

зайг

"ЯК НАБУТИ ВНУТРІШНЬОГО СПОКОЮ: ПРАКТИЧНІ ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ І ТРИВОЖНОСТІ"



З турботою
про тебе

Катерина Журбилюк

@PSY.KATTY



Co-funded by
the European Union





У СУЧАСНОМУ СВІТІ,
ПОВНОМУ ВИКЛИКІВ
ТА НЕПЕРЕДБАЧУВАНИХ ПОДІЙ,
КОЖЕН З НАС СТИКАЄТЬСЯ
ЗІ СТРЕСОМ І ТРИВОЖНІСТЮ.
ВАЖЛИВО ВМІТИ РОЗПІЗНАВАТИ
ЦІ СТАНИ ТА ЗНАТИ,
ЯК З НИМИ СПРАВЛЯТИСЯ.
ЦЕЙ ГАЙД ДОПОМОЖЕ ВАМ
ЗРОЗУМІТИ ПРИЧИНИ СТРЕСУ ТА
ТРИВОЖНОСТІ, А ТАКОЖ
НАДАСТЬ ЕФЕКТИВНІ ТЕХНІКИ
ДЛЯ ЇХ ЗМЕНШЕННЯ.



Давайте розберемося

Що таке стрес і тривожність!
Їх відмінності та взаємозв'язок

Розділ 1: Розуміння стресу та тривожності.

Стрес – це фізіологічна і психологічна реакція організму на зовнішні або внутрішні виклики, які можуть бути як негативними (наприклад, втрати або конфлікти), так і позитивними (наприклад, весілля або народження дитини). Стрес активує реакцію "бий або тікай", яка готує організм до дії, виділяючи гормони, такі як адреналін і кортизол. Короткочасний стрес може бути корисним, підвищуючи концентрацію та продуктивність. Однак, хронічний стрес може мати негативні наслідки для фізичного і психічного здоров'я, включаючи проблеми з серцево-судинною системою, імунною системою і психічним станом.

Тривожність – це почуття хвилювання, неспокою або страху, яке часто є реакцією на передбачувану загрозу або стресову ситуацію. Тривожність може бути нормальною реакцією в стресових ситуаціях (наприклад, перед екзаменом або співбесідою), але вона стає проблемою, коли стає постійною або надмірною, і починає впливати на повсякденне життя. Хронічна тривожність може призвести до тривожних розладів, таких як генералізований тривожний розлад, панічні атаки, фобії тощо.

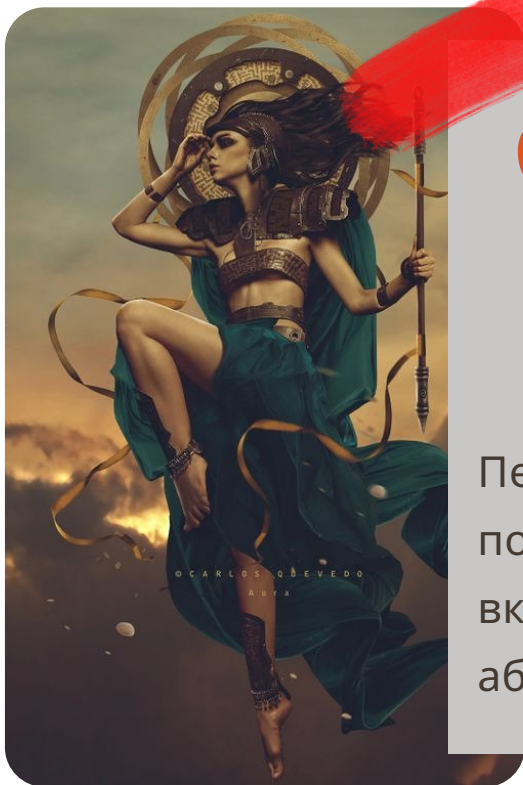
Відмінності

1. **Причини:** Стрес часто є результатом зовнішніх обставин або подій (робота, стосунки, фінансові проблеми), тоді як тривожність частіше виникає як внутрішня реакція на стресові ситуації або очікувані загрози.
2. **Тривалість:** Стрес може бути короткочасним або хронічним, в залежності від ситуації, тоді як тривожність часто є тривалішою і може стати постійним станом, навіть без очевидних тригерів.
3. **Фізіологічні реакції:** Стрес часто викликає конкретні фізіологічні зміни (підвищене серцебиття, пітливість, напруження м'язів), тоді як тривожність більше проявляється через психічні та емоційні симптоми (постійне хвилювання, безсоння, дратівливість).



Взаємозв'язок

Стрес і тривожність тісно пов'язані між собою. Стресові ситуації можуть викликати тривожність, і навпаки, тривожність може посилювати реакцію на стрес. Наприклад, хронічний стрес на роботі може призвести до розвитку тривожного розладу, що, в свою чергу, може зробити людину більш вразливою до нових стресів. Важливо розуміти ці поняття та вміти керувати ними, щоб зберегти своє психічне і фізичне здоров'я.



