ВАЖЛИВІ НАВИЧКИ В ПЕРІОД СТРЕСУ

Упорядник: Інна Данильченкова

ЩО Ж ТАКЕ СТРЕС?

Стрес – це відчуття перенапруження через життєві проблеми та загрози

- Час від часу кожен з нас переживає стрес спричинений різними обставинами

ПРИЧИНИ СТРЕСУ

Труднощі на роботі
Фінансові труднощі

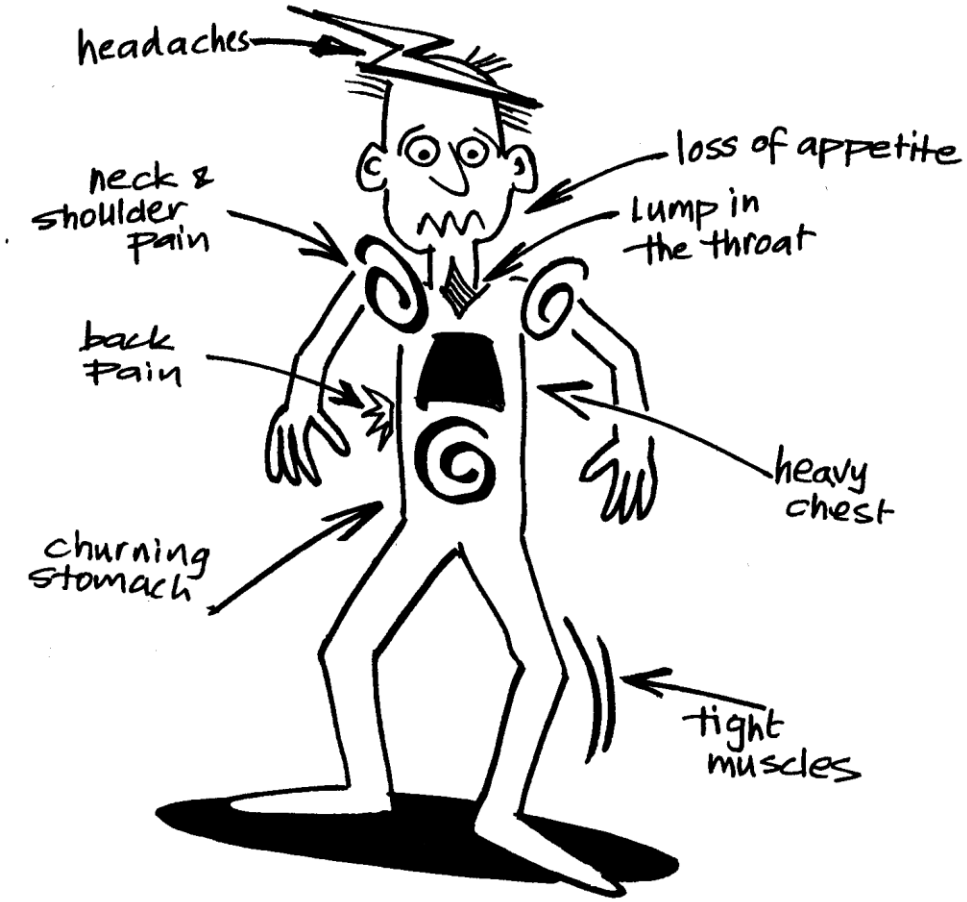
Сімейне насилля
Родинні сварки

Стрес

Вимушеність покинути дім
Воєнні дії в країні

Хвороба
Непевність щодо майбутнього

ВІДЧУВАТИ СТРЕС – ЦЕ НОРМАЛЬНО, АЛЕ ТРИВАЛИЙ СТРЕС ВПЛИВАЄ НА НАШЕ ТІЛО



ПЕРЕБУВАЮЧИ У СТАНІ СТРЕСУ БАГАТО ЛЮДЕЙ ЧАСТО ДУМАЮТЬ ПРО ПОГАНІ ПОДІЇ В МИНУЛОМУ ТА ПРО ТЕ, ЧОГО МИ БОЇМОСЯ В МАЙБУТНЬОМУ

Такі сильні почуття можть зачепити за гачок.

ВАЖКІ ДУМКИ ТА ПОЧУТТЯ “ЧІПЛЯЮТЬ” НАС НА ГАЧОК ТА ВІДТЯГУЮТЬ ГЕТЬ ВІД НАШИХ ЦІННОСТЕЙ.

Що таке цінності?

