад, подушку. Можна побарабанити або зіграти в кеглі, городки.

11. Якщо підліток щось втратив або зламав улюблену річ, дозвольте йому бути сумним та висловити свої почуття. Поспівуйте йому.

12. Для того, щоб легше пережити критичну ситуацію, організуйте місце, де діти разом із дорослими можуть сховатися та будуть у безпеці. Там мають бути заготовлені вода, їжа, аптечка, ковдри, теплі речі, туалет чи якийсь його аналог. Важливо задовольнити базові потреби, щоб створити мінімальне відчуття затишку та безпеки.

13. Організуйте в безпечному місці «куточок цікавих занять», де є книги для читання, а також все для улюблених занять, творчості та ігор.

14. Підготуйте «банк» ігор і улюблених занять, в які ви граєте і якими ви зайняті регулярно, і постарайтеся дотримуватися цих маленьких ритуалів. Якщо немає іграшок, можна імпровізувати – влаштувати пальчиковий театр, вигадати свою казку.

15. Якщо ви переїхали на нове місце, дотримуйтеся рутини. Звичний час пробудження, ритуали (по суботах походи в парк або в кіно), сімейні звички та звичаї дозволяють звести до мінімуму прояви тривожності у дітей та дорослих.

Спільно зробіть розклад справ на тиждень і розмістіть його на стіні.

16. "Репетиція". У «спокійні дні» організовано всією групою чи сім'єю спускайтеся на кілька хвилин у безпечне місце.

Короткі релаксаційні вправи для Вас та Ваших дітей

Дихання:

Видихніть. Переконайтеся, що обидві ноги міцно стоять на поверхні. Свідомо наступайте на вашу праву, потім - на ліву ногу, відповідно, відчуваючи контакт з підлогою. Зробіть глибокий вдих животом. При вдиху живіт надувається. Вдихніть і видихніть. Видих повинен бути вдвічі довшим, ніж вдих. При видиху живіт втягується усередину. Повторіть цю вправу тричі. А тепер спробуйте виконати вправу «Квадрат дихання»: 4 рахунки на вдих животом, 4 рахунки затримка дихання, 4 рахунки на видих і 4 рахунки знову на затримку. Виходить цикл. Виконуйте по 5 циклів вранці та ввечері. При гіпертонії можна використовувати формулу 4:7:8 (вдих, затримка, видих), уникаючи затримки дихання на останній фазі.

М'язова релаксація.

Стисніть ваші руки в кулаки настільки сильно, наскільки можете (10-15 с). Затримайте ваше дихання. Видихніть і одночасно з цим розтисніть ваші руки. Видихайте на цю ж кількість рахунку. Відчуйте, як пальці налилися теплом і обважніли. Повторіть цю вправу тричі.

За таким зразком можна послідовно напружувати та розслабляти всі групи м'язів – плечі, лопатки, живіт, сідниці, стегна, ікри, пальці ніг.

Це найпростіша релаксаційна вправа, взята з прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном (Jacobson's Progressive Relaxation Techniques), яка може бути виконана за будь-яких обставин. Регулярна практика допоможе використати цей ресурс за умов кризи автоматично.

Спостереження за диханням. (Mindfulness)

Добре допомагає при нав'язливих, що заважають розслабитися та заснути, думках.

Закриваємо очі за бажання та концентруємося на своєму диханні. Як при вдиху... Заходить у носоглотку прохолодне повітря... опускається діафрагма... розширюється грудна клітка... насичуються легені... Як потім піднімається діафрагма... м'язи звужують грудну клітку... і тепле повітря поступово виходить через горло та ніс...

Якщо щось раптом відверне вашу увагу від дихання (а попервах таке періодично відбувається), з м'якістю і любов'ю, просто поверніть свою увагу до самого процесу дихання і спостерігайте далі, як саме ви дихаєте.

Дуже добре робити цю вправу на ніч.

Під час підготовки публікації використано особистий практичний досвід авторів, а також матеріали фонду «Глобальна Ініціатива у Психіатрії», матеріали робіт Світлани Ройз, Ірени Голуби та Ірини Малкіної-Пих.

Автор малюнка Анна Сахно, 14 років (2016р), м. Донецьк