Симптоми стресу та тривожності

Перелік фізичних, емоційних і поведінкових симптомів, які можуть вказувати на високий рівень стресу або тривожності:

Фізичні симптоми:

- Головний біль
- М'язова напруга або біль
- Втома
- Порушення сну (безсоння або надмірна сонливість)
- Прискорене серцебиття
- Потовиділення
- Порушення травлення

Емоційні симптоми:

- Відчуття тривоги або паніки
- Дратівливість або агресивність
- Смуток або депресія
- Відчуття переповненості або втрати контролю
- Неспокій, напруженість

Поведінкові симптоми:

- Відстороненість від соціальних контактів
- Проблеми з концентрацією уваги
- Зміни в апетиті (переїдання або недоїдання)
- Зловживання алкоголем або наркотиками
- Зменшення продуктивності на роботі або в навчанні

Розділ 2: Техніки самодопомоги

1. Дихальні вправи для зменшення стресу

Наприклад.

Метод 4-7-8: техніка дихання для швидкого зняття стресу. Ця техніка допомагає швидко заспокоїтись і зменшити напругу.

- **Вдихайте** через ніс на рахунок 4.
- **Затримайте** дихання на рахунок 7.
- **Повільно видихайте** через рот на рахунок 8.
- **Повторюйте:** Виконайте 4 цикли цього дихання, поступово збільшуючи кількість циклів.



2. Медитація та майндфулнес

Короткі медитації для початківців: прості вправи, які можна виконувати щодня Медитація допомагає зменшити стрес, покращити концентрацію та емоційну рівновагу.

Медитація на дихання:

- Сядьте або ляжте зручно.
- Закрийте очі і зосередьтеся на своєму диханні.
- Спостерігайте за вдихом і видихом, не намагаючись їх змінювати.
- Якщо думки відволікають, м'яко поверніться до спостереження за диханням.
- Практикуйте протягом 5-10 хвилин.

Сканування тіла:

- Ляжте на спину або сядьте зручно.
- Закрийте очі і зосередьтеся на відчуттях у тілі.
- Почніть з ніг і повільно піднімайтесь до голови, звертаючи увагу на кожну частину тіла.
- Звертайте увагу на напругу і розслабляйте її.



Щоденні практики усвідомленості:

як залишатися присутнім у моменті
Майндфулнес допомагає зосередитись
на теперішньому моменті і зменшити
негативний вплив стресу.

Наприклад

Техніка заземлення 5 4 3 2 1

Треба ідентифікувати:

5. **П'ЯТЬ** речей, які ви бачите навколо себе.

Це можуть бути стіл, кіт, книга.

4. **ЧОТИРИ** речі, до яких ви можете
доторкнутися. Це можуть бути обличчя,
книжка, пальто.

3. **ТРИ** речі, які ви чуєте. Це можуть бути
машини, музика, розмова.

2. **ДВІ** речі, які ви відчуваєте носом. Це
можуть бути аромат випічки, запах
деревини.

1. **ОДНУ** річ, яку ви відчуваєте на смак. Це
може бути смак жувальної гумки або кави,
яку ви нещодавно пили.



Усвідомлене харчування:

- Під час їжі зосереджуйтесь на смаку, запаху та текстурі їжі.
- Їжте повільно, насолоджуючись кожним шматочком.

Усвідомлені прогулянки:

- Прогулянки на свіжому повітрі, зосереджуючись на оточенні, запахах і звуках.
- Звертайте увагу на кожен крок і дихання.

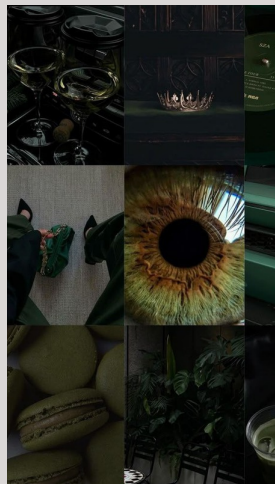
Color Walk (кольорова прогулянка)

- Обери один колір (наприклад, зелений або жовтий) – і під час прогулянки шукай усе, що його містить: дерева, машини, вивіски, одяг перехожих.

Це просте завдання загострює увагу, допомагає залишатись «тут і тепер» та приносить несподіване задоволення від звичних речей.



Спробуй інші варіанти: «Прогулянка з формою» (шукай кола, трикутники) або «Прогулянка з емоцією» – шукай усе, що викликає радість, спокій, здивування.



3. Фізична активність

Фізичні вправи сприяють виділенню ендорфінів – гормонів щастя, які покращують настрій і зменшують стрес. Вправи також знижують рівень кортизолу (гормону стресу), покращують сон та загальний фізичний стан, що позитивно впливає на психічне здоров'я.



Прості вправи, які можна виконувати вдома: приклади вправ

Йога:

- Практика асан (позицій) і дихальних вправ.

Сприяє розслабленню та гнучкості.

Кардіо вправи:

- Присідання, стрибки, біг на місці.

Покращують кровообіг і загальний тонус.

