

ТРАВМА ТА ПТСР - ПОРАДИ ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ

Напруга та тривога є типовими після війни чи стихійного лиха. На жаль, вони можуть ускладнити і так непростий процес відновлення. Немає простого рішення як впоратись з пост-травматичними проблемами, але виділення часу протягом дня, щоб заспокоїти себе шляхом вправ для релаксації може покращити сон і концентрацію та надати енергію, щоб справлятися із життєвими задачами. Це можуть бути вправи для розслаблення м'язів, дихальні вправи, медитація, плавання, розтягування, йога, молитва, фізичні вправи, прослуховування спокійної музики, проведення часу на природі тощо. Ось деякі базові дихальні вправи, які зможуть допомогти.

ДЛЯ СЕБЕ:

- Повільно вдихніть (тисяча один, тисяча два, тисяча три) через ніс і в спокійному темпі наповніть легені аж до живота.
- Тихо та лагідно скажіть собі: «Моє тіло наповнене спокоєм». Повільно видихніть (тисяча один, тисяча два, тисяча три) через рот і в спокійному темпі спорожніть легені аж до живота.
- Тихо та лагідно скажіть собі: «Моє тіло знімає напругу».
- Повторіть це п'ять раз повільно та спокійно.
- Робіть це стільки разів на день, скільки потрібно.

ДЛЯ ДІТЕЙ:

Проведіть дитину через дихальну вправу:

- «Давай потренуємо інший спосіб дихання, який може допомогти заспокоїти наше тіло.
- Поклади одну руку на живіт, ось так [продемонструйте].
- Добре, ми будемо вдихати через ніс. Коли ми вдихаємо, ми наповнюємося великою кількістю повітря, і наші животи стирчать ось так [продемонструйте].
- Потім ми будемо видихати через рот. Коли ми видихаємо, наш шлунок втягується ось так [продемонструйте].
- Ми будемо вдихати дуже повільно, поки я рахуватиму до трьох. Я також рахуватиму до трьох, поки ми повільно видихатимемо.
- Давай спробуємо разом. Чудово!»

ПЕРЕТВОРІТЬ ЦЕ В ГРУ:

- Надувайте бульбашки за допомогою палички і засобу для миття посуду
- Надувайте бульбашки, жуючи жуйку
- Дмухайте ватні кульки по столу
- Придумайте історію, де дитина допомагає вам імітувати персонажа, який глибоко вдихає