



gesine
Frauenberatung.EN

www.gesine-intervention.de

Знаходьте в собі сили у стресовий час!

Поради щодо управління стресом
та піклування про свій розумовий/
психологічний стан

Знаходьте в собі сили у стресовий час!

Поради щодо управління стресом та піклування про свій розумовий/ психологічний стан

У житті трапляються події, які викликають високий рівень психологічного перенавантаження. Це може бути, наприклад, досвід війни та втечі, пережитого насильства, хвороби або втрати близьких. Іноді перенавантаження буває настільки сильним, що його називають травмою.

Відновлення стійкості піклування про себе та зв'язку з іншими людьми є важливими складовими для подолання цього досвіду.

Ми хотіли б підтримати Вас цією інформацією та порадами, щоб допомогти вам якнайкраще пережити цей складний час.



Типовими симптомами після пережитої травми можуть бути:

- Переповнення дуже сильними почуттями (наприклад, страхом, гнівом, провинною), думками
- повторювані образи жахливих подій, так звані флешбеки
- постійна напруженість і неспокій, часто також проблеми зі сном і нічні кошмари
- Фізичні реакції, такі як прискорене серцебиття, головний біль, проблеми зі шлунком, панічні атаки
- Зовсім нічого не відчувати, ніби ти не при своєму розумі

Це цілком нормальні реакції на ці стресові життєві обставини. Якщо ви не можете оговтатися від травматичного досвіду, корисно отримати професійну підтримку. Frauenberatung.EN підтримує та консультує жінок у кризових ситуаціях, а також, за необхідності, перенаправляє їх для надання подальшої допомоги.



Ось що Ви можете зробити для себе, щоб повернути собі стійкість до стресів:

Структурувати своє повсякденне життя:

- Переконайтеся, що ви регулярно харчуєтеся.
- Призначайте зустрічі
- Робіть фізичні вправи щодня - спорт і фізичні вправи допомагають управляти своїм станом

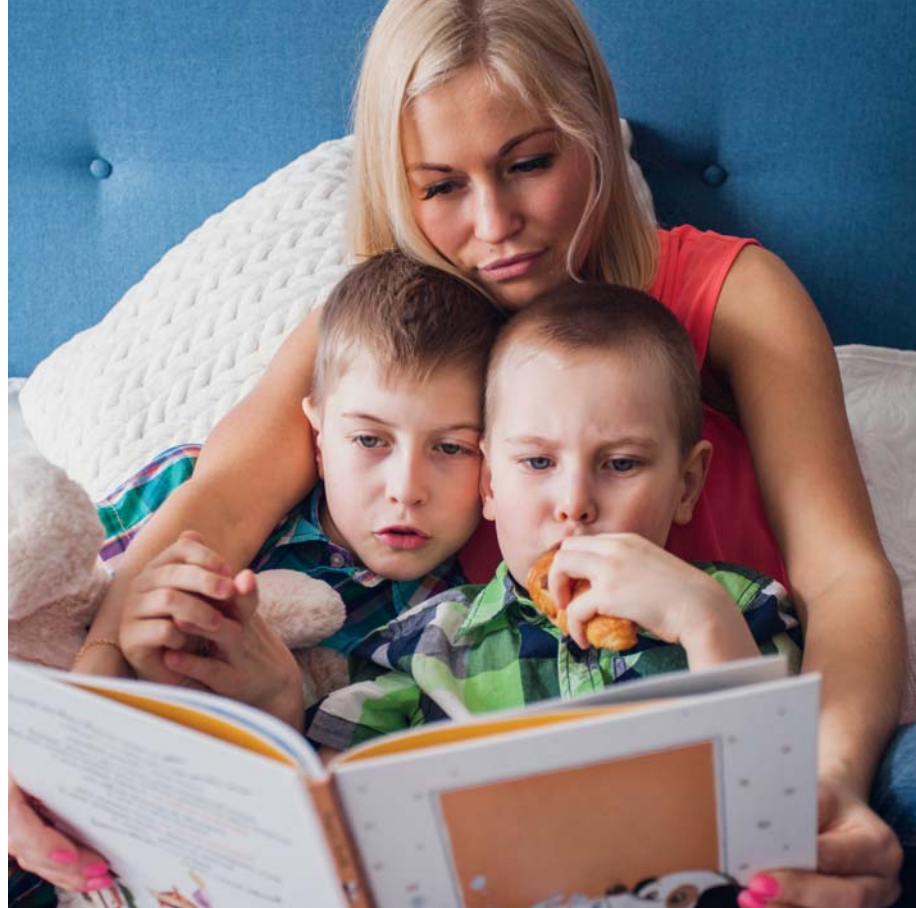
Зверніть увагу на свої потреби

- кожна людина індивідуальна!
- Що саме Вам приносить користь?
Наприклад, яка їжа, яка музика, чи є у вас хобі, чи достатньо ви рухаєтесь?
- Які саме люди Вам до вподоби?
Наприклад, чи відчуваєте Ви бажання контактувати або усамітнюватися, хто Вам особливо підходить, а хто зовсім не підходить?
- Наскільки це корисно для вас?
Наприклад, чи потрібно Вам більше відпочинку або активних дій? Наскільки соціальні мережі або новини приносять Вам задоволення?