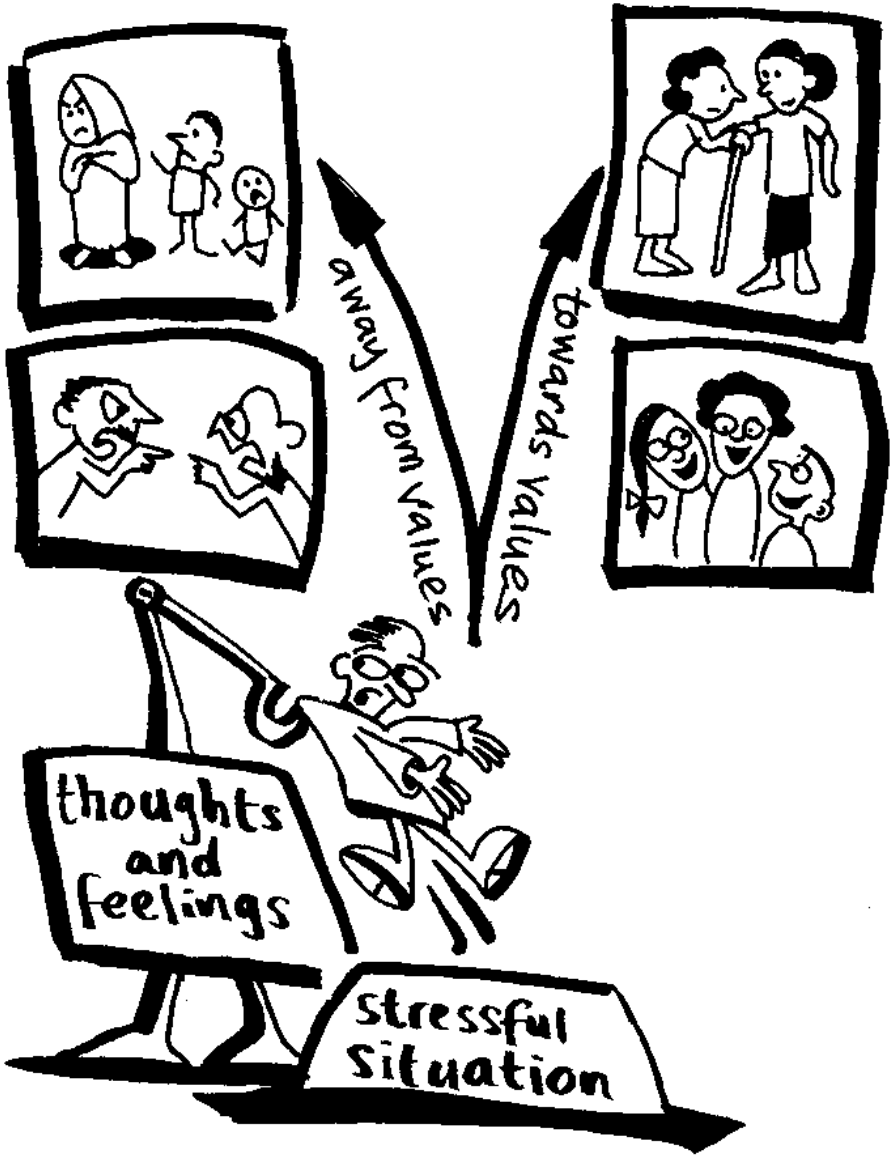
Цінності – це ваші найглибші бажання стосовно того, якою людиною ви хочете бути

Отже цінності вказують нам на те, якою людиною ви хочете, як ви хочете ставитися до себе, до інших і до світу навколо вас

Коли ми зачепилися за гачок, наша поведінка змінюється. Ми часто робимо те, що погіршує наше життя та відтягує нас від наших цінностей

Що ж робити??

Треба навчитися “включатися” в життя



“БУТИ ВКЛЮЧЕНИМ” У ЩОСЬ – ЦЕ ОЗНАЧАЄ ПРИДІЛЯТИ ЦЬОМУ ВСЮ СВОЮ УВАГУ.

Ви можете розвивати ці навички займаючись будь-чим.
Наприклад, коли ви п’єте чай або каву.

І як тільки ви помітили, що зачепились за гачок…

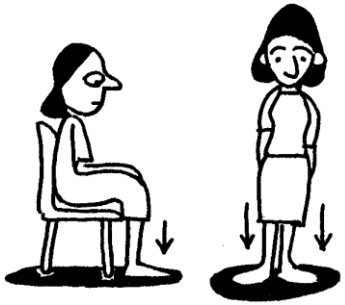
Ми відчіпляємось з нього перенаправляючи увагу та включаємось в те що робимо

Але іноді почуття настільки болючі,що перетворюються в “емоційні бурі”

При їх прояві треба навчитися “заземлятися”

Як це робити?

Так само через включення в навколишній світ і зосередження на тому що ви робите



Які 5 предметів бачите

Які 4 звуки чуєте

Що відчуваєте пальцями

Який запах відчуваєте

Де знаходитесь і що робите

Заземлення не прожене ваші емоційні бурі. Воно лише збереже вас у безпеці, поки буря не вщухне.

Мета вправ на відчеплення з гачка і заземлення - допомогти "включитися" у життя, приділяти увагу іншим, зосередитись на тому, що ми робимо і жити згідно з власними цінностями, що допоможе краще справитись із стресом.

ПРОЯВЛЯЄМО ДОБРОТУ

Якою б складною не була ваша ситуація,проявляйте доброту, особливо до себе.

Як ви себе почуваєте, коли в період важких переживань,страждань і болю хтось ставиться до вас з добротою турботою і розумінням?

Так само ми можемо проявляти доброту до себе. Якщо ми добрі до себе, у вас буде більше енергії, щоб допомагати іншим, і більше натхнення, щоб проявляти до них доброту. Отже користь отримують усі.

Вправа на прояв доброти до себе

Простягніть свою руку і уявіть, що вона наповнюється добротою

А тепер ніжно прикладіть долоню до будь- якої частини тіла де відчуваєте біль

Ніжно з добротою обійміть себе…

Пам’ятайте, що чим більше ви будете тренуватися, тим краще.

Інструмент 1: Включаємося. Заземляємося

Інструмент 2 : Відчіпляємось з гачка

Інструмент 3: Діємо згідно з власними цінностями

Інструмент 4: Проявляємо доброту