



# Памятка самопомощи в кризисных ситуациях

## Памятка самопомощи в кризисных ситуациях.

1. Важно фокус внимания сместить с будущего (где неизвестность) на то **что зависит от нас**.

### 1.1. Акцент с внешнего на внутреннее.

Увидеть своё состояние и назвать его (чтобы начать из хаоса в голове наводить порядок).

"Что вы чувствуете?"

ЛЮБЫЕ ВАШИ ЭМОЦИИ СЕЙЧАС - ЭТО НОРМАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ В НЕНОРМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ.

Проговаривайте, записывайте эмоции. Если нет депрессивного состояния, то ведите дневник.

### 1.2. Дайте себе возможность, время, место для того, чтобы быть слабой и проживать эмоции.

1.3. Информационная гигиена. 1 - 2 источника новостей и дозировано. Например, только с утра час читаем новости. Только те каналы информации, которым доверяете.

1.4. Переводите внимание на себя и свою семью: "Что я чувствую", "что со мной происходит", "что происходит с мужем", "что происходит с ребёнком" и пр.

1.5. На что вы можете повлиять сейчас?

Задаем себе вопрос и ищем те сфера, которыми можно управлять. Например, забота о ребёнке и муже, о себе. Уборка, состояние дома и прочее.

## 2. Акцент с эмоций на **пути решения**.

Не уходить в мыслительную жвачку, что делать дальше. А четко прописывать разные варианты событий.

На семейном совете (без маленьких детей) обсудить план действий в разных ситуациях.

## 3. **Подключайте тело.**

### 3.1. Режим надо наладить.

Сон, полноценная еда, и пр.

Чем более упорядоченная, но без спешки и напряжения жизнь, тем сейчас лучше.

Все лишние и не важные дела убираем. Включаем обязательно отдых (ресурсный) в расписание.

### 3.2. Позаботьтесь о физическом комфорте. Тепло, уютно и приятно.

### 3.3. Важно много двигаться, ходить, гулять, свежий воздух.

Желательно, не менее 10 000 шагов в день.

Можно подключить спорт, но лучше на свежем воздухе.

### 3.4. Почувствуйте тело и снимайте напряжение:

✓ *прохлопывать тело,*

✓ *петь,*

✓ *танцевать,*

✓ *релаксация по Джекобсону,*

✓ *йога, цигун,*

✓ *ванная с английской солью, душ,*

✓ *массаж,*

✓ *объятия,*

✓ *бассейн,*

✓ *Что еще? Что нужно именно вам?*

### 3.5. Дышать с акцентом на выдох. Технику подбираем под себя.

*Например,*

Брюшное дыхание или "тишина и покой".

Подключите **упражнение** на опору: встаньте, почувствуйте как стоите, тяжесть, соприкосновение с полом. Положите руки на грудную клетку и живот и сконцентрируйтесь на том как при вдохе поднимается живот и опускается на выдохе. Делайте до состояния успокоения.

Квадратное: вдох на счет 2, пауза на счет 2, выдох на счет 2, пауза на счет 2.

Задержки. Выдох длинный и медленный. Затем задержали дыхание, пока не захочется вдохнуть. И так пока не успокоитесь повторяем.

4. Ищем **ресурсы**, ТО ЧТО ПОМОГАЕТ ВАМ. Забота о себе.

4.1. Какие ресурсы у меня есть?

4.2. Ответьте на вопрос: "Что мне не хватает из ресурсов и как это получить?"

4.3. Что ПРЯМО СЕЙЧАС вы можете сделать для себя?

Задавайте вопрос себе и ищите то, что помогает вам чувствовать себя стабильно.

Например, душ, какао, уход за телом, пол часа в одиночной прогулке и прочее.

4.4. Сохранять "островки стабильности".

Делать что-то ежедневно, что всегда было в вашей жизни. Какой-то ритуал.

Например, что бы не происходило, но каждый день гулять 2 часа в парке. Или пить какао на прогулке.

4.5. Найдите людей, которые наполняют и поддерживают. Кто не опускает вас в пучину переживаний ещё больше, а помогает разобраться со своими чувствами и найти силы двигаться дальше.

А общение с токсичными минимизируем.

Человеку нужен человек!

Упор на очные встречи и общение.

4.6. Используем опыт.

Какие стрессовые, сложные, критичные периоды у вас были раньше?

Что вам тогда помогало справиться с этими трудностями?

4.7. Ищем смысл.

Какой опыт вы можете получить из ситуации в наших реалиях? На что обратить внимание нужно сейчас? Чему научиться?

Рекомендую книгу "Выбор"

<https://www.b17.ru/blog/327067/?prt=psycholog>

Шаги самопомощи: [https://t.me/psycholog\\_parilova/2071](https://t.me/psycholog_parilova/2071)

И самое главное!

**Чтобы работало - надо делать!**