Якщо Ваші діти також постраждали:

- все, що дає вашим дітям відчуття безпеки - це добре!
- Допомагає виконання ритуалів: наприклад, читання книги перед сном, спів певних пісеньь,...
- слідкуйте за тим, щоб ваші діти висипалися
- дайте їм простір для гри та руху - саме так діти усвідомлюють свої враження
- можливо, Ваша дитина зараз особливо потребує близькості і потребує більше обіймів або притискань



Душа і тіло тісно пов'язані - страх виражається в прискореному серцебитті і великому напруженні, коли ми збентежені - червоніємо від сорому, а коли закохані - у нас прискорене серцебиття.

І на противагу вище згаданому, фізичні вправи також допомагають зменшити психологічний стрес; це було доведено з медичної точки зору і зараз є частиною в лікуванні травм та психотерапії.

Вправи можуть здатися простими, але насправді вони можуть допомогти Вам відчувати себе трохи краще вже зараз, в даний момент - а це багато чого варте!

Вправи підібрані таким чином, щоб зняти напругу та активізувати парасимпатичну нервову систему і блукаючий нерв. Вони контролюють розслаблення і спокій, і часто після травми порушується їх функція

Ось кілька вправ:

Для подолання гніву, розчарування і напруги:

Займіть стійке положення. Стисніть руки в кулаки. Уявіть, що ви розчавлюєте в кулаках все, що на вас тисне. Стискайте дуже сильно, ще сильніше, а ж поки ще сильніше не зможете. Тоді розтисніть руки. Розкрийте долоні і видихніть. З видихом відпустіть те, що вас обтяжує. Розслабте або потисніть руки. Повторюйте вправу так часто, як Ви бажаєте.



Наближення до відчуття жити „тут і зараз“

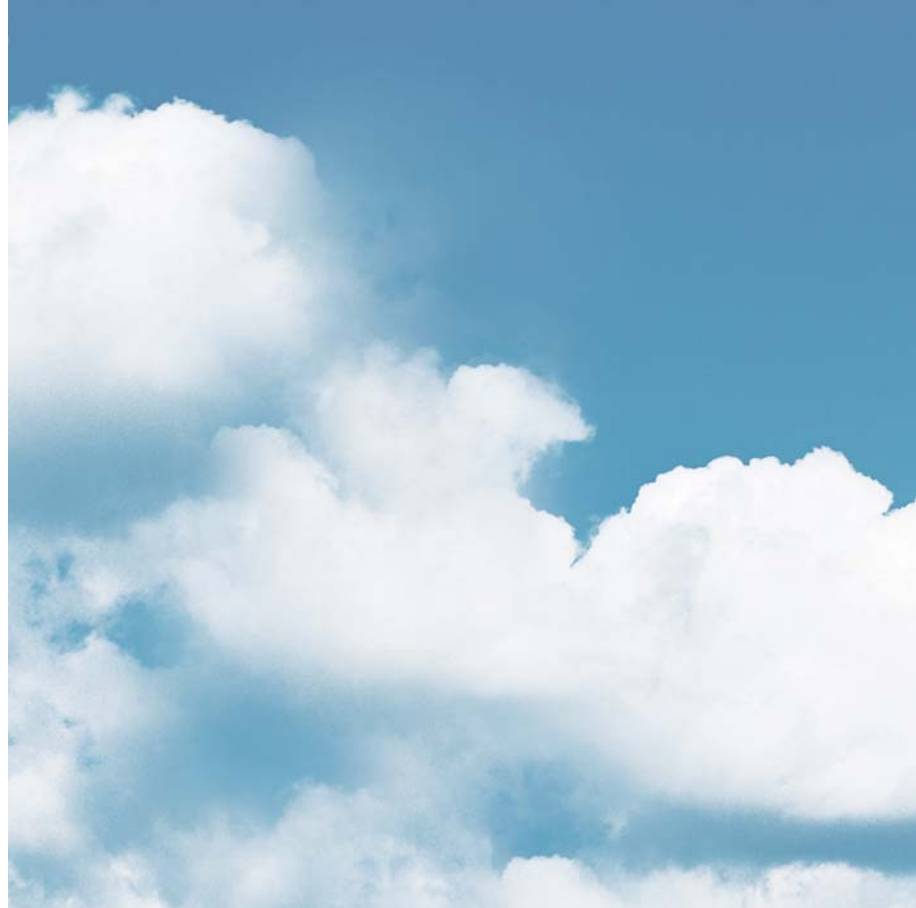
Виконуйте вправи на дихання:

Покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди. Зверніть увагу на рух під руками. Яка рука більше рухається? В даному випадку не можна сказати це правильно чи неправильно.