Силові вправи:

- Віджимання, планка, підйом гантелей або інших важких предметів.

Зміцнюють м'язи і покращують фізичну витривалість.

Розтяжка:

- Прості розтяжки для всіх груп м'язів.

Зменшують напругу і покращують гнучкість.



Розділ 3: Психологічні методики

Когнітивно–поведінкова терапія (КПТ)

Основи КПТ та як застосовувати її у повсякденному житті КПТ — це психотерапевтичний підхід, який фокусується на зміні негативних думок та поведінкових патернів, що спричиняють стрес і тривожність. Основна ідея полягає в тому, що наші думки впливають на наші емоції та поведінку.

- **Виявлення негативних думок:** Звертайте увагу на автоматичні негативні думки, які виникають у стресових ситуаціях.
- **Оцінка цих думок:** Поставте під сумнів раціональність та правдивість цих думок.
- **Заміна негативних думок на позитивні:** Перетворіть негативні думки у позитивні або більш реалістичні твердження.



Ведення щоденника думок Щоденник думок

допомагає відстежувати і аналізувати свої думки, емоції і поведінку.

- **Записуйте стресові ситуації:** Описуйте події, які викликали стрес або тривожність.
- **Аналізуйте думки:** Занотовуйте свої автоматичні думки у цих ситуаціях.
- **Оцінюйте емоції і поведінку:** Описуйте, які емоції ви відчували і як реагували.
- **Змінюйте негативні думки:**
Працюйте над заміною негативних думок на позитивні.



Техніки релаксації

Прогресивна м'язова релаксація. Ця техніка включає поетапне напруження і розслаблення різних груп м'язів, щоб зменшити фізичну і психічну напругу.

1. **Займіть зручну позу:** Сядьте або ляжте, розслабтесь.
2. **Напружуйте і розслабляйте м'язи:** Почніть з пальців ніг, напружте їх на 5–10 секунд, потім розслабте.
Повторюйте для всіх груп м'язів, рухаючись вгору до голови.
3. **Сконцентруйтеся на відчуттях:** Відчуйте різницю між напругою і розслабленням.

Візуалізація та позитивні афірмації

Візуалізація і афірмації допомагають змінити негативні думки на позитивні, покращуючи настрій і зменшуючи стрес.

1. Візуалізація:

- Закрийте очі і уявіть спокійне місце (пляж, ліс).
- Детально уявляйте це місце, використовуючи всі органи чуття.
- Залишайтесь у цьому образі кілька хвилин, відчуваючи спокій і розслаблення.

2. Позитивні афірмації:

- Повторюйте позитивні твердження, такі як "Я спокійний і контролюю ситуацію".
- Вимовляйте афірмації вголос або про себе кілька разів на день.



Практика вдячності

Практика вдячності допомагає зосередитись на позитивних аспектах життя, підвищуючи рівень задоволення і щастя.

1. **Щоденник вдячності:** Щодня записуйте 3–5 речей, за які ви вдячні.
2. **Вдячні думки перед сном:** Перед сном згадайте події дня, за які ви вдячні.
3. **Вдячність у спілкуванні:** Висловлюйте вдячність людям у вашому житті.



Використання цих технік допоможе вам краще справлятися зі стресом і тривожністю, покращуючи загальний рівень психічного здоров'я.

Розділ 4:

Підтримка та ресурси

Соціальна підтримка

Спілкування з близькими може мати такі позитивні ефекти:

1. **Емоційна підтримка:** Розмови з друзями і родиною допомагають виразити свої емоції та отримати розуміння і підтримку.
2. **Поради і допомога:** Близькі можуть запропонувати корисні поради або допомогти вирішити проблеми.
3. **Почуття приналежності:** Відчуття, що ви не самотні у своїх труднощах, зменшує рівень стресу і тривожності.
4. **Розваги і відволікання:** Спільне проведення часу допомагає відволіктись від стресових думок та ситуацій.

Де шукати допомогу, якщо це необхідно
Якщо соціальної підтримки близьких недостатньо
або потрібна професійна допомога, можна
звернутись до таких джерел:

1. Психотерапевти і психологи: Спеціалісти з психічного здоров'я допоможуть виявити причини стресу та тривожності і розробити стратегії їх подолання.
2. Групи підтримки: Групи, де люди з подібними проблемами діляться своїм досвідом і надають підтримку один одному.
3. Гарячі лінії: Безкоштовні телефони довіри, де можна отримати анонімну підтримку і поради.
4. Медичні заклади: Лікарні та клініки, де можна отримати консультацію лікаря щодо стресу та тривожних розладів.

Психічне здоров'я – це важлива частина нашого життя, і вміння керувати стресом та тривожністю є необхідними навичками для кожної людини. Впевнена, що цей гайд стане для вас корисним інструментом на шляху до гармонійного та збалансованого ЖИТТЯ.



Thank you!

Якщо ви потребуєте допомоги психолога, запрошую до себе на консультацію.



Telegram



@psy.katty

+380500652504

