

Как помочь себе и близким в сложный период

**Музурова Екатерина
специалист по психосоматике, психолог**

В КАКИХ СЛУЧАЯХ ПРИМЕНЯЕМ

ВСЕГДА, КОГДА СЛОЖНО ЭМОЦИОНАЛЬНО

(СМЕРТЬ, СТРАШНЫЕ ИЗВЕСТИЯ, СТИХИЙНЫЕ
БЕДСТВИЯ, СТРАШНЫЙ ДИАГНОЗ И ТД)



**МОЗГ
ПСИХИКА
ТЕЛО**

СВЯЗАНЫ

**ЕСЛИ МЫ ПРЯЧЕМ ВНУТРИ СЕБЯ ЭМОЦИИ
И НЕ ПРОЖИВАЕМ ИХ В МОМЕНТЕ ЭТО
ЧРЕВАТО ПОЯВЛЕНИЕМ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

с точки зрения психосоматики в основе любого заболевания лежит какой-либо психоэмоциональный конфликт (стресс)

**3 ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯ ДЛЯ
ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

СОБЫТИЕ:

- 1. НЕОЖИДАННОЕ**
- 2. ДРАММАТИЧНОЕ**
- 3. ВЫ ПРОЖИВАЕТЕ ЕГО
ИЗОЛИРОВАННО**

СТРАХ

- ВЫВОДИТ В СИЛЬНЕЙШИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МИНУС
- В ТАКОМ СОСТОЯНИИ МЫ ТЕРЯЕМ КРИТИЧНОСТЬ УМА И НЕ В СОСТОЯНИИ РАССУЖДАТЬ ЛОГИЧЕСКИ

- ДАЛЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПРОСТЫЕ ДЕЙСТВИЯ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СЕБЕ И БЛИЗКИМ СПРАВИТЬСЯ СО СЛОЖНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СИТУАЦИЕЙ

ОТКЛЮЧИТЬ НОВОСТИ

«А КАК ЖЕ Я БУДУ В КУРСЕ?»

- ПУГАЕТ БОЛЬШЕ ВСЕГО НЕИЗВЕСТНОСТЬ, ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ
- ЧТОБЫ ПРИЙТИ В НОРМУ ВАМ НЕ НУЖНО БЫТЬ В КУРСЕ
- ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ ГАРАНТИИ, НУЖНА ИЗВЕСТНОСТЬ
- ИЗ НОВОСТЕЙ ЭТИХ ГАРАНТИЙ ПОЛУЧИТЬ НЕЛЬЗЯ
- ИЗ НОВОСТЕЙ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ЛИШЬ НОВЫЙ ВИТОК ПАНИКИ
- КАК БУДЕТ НЕ ЗНАЕТ НИКТО
- ЖИЗНЬ НЕПРЕДСКАЗУЕМА И ЗНАТЬ НАПЕРЕД НЕВОЗМОЖНО

ИЗБЕГАЕМ СПОРОВ, ОБСУЖДЕНИЙ
С ЛЮДЬМИ С ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ
ТОЧКОЙ ЗРЕНИЯ

ВАША ЦЕЛЬ- СПОКОЙСТВИЕ

ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕЙ ПСИХИКЕ

- СПОРЫ, РУГАНЬ, АКТИВНЫЕ ОБСУЖДЕНИЯ СПОКОЙСТВИЯ НЕ ПРИБАВЯТ, А ЛИШЬ УСУГУБЯТ И РАСШАТАЮТ ВАШУ ПСИХИКУ
- АГРЕССИЯ— ЭТО 1 ИЗ СПОСОБОВ ЗАЩИТЫ
- ОНА ВСЕГДА ПРО ВНУТРЕННЮЮ БОЛЬ, С КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕК НЕ ЗНАЕТ КАК СПРАВИТЬСЯ

ПОДДЕРЖКА БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ

НЕ НУЖНО:

настраивать на позитив

**(«все будет хорошо/ты справишься/
успокойся/не переживай»)**

**говорить в момент стресса на
отвлечённые темы, избегать то, что
произошло**

молчать вместе, делать вид, что всё ок

ЛЮБУЮ БОЛЬ

НУЖНО ПРОЖИВАТЬ

- если есть травмирующее событие, его невозможно забыть
- эмоции нужно доставать
- нет смысла клеить пластырь на «гнойную рану»



НУЖНО:

«я с тобой, я рядом, мы вместе»

избавляться от того, что внутри с помощью
действия (вместе порыдать, разбить, поорать и тд)

ВАЖНО говорить о всех своих чувствах и о том,
что внутри вас, о своей боли

вопрос « что я сейчас могу для тебя сделать?»

ответ может удивить

(обнять, побыть рядом, взять за руку)

ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ИЗБАВИЛИСЬ
ОТ СВОИХ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ
МОЖНО ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ВНИМАНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ «ФИГУРА-ФОН»

КАК ДЕЛАТЬ

- СМЕЩАЕМ ВНИМАНИЕ СО СТРЕССОВОГО СОБЫТИЯ НА ТО, ЧТО СЕЙЧАС ПЕРЕД ВАШИМИ ГЛАЗАМИ
- СМОТРИМ ПО СТОРОНАМ И ОПИСЫВАЕМ ВСЛУХ
- например: передо мной белый стол, желтый диван, за окном синее небо, дождь, человек идет, стоит, кот черный, лижет лапу и тд

- осознавая события в «сейчас», вы понимаете, что происходит с вами на самом деле в отличие от ваших представлений о происходящем
- как результат вы начинаете взаимодействовать с окружающей вас действительностью, но не с проблемой внутри вас
- это упражнение на развитие осознанности

ЧТО ДАЁТ?

НАЙТИ КОГО-ТО, С КЕМ МОЖНО ПОБЫТЬ

РОДНЫЕ, ДРУЗЬЯ, СОСЕДИ

« МНЕ СТРАШНО, МОЖНО Я ПРИДУ? »

вместе переживать всегда проще

ЕСТЬ 3 ТИПА РЕАКЦИИ НА СТРЕСС СО СТОРОНЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ИСТЕРИКА. СТУПОР. ДЕЙСТВИЕ.

ИСТЕРИКА: эмоции выходят сразу, в моменте
ДЕЙСТВИЕ: важно не забывать потом доставать из себя
подавленные эмоции, т к эти люди обычно эмоции отодвигают на
второй план и в моменте пытаются найти решение
СТУПОР: смотрим следующий слайд

ЕСЛИ СЛОВА НЕ ПОМОГАЮТ:

**подойти к человеку сзади, которому
нужна помощь**

**свою правую руку положить ему на
сердце**

**свою левую руку положить на
область сердца, но со спины**

постоять так несколько минут

УПРАВЛЕНИЕ

НА ПРИОБРЕТЕНИЕ ОПОРЫ

- СЕСТЬ ДРУГ НАПРОТИВ ДРУГА
- СВОИМИ СТОПАМИ УПЕРЕТЬСЯ В СТОПЫ СИДЯЩЕГО ПЕРЕД ВАМИ
- упражнение возвращает баланс

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ**

WE RISE TOGETHER