Сконцентруйтеся на видиху - вдих прийде сам собою. Ти можете спробувати трохи подовжити видих - зовсім трохи. Будьте уважні до себе!

Якщо це приносить вам користь, то подовжте видих ще трохи.

Ви також можете просто усвідомлювати своє дихання і спостерігати за ним. Цього достатньо, щоб заспокоїтися і прийти до стану „тут і зараз“.



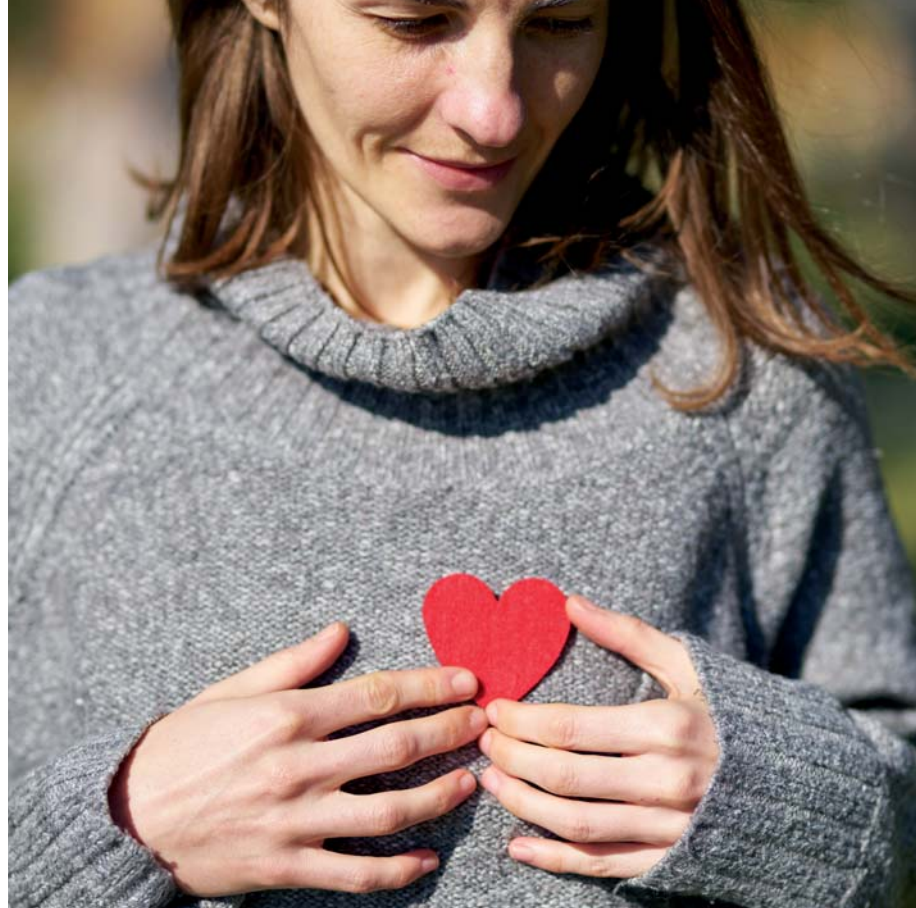
Споглядання за собою: чого потребує ваше серце?

Робіть добро кожному від серця! Це особливо допомагає під час нервового серцебиття, при смутку та самотності. Покладіть руку на серце. Будьте спокійні й прислухайтеся, чи чуєте ви й чи відчуваєте ви своє серце. Можливо, ви ледве чуєте його, можливо, відчуваєте досить чітко.

Дайте серцю те, що йому потрібно: ніжно погладьте ділянку навколо серця, нехай ваша рука спокійно полежить на серці, можна навіть нанести трохи олії та промасажувати.

Якщо серцебиття прискорене, легке, повільне і регулярне постукування по ділянці серця може заспокоїти серцебиття.

Спробуйте знайти саме ту міру дотику і уваги, якої потребує Ваше серце.





Контактні дані: Жіноча консультація Gesine
GESINE Frauenberatung.EN

info@frauenberatung-en.de
www.gesine-intervention.de

58332 Schwelm, Markgrafenstr. 6
02336 4759091

45525 Hattingen, Talstr. 8
02324 38093050

58452 Witten, Augustastr. 47
02302 52569

58313 Herdecke, Hauptstr. 43
02330 611 111

Можливе консультування англійською мовою.
При необхідності працюємо за посередництва
перекладача!

gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen

