

Р. Мороз, Т. Цуканова

**ПАМЯТКА
ВЕРНУВШИМСЯ
С ВОЙНЫ**

Г. Николаев
2015

Содержание

Вступление	4
------------------	---

Часть 1

1. Что вы можете чувствовать после травматического события	5
2. Какие физические последствия у вас могут быть	7
3. Фазы развития стресса и ПТСР	8
3. 1 Стресс и боевой стресс	8
3. 2 Острая стрессовая реакция	10
3. 3 Посттравматическое стрессовое расстройство	12

Часть 2

Упражнения и практические рекомендации

1. .. Работа с опорами	17
2. .. Управление дыханием	20
3. .. Работа с агрессией. Немотивированная агрессия. Вспышки ярости	23
4. .. Снятие мышечных зажимов	25
5. .. Работа с бессонницей, нарушением сна	33
6. .. Работа с навязчивыми мыслями и образам	40

Часть 3.

Дополнительные рекомендации

1. .. Первая помощь после воздействия стрессовых факторов	44
2. .. Экстренная самопомощь для нормализации психофизиологического состояния	47
3. .. Техники «Гимнастика мозга»	49
4. .. Приемы для купирования боли	51
5. .. Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания	52
6. .. Притупленность эмоций	54
7. .. Способы поддержания связи с семьей	56
8. .. Алкоголизация	57

Преодоление боевого стресса и его психологических последствий

Составители – авторский коллектив психологической кризисной службы
г. Николаева

*Кто умеет управлять собою,
тот может повелевать людьми*
Ф. Вольтер

Уважаемый боец, эта памятка составлена на основе рекомендаций военных психологов и личного опыта участников боевых действий. То, что будет происходить с тобой, уже происходило с другими людьми. Надеемся, эта информация поможет тебе сохранить психологическое здоровье после пребывания в зоне военных действий.

Сейчас все наши солдаты, оказавшиеся в зоне АТО, вынуждены выживать, вырабатывая такие навыки и такое поведение, которые в обычной жизни никто не назовет нормальными. На долю каждого солдата ежедневно выпадает запредельная доза травмирующих событий: как физических, так и психических. Если психологическая травма была сравнительно небольшой или непродолжительной, то ее последствия могут быть изжиты за несколько недель, месяцев. Но если травматический опыт повторяется многократно, то болезненные последствия будут давать знать о себе еще несколько лет, или, как показывает Вьетнамский опыт – это может продолжаться всю жизнь.

Участники боевых действий в силу особенности личности могут преодолеть последствия боевого стресса самостоятельно. Для этого необходимо знать психофизиологические особенности протекания стресса, особенности боевого стресса. Некоторым психологическая помощь и поддержка позволит быстрее справиться с последствиями боевого стресса и предотвратить ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство, которое может возникнуть в результате единичной или повторяющихся психотравмирующих ситуаций. Наиболее травмирующим событием является участие в войне, которая оказывает воздействие, как на военных, так и на гражданских лиц.

Согласно официальным данным, количество участников АТО на Востоке к концу 2014 года превысило 50 000 человек. По прогнозам психиатров, в лучшем случае у 20% из них в последующие годы диагностируют хроническое посттравматическое стрессовое расстройство, которое уже назвали «синдром АТО».

Вспомните, что происходило с вами и вашим телом непосредственно после травматического события, свидетелем или участником которого вы были. Эмоциональные и физические реакции, которые следуют за травматическим событием, бывают обычно очень интенсивными, пугающими и вызывающими шок. Вы можете быть удивлены реакциями, которые вам незнакомы и кажутся невозможными для вашего характера. Помните, что все реакции, которые у вас возникали, – это нормальные, естественные реакции вашего организма на ненормальные обстоятельства жизни, в которых вы оказались.

Часть 1

1. ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ ПОСЛЕ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ.

Грусть

Чувство глубокой грусти и печали обычно возникает, если произошла трагическая смерть, если кто-то был ранен или поврежден, если был причинен большой вред.

Беспомощность

Травматические инциденты, как правило, слишком сильны (сверхмощны). Они как бы вычеркивают самое лучшее в нас и заставляют нас чувствовать бессилие и неспособность помочь.

Повторяющееся переживание события

Впечатления, полученные во время события, могут быть столь сильными, что их переживание будет продолжаться очень долго: часто бывают вспышки воспоминаний, сны, когда повторяются чувства, которые вы испытывали во время или после события.

Вы внезапно можете начать чувствовать себя так, как если бы событие вновь происходило с вами.

Повторяющиеся переживания могут быть очень тяжелыми и пугающими, но это совершенно нормально, в этом нет ничего необычного.

Оцепенение

Шок после события может проявляться в том, что вы будете чувствовать оцепенение и эмоциональную истощенность. Ваши обычные чувства на время могут быть заблокированы, и ваша способность переживать их может быть уменьшена.

Может появиться желание отойти от контактов с другими людьми, вас перестанет увлекать то, что обычно радовало.

Жизнь в заимствованном времени

Травматическое событие может изменить ваш взгляд на важные моменты вашей жизни. Надежды на лучшее будущее могут быть утрачены

или изменены вследствие глубокого разочарования.

Напряженность и беспокойство

Вы можете чувствовать себя взвинченным, что затрудняет отдых, засыпание, мешает сосредоточиться.

Снять тяжелое внутреннее напряжение помогает плач. Лучше выразить ваши чувства, чем пытаться сдержать слезы.

Злость

Казалось бы, совсем незначительное событие может вызвать интенсивное чувство злости. У вас возникает ощущение, что вы не похожи на самого себя. Родные, друзья и коллеги могут замечать некоторые перемены в вашем характере. Более постоянный гнев вы можете переживать по поводу несправедливости и бессмысленности происшедшего или против тех, кто, кажется, был причиной того, что случилось.

Страх

В вашей жизни могут появиться новые страхи и тревоги. Вы боитесь выйти из дома, потерять своих близких или того, что вас бросят. Другие страхи концентрируются вокруг опасности потерять контроль над собой или пребывать в состоянии постоянной тревоги, что случившийся инцидент может произойти вновь.

Вина

Вместо чувства облегчения оттого, что вы спаслись, вы можете переживать чувство вины. У вас возникают сомнения, могли ли вы сделать больше, чтобы помочь близким. Вы спрашиваете себя, чем вы заслужили то, что выжили, почему другие люди не были столь удачливы.

Взаимоотношения

Стрессы и напряжения, возникающие в обычной жизни, могут становиться непереносимыми для тех, кто прошел травматический инцидент. Они стараются избегать близких контактов с родными, друзьями и коллегами, что зачастую ведет к добавлению личных проблем. Трудности во взаимоотношениях со временем усиливаются наряду с нарастанием ощу-

щения, что «никто не может понять, через что я прошел».

Такое ложное представление является главным препятствием для просьбы о помощи и поддержке. А между тем часто именно окружающие могут стать главным источником вашего комфорта во время кризиса.

2. КАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ У ВАС МОГУТ БЫТЬ.

Помимо эмоционального напряжения, травматический инцидент может иметь физические последствия, они могут возникнуть вскоре после критического события, но также могут развиваться спустя много месяцев. Вот некоторые наиболее распространенные.

Усталость и истощенность

Все травматические инциденты создают интенсивное и длительное воздействие на ваше тело, не всегда прекращающееся с завершением инцидента.

Ваше тело долгое время может быть физически или психически сверхвовлеченным, что вначале ведет к усталости, а позже к истощению.

Мышечное напряжение

Нервное напряжение, в котором вы находились, выражается в мышечном напряжении в различных частях вашего тела. Последнее сопровождается разнообразными симптомами, начиная с общей негибкости и напряжения до болей различной локализации, головных болей, ощущение удущья и комка в горле и других заболеваний.

Сердцебиение

Все эмоциональные реакции связаны с кратковременными или долговременными соматическими реакциями, такими, как сердцебиение, потливость, тремор, что может приводить к периодическому нервному ознобу, соматическим болям и проблемам с пищеварением.

Медицинское лечение может вызвать некоторое уменьшение этих реакций. Важно помнить, что проработка травматического события и проговаривание его с кем-нибудь — это самый важный шаг к долговременному выздоровлению.

Запомните!

У вас могут быть некоторые или все перечисленные реакции время от времени или постоянно. Во всех случаях это знаки, говорящие о том, что вы на пути естественного исцеления. Это работа, помогающая вам адаптироваться к тому, что произошло с вами. Обычно реакции начинаются примерно через неделю и сходят на нет спустя длительное время после события. Если этого нет, тогда вам следует проявить инициативу и рассказать кому-нибудь о ваших реакциях на стресс или боевой стресс.

3. ФАЗЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССА И ПТСР.

Происходит какое-то событие, вызывающее стресс для психики человека. В первое мгновение человек испытывает психологический шок: замешательство, ошеломленность, дезориентация, туннельное зрение, сужение области сознания и внимания. Человек не в состоянии осознать все раздражители, не осознает и не воспринимает окружающий мир – событие воспринимается как ОПАСНОСТЬ и организм, физиология человека реагирует соответствующим выбросом адреналина.

Все живое на опасность реагирует тремя основными реакциями – **БЕЙ, БЕГИ, ЗАМРИ.**

Как и шок, все эти психоэмоциональные проявления – естественные реакции на неестественное экстремальное для данного человека событие.

Они определяются нашей психикой и физиологией – их сложно подавить осознанным усилием воли.

3. 1. СТРЕСС И БОЕВОЙ СТРЕСС

Стресс – это нарушение покоя, возникающее внутри нас как реакция на определенную ситуацию или деятельность, как внешнюю, так и внутреннюю, это напряженное состояние человека, возникающее при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов внешней среды.

3 типа реакции на стресс: **борьба, бегство, замирание.**

Фазы стресса

- Реакция тревоги (активность, выброс кортизола).
- Резистентность – попытка организма вернуться в нормальное состояние.
- Фаза истощения – если восстановиться не удается, стресс слишком сильный и длительный.

Виды стресса: психологический, травматический, информационный, боевой.

Боевой стресс – это процесс мобилизации всех имеющихся возможностей организма, иммунной, защитной, нервной, психической систем для преодоления жизнеопасной ситуации. У человека происходит изменение состава крови. Впрыскиваемые туда из желез внутренней секреции гормоны, вызывают у него тревогу, бдительность, агрессивность. Увеличивается объем легких, что позволяет доставлять больше кислорода к активно задействованным в работе органам. Сужение кровеносных сосудов ведет к повышению кровяного давления, усилению кровотока, перераспределяются схемы движения крови. У деятельностных личностей уменьшается ее доставка к внутренним органам и увеличивается – к сердцу, скелетным мышцам.

Участие в боевых действиях рассматривается как стрессор, травматичный практически для любого человека, участие в войне сопровождается влиянием ряда факторов:

- 1 – ясно осознаваемое чувство угрозы для жизни, так называемый биологический страх смерти, ранения, боли, инвалидизации;
- 2 – ни с чем не сравнимый стресс, возникающий у человека, непосредственно участвующего в боевом действии; наряду с этим появляется психоэмоциональный стресс, связанный с гибелью на глазах товарищей по оружию или с необходимостью убивать человека, пусть и противника;
- 3 – воздействие специфических факторов боевой обстановки (дефицит времени, ускорение темпов действий, внезапность, неопределенность,

новизна);

4 – невзгоды и лишения (нередко отсутствие полноценного сна, особенности водного режима и питания).

Внешне в боевой обстановке стресс проявляется в учащении пульса, дыхания, температуры тела военнослужащего, покраснении или побледнении кожных покровов, усилении потоотделения, высыхании во рту, треморе (дрожании мышц), изменении внешней активности (количества, частоты и амплитуды движений), учащении мочеиспускания, усилении тревоги и бдительности и др. Все перечисленные симптомы – это **нормальные реакции человека на ненормальные обстоятельства боевой обстановки.**

Затем наступает острая реакция на стресс.

3. 2. ОСТРАЯ СТРЕССОВАЯ РЕАКЦИЯ

Последствия стрессовой ситуации проявляются у разных людей по-разному: могут проявиться сразу после события или через определенный промежуток времени. Прежде всего, военнослужащий должен знать, что последствиями сильного стресса могут быть:

- потеря сна и аппетита;
- навязчивые воспоминания;
- кошмарные сны о пережитом событии;
- ухудшение настроения при упоминании о событии;
- потеря способности испытывать сильные чувства и эмоции;
- частичное ослабление памяти;
- стремление избегать мыслей и чувств, связанных с пережитой психотравмирующей ситуацией;
- чувство “укороченного будущего”, потеря жизненных перспектив;
- сложности в концентрации внимания;
- раздражительность;
- пугливость.

Стадия острой стрессовой реакции требует значительного расхода физической и психической энергии. Однако запасы энергии у человека не безграничны и через несколько часов после стрессового воздействия наступает стадия психофизиологической демобилизации.

Накатывает ощущение собственного бессилия, ненужности, никчемности... В голове крутится: «За что? Почему это произошло именно со мной? Почему мир так несправедлив?». Не хочется ничего – ни есть, ни пить, ни общаться с друзьями, не хочется делать НИЧЕГО – не хочется даже думать! Хочется забиться куда-нибудь далеко-далеко в норку, в берлогу и сидеть там – не высовываясь. . .

Это очень энергозатратно и требует значительных и психических усилий, поэтому психика работает на пределе – исчезают положительные эмоции, появляется раздражительность, агрессия к окружающим, взрывные неадекватные эмоционально-психологические реакции на события символизирующие или напоминающие травмирующие события.

Все это приводит к отстраненности от родных и близких, отчужденность от других людей, снижение интереса к деятельности, которая ранее вызывала интерес, отсутствие планов на будущее.

Если стрессовое воздействие было очень значительным, интенсивным или длительным, как это происходит в случае боевых действий, или важность стрессогенного фактора человек оценивал очень высоко, или психическая устойчивость человека оказывается недостаточно сильной, происходит зависание в травмирующем событии – оно не отпускает человека, может наступить посттравматическое стрессовое расстройство: острое – если после травмирующего события произошло менее 4-х недель, хроническое – если симптомы проявляются от 4-х недель до полугода, отсроченное – если симптомы проявляются через 6 и более месяцев.

3.3. ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО.

Посттравматическое стрессовое расстройство у военнослужащих возникает вследствие реакции на события угрожающего или катастрофического характера. То есть прямую угрозу смерти.

Первые симптомы

Первые симптомы посттравматического расстройства больше похожи на обычную депрессию: навязчивые яркие воспоминания, часто повторяющиеся во снах, постоянное чувство тревоги, раздражительности, повышенная чувствительность к другим событиям, которые напоминают пережитый стресс, вспышки гнева, снижение концентрации внимания, а также учащение сердцебиения, повышение артериального давления и прочее.

Если говорить о классическом расстройстве, то в самые ранние периоды – до полутора месяцев, им страдает небольшое количество

Непонимание в семье

Возвращение солдата с войны – это счастье, но и стресс для всей семьи. Мужчина истово обнимает жену, детей, сам, как ребенок, несется навстречу маме. Но потом вдруг замыкается в себе, ищет уединения в другой комнате или стремится вовсе уйти из дома. Не потому, что стал черствым, а потому, что после бомбежек инстинктивно ищет убежища. Даже от тех, от которых на самом деле ждет утешения.

Если ответить непониманием, изменения, произошедшие на войне с человеком, могут повлиять на будущее всей семьи.

В том-то и беда, что родственники на такие перемены реагируют беспомощностью, яростью, отчаянием, чувством вины. Насколько они сумеют с этими эмоциями и чувствами справиться, зависит от их психологической подготовки и способности придержать свои реакции. В итоге начинаются конфликты, влекущие серьезные проблемы – вплоть до разводов, поиска отдушины в алкоголе, повышенной агрессии по отношению ко всем окружающим. Члены семьи должны примириться с мыслью, что мужчина никогда не будет таким, каким был до войны

– его идентичность изменилась, и должны принять эти изменения, семейная система должна тоже измениться.

Специалисты настаивают: психологическую помощь должны получать не только военнослужащие, но и их родственники.

Бомба замедленного действия

Для человека, пережившего реальную опасность, характерно пренебрежение к тем, кто ее не испытывал. Отсюда возможны конфликты на работе. Бывший военный вряд ли согласится вынести нагоняй со стороны не нюхавшего пороха начальника. Для эмоционального взрыва может быть достаточно одной искры. А в условиях социальной нестабильности таких будет много. Поэтому существует опасность совершения суицидальных действий.

Помимо волны самоубийств, в стране может нарасти волна криминала. В истощенном войной обществе не все смогут реализовать себя в мирных занятиях. А человеку, который уже научился убивать, легче, чем кому другому, будет отправиться на разбой. Мы знаем, что многих «афганцев», оказавшихся не у дел, втягивали в себя бандитские группировки.

Посттравматический синдром – это бомба замедленного действия, он может проявиться через полгода, а может и через десять лет. Он может ударить по всей нации. Ведь в зоне АТО воюют мужчины от 18 до 60 лет, то есть трудоспособная, репродуктивная часть населения.

Основные признаки посттравматического стрессового расстройства

Эти симптомы нужно знать, чтобы уметь распознать их у себя или товарищей, вернувшихся из АТО.

1. **Немотивированная бдительность.** Это когда человек внимательно следит за всем, происходящим вокруг. Он ведет себя так, как будто ему угрожает опасность, даже когда реально ситуация вокруг мирная. Например, едет в транспорте и подозрительно, напряженно смотрит на человека в камуфляжной одежде, который собрался на рыбалку.
2. **Неадекватная реакция.** Это неожиданные ситуации, при которых человек может, например, броситься на землю, увидев пролетающий

вертолет или резко встать в боевую позу, когда кто-то подойдет к нему сзади.

3. **Приступы ярости, агрессия.** Приступы неконтролируемой ярости, подобной взрыву вулкана могут чаще всего возникать, если ветеран войны пьян или принял какие-то наркотики. Агрессия проявляется в стремлении добиться своего или решить какую-то проблему. Например, проявление неуважения в автобусе к пожилым людям может вызвать агрессию.
4. **Подавленность эмоций.** На каком-то этапе жизни после возвращения с фронта у солдата может сойти на нет способность выражать чувства: радость, дружелюбие, игривость, любовь. Это связано с неспособностью адаптироваться к окружающему миру и как следствие, человек как бы схлопывается внутри себя, закрываясь от остальных в психологический панцирь.
5. **Депрессия.** Это финальная стадия того периода, когда в человеке начинаются процессы подавления эмоций. На этом этапе теряется смысл жизни, усугубляется чувство одиночества, непонятности окружающими, ненужности. Начинается физическое, моральное истощение и деградация.
6. **Нарушение памяти и концентрации внимания.** Если вы замечаете, что у солдата происходят спонтанные провалы в памяти, например, забывает номер своего телефона или имя кого-то из близких друзей – это сигнал о том, что в психике происходят процессы требующие помощи специалистов.
7. **Злоупотребление лекарствами/наркотиками/алкоголем.** Все это делается им для того, чтобы заглушить в себе образы, звуки, картины, переживания и мысли о произошедшем.
8. **Непрошенные воспоминания.** Это когда в голову лезут ужасные картины пережитого ранее военного опыта. Любой внешний раздражитель: детский крик во дворе дома, громкий звук клаксона, рев проезжающего

автомобиля, гул самолета – все это способно запустить в сознании тяжелейшие воспоминания, которые крутятся в голове, как фильм.

9. **Бессонница.** Часто во снах солдаты могут снова и снова видеть детальные образы пережитого ужаса. Поэтому сами могут, не осознавая того, лишать себя сна. Или могут просыпаться во сне, в холодном поту, со сжатыми кулаками, стиснутыми зубами, как будто готовые к драке.
10. **Мысли о самоубийстве.** Лезут в голову, когда мысли о смерти представляются менее страшными, чем жизнь со всеми теми болезненными воспоминаниями, чувством вины и страданиями, связанными с войной. Человек как бы живет в своем мире – в прошлом, в том травмирующем событии, которое когда-то произошло и не отпускает его.

Весь мир живет своей мирной жизнью, а он – живет, как в коконе – все воюет, все переживает свою травму. Он пытается заглушить свою боль – алкоголем или наркотиками, но притупляя боль они разрушают психику, все дальше и дальше отдаляя от нормальной жизни.

Человек оказывается неспособным жить в социуме – ему не о чем говорить с окружающими, его не интересуют их интересы, он их не понимает и окружающие не понимают его, не принимают его неадекватного поведения.

Есть и другие симптомы ПТС. Например, стресс может вызывать ранение, вызвавшее инвалидность или так называемая «вина выжившего», при которой солдаты готовы отдать что угодно, лишь бы не вспоминать гибель своих товарищей. Если вы у себя или товарищей заметили хотя бы некоторые из вышеперечисленных симптомов, следует обратить на них внимание и начать что-то делать. Иначе, если их просто глушить, давить их в себе, то скорей всего психика выйдет из строя и человек начнет саморазрушать себя.

Известно, что в среднем 9 из 10 браков солдат, вернувшихся из Вьетнама, были расторгнуты, ветераны уходили в запой, брались за наркотики, совершали преступления или доводили себя до суицида. Тем не менее, многим удавалось вернуться к привычной жизни. А это значит, что у вас есть все шансы вернуться к нормальной жизни.

Если в описанных симптомах вы узнали себя, это значит, что вы готовы честно и мужественно взглянуть на некоторые стороны своей жизни и принять реальность со всем, что в ней есть хорошего и плохого. А затем ответить себе на вопрос: хочу и готов ли я что-то изменить в своей жизни, взять за нее ответственность? И, если вы чувствуете, что обладаете достаточной волей и желанием, предлагаем вам выполнять каждый день простые техники и упражнения, направленные на возвращение внутреннего равновесия (работа с опорами. заземление), ощущения безопасности, выплеснуть излишнее накопившееся раздражение, агрессию, злость, восстановление ощущения своего тела, снятие мышечных зажимов, поиск и воссоздание своей идентичности. Иными словами, предлагаемые упражнения, пусть не сразу, но постепенно, помогут вам «вернуться к себе», начать вновь испытывать радости мирной жизни, утраченные в связи с участием в военных действиях.

Упражнения желательно выполнять поступательно, начиная с первого блока. Но можно и по мере надобности, например, если вы чувствуете в себе избыток раздражительности, гневаетесь на кого-то или что-то, можно выполнить техники на снижение уровня агрессивности.

Упражнения выбраны с учетом ненанесения вреда психики, если их выполнять самостоятельно, не под руководством психолога. Но, если вы чувствуете, что не справляетесь, если присутствуют несколько или все признаки постстресса, лучше обратитесь к психологу, психотерапевту. Помните, ваше поведение и эмоциональные реакции – **нормальная реакция на ненормальные обстоятельства**, в которых вы находились! И своевременная психологическая реабилитация поможет вам быстрее вернуться к нормальной жизни!

Часть 2

УПРАЖНЕНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. РАБОТА С ОПОРАМИ.

(внутреннее равновесие, заземление)

Качество заземления человека отражает его внутреннее чувство безопасности. Когда человек хорошо заземлен, он чувствует себя безопасно на ногах, уверен, что имеет почву под ногами. Это не зависит от силы ног, но только от того, как их ощущают. Проблема недостатка чувства безопасности неразрешима, пока человек не осознает свое недостаточное заземление.

Упражнение «Центр тяжести тела»

Стоя, закройте глаза, определите центр тяжести тела (в районе солнечного сплетения) и положите на него ладонь. Сделайте два-три цикла глубокого дыхания с закрытыми глазами, почувствуйте свое тело и попытайтесь определить, какую его часть вы сейчас чувствуете лучше всего. Найдя эту часть, представьте себе, что вы издаете ее какой-нибудь звук.

Вытяните руки перед собой, пальцы вперед, пальцы к себе, покрутите кистями, локтями, плечами, наклонитесь вперед, вбок, поворачивайте ногами в коленях, ногами по одной – бедром, ступней, коленом, бедром. Поднимите руки, вращайте тазом по кругу в одну сторону, потом – в другую. Потрясите кистями, руками в локтях, в плечах. Потрясите коленями. Потрясите головой и сделайте «бр-р-р-р-р». А теперь трясите всем, чем можете, сразу (и ушами тоже!).

Закройте глаза, прислушайтесь к своему телу. Постарайтесь не блокировать дыхание.

Откройте глаза. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Покачайтесь вперед – назад-вбок, определите, что вам легче и приятнее. Попробуйте покачаться по кругу; если вы ощутили напряжение в бедрах, это хорошо. Раскачивайтесь слева направо, удерживая равновесие в крайних положениях.

«Поклюйте» себя сложенными в горсть пальцами. Похлопайте по всему телу ладонями. Постучите кулаками по всему телу.

Упражнение «Ходьба»

Во время ходьбы постарайтесь осознанно почувствовать, как стопы прикасаются к земле при каждом шаге. Для этого ходите очень медленно, позволяя весу тела полностью переноситься попеременно на каждую из стоп. Расслабьте плечи и обращайтесь внимание на то, чтобы не сдерживать дыхание и не блокировать коленные суставы.

Ощущаете ли вы, что центр тяжести тела спустился вниз? Ощущаете ли лучший контакт с землей? Чувствуете ли вы себя в безопасности, более расслабленным? Такая манера ходьбы может показаться вначале странной.

Вначале ходите медленно, чтобы развить чувствительность в ногах и стопах. Когда вы станете лучше чувствовать землю, можете изменять ритм шагов в зависимости от настроения.

Ощущаете ли вы в результате лучший контакт со своим телом? Реже ли вы погружаетесь в свои мысли во время ходьбы? Чувствуете ли вы себя расслабленнее и свободнее?

Упражнение «Я – дерево»

Поставьте ноги на ширину плеч, ступни параллельны друг другу, колени слегка согнуты, спина прямая, таз слегка подан вперед – так, чтобы в спине не было прогиба. Подбородок немного опущен, чтобы шея и спина составляли прямую линию и не образовывался прогиб в области шеи.

Представьте себе, что голова ваша подвешена за макушку на ниточке, конец которой закреплен где-то высоко-высоко в небе. Тело расслаблено. Глаза прикрыты, но так, чтобы они могли пропускать свет. Язык прижат к верхнему небу.

Представьте себе, что ваши ноги вырастают в землю и превращаются в корни могучего дерева. Начинайте дышать полным дыханием. Подобно тому, как корни дерева впитывают из земли влагу и питательные вещества, – так во время вдоха ваши ноги впитывают Целебную энергию

Земли, ее жизненную силу. Заканчивая вдох, представьте себе, что верхняя часть вашего туловища растет вверх и вырастает так далеко, что достает до неба, оказывается выше облаков, приближается к Солнцу, Луне и звездам. Подобно тому, как крона дерева впитывает солнечный свет и дождевую влагу, так вы на выдохе верхней частью туловища впитываете целебную энергию неба, его жизненную силу. Вы соединяете собой небо и землю и сами становитесь огромными, как Вселенная. Приподнимите руки так, чтобы ладони были обращены к области пупка, но не соприкасались с нею. Представьте между ладонями и областью пупка упругий шар. На вдохе почувствуйте, как идет энергия снизу из земли, на выдохе – как идет энергия сверху, с неба. На последующих вдохах и выдохах попробуйте одновременно ощутить это движение и вверх и вниз. Одновременно ощущайте энергетический шар между ладонями и животом. Продолжая дышать полным дыханием и ощущать течение потоков энергии и вверх и вниз одновременно, представьте себе, как энергетический шар под вашими ладонями начинает расти, становится все больше, вот уже все ваше тело находится внутри шара, почувствуйте, что и вы, и шар огромны, как сама Вселенная. Затем шар начинает уменьшаться в размерах. Он становится все меньше и меньше, а энергия внутри него – все плотнее и плотнее. Шар, уменьшаясь, проходит сквозь границы вашего тела и оказывается снова между вашими ладонями и областью живота. И так представляйте несколько раз.

По окончании упражнения медленно откройте глаза и сложите ладони на области пупка. Мысленно сожмите энергетический шар в точку и соедините с областью пупка.

Упражнение «Скала»

Соединение со своей внутренней силой. Сосредоточение.

Встаньте прямо, поставив ступни ног параллельно на расстояние 10 сантиметров друг от друга.

Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.

Покачайтесь с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.

Покачайтесь на пятках, пока не почувствуете легкое растяжение в икрах.

Постояйте несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота, груди. Ощутите себя плотным и неподвижным, как скала.

Пусть кто-то, если это возможно, мягко толкнет вас в плечо. Напрягитесь, сопротивляясь толчку.

Оставайтесь в этой позе сколько захотите, попробуйте использовать «скалу» в движущемся транспорте.

2. УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ.

Техники нормализации дыхания – это Ваша первая помощь. Собираем накопившиеся негативные эмоции, напряжение, гнев, страх, отчаяние и шумно с усилием выдыхаем его до полной пустоты в груди. На выдохе освобождаемся от негатива, а вдыхаем позитив, уверенность, надежду. Вдыхаем спокойно, чувствуя, как энергия, проникающая внутрь, наполняет нас покоем и уверенностью, ощущением силы. Подкрепите выдох визуальными образами (темные пятна, клубы дыма, обрывки и пр.), а вдох – светлыми образами себя – успешного, сильного. Выдыхаем слабость, вдыхаем силу. Выдыхаем страх, вдыхаем решимость.

Сменив дыхание, характерное для страха, на любое другое, вы однозначно почувствуете себя спокойнее и сможете трезво принимать решения. Дыхание восстанавливает внутреннюю гармонию и целостность, а пережитое меньше управляет гармоничной личностью.

Дыхание не только важнейшая функция жизнеобеспечения организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма. Также было замечено, что во время вдоха происходит активация психического тонуса, а при выдохе он снижается. Изменяя вид, ритм, дыхания, продолжительность

вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции.

Для начального освоения можно предложить два вида дыхания: нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное). Нижнее дыхание используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Оно является самым продуктивным, так как в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

Упражнение «Вздох облегчения»

Для остановки потока мыслей, помогает расслабиться, вернуться в «здесь и сейчас».

Со стороны это дыхательное упражнение напоминает вздох облегчения, так что его можно практиковать в общественном транспорте, на улице и даже на работе в окружении коллег. Сделайте глубокий вдох через рот, сложив губы так, будто пьете воздух через трубочку. На выдохе раскройте губы, беззвучно произнося «а-а-а». Выдыхайте без усилия, максимально расслабленно. Повторите три раза.

Упражнение «Пушинка в носу»

Помогает снять напряжение, выплеснуть отрицательные эмоции без вреда для себя и окружающих.

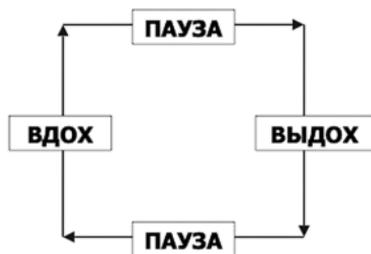
Сделайте глубокий вдох (через нос или через рот) и выдыхайте воздух через нос несколькими короткими интенсивными толчками. Повторите три раза. Отдохните и сделайте еще два подхода по три раза каждый.

Упражнение «Квадратное дыхание»

Выполняется брюшное дыхание следующим образом. Сидя или стоя, необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения.

На счет 1234 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. На следующие четыре счета (1234) проводится задержка дыхания и плавный

выдох на 6 счетов (123456), сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом опять следует пауза на 2–4 счета. Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висела пушинка, и она не должна колыхнуться. Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.



Дыхание не только важнейшая функция жизнеобеспечения организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Также было замечено, что во время вдоха происходит активация психического тонуса, а при выдохе он снижается. Изменяя вид, ритм, дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции.

Результатами выполнения этой техники будут:

1. Психологическое спокойствие: достижение способности разумно и без лишней суеты решить возникшую проблему.
2. Стабилизация физиологических параметров деятельности организма:
 - возвращение частоты сердцебиения к норме;
 - нормализация давления;
 - восстановление нормального дыхания.
3. Повышение психологической устойчивости к негативным стрессам.

Если же вам необходимо взбодриться после монотонной работы, снять усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется верхнее (ключичное дыхание). Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким коротким

выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже через несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести, прилива бодрости.

3. РАБОТА С АГРЕССИЕЙ. НЕМОТИВИРОВАННАЯ АГРЕССИЯ. ВСПЫШКИ ЯРОСТИ.

Чтобы снизить деструктивную силу вашего гнева, направленную против окружающих людей, вещей и против самого себя, Б. Колодзин рекомендует следующее.

1. Если у вас есть огнестрельное оружие, лучше пусть оно хранится у кого-то из ваших друзей или в каком-либо труднодоступном месте. По крайней мере, хотя бы держите оружие и боеприпасы в разных местах. Это даст вам жизненно важный выигрыш во времени: прежде чем действовать в порыве гнева, вы успеете подумать о том, что собираетесь сделать. В момент ярости человек совершает импульсивные поступки, не думая о последствиях. Даже минутное промедление может спасти вас от совершения того, о чем впоследствии вы горько пожалели бы.
2. Удалитесь на безопасное расстояние от того, на кого направлен ваш гнев. Когда ваше внутреннее равновесие полностью утрачено, не стоит заниматься разрешением межличностных конфликтов – для этого будет более подходящее время. Даже если ваш гнев справедлив, и действительно с вами поступили плохо, вы все равно не сумеете ясно выразить свою точку зрения и найти выход из положения, пока не успокоитесь. В уравновешенном состоянии уладить конфликт будет проще. Это не значит, что нужно быть безропотной овечкой; просто следует держать свою силу под контролем, чтобы эффективно применять ее.
3. Найдите или оборудуйте для себя безопасное место, где можно дать выход своему гневу, ни перед кем не отчитываясь. Это может быть пустынный лес или парк, ваш автомобиль, комната или что-то еще. При отсутствии такого убежища, вы рискуете излить свой гнев на ни в чем

не повинных прохожих или на близких вам людей. И лучшие друзья, и совершенно чужие вам люди могут стать жертвами вашей ярости. Этого можно избежать, если на время удалиться в безопасное место.

4. Найдите для себя какую-нибудь безобидную, не наносящую разрушений деятельность, которая помогла бы несколько «разрядить» ваш гнев. Некоторым помогает энергичная физическая работа (например, рубка дров), другим бег или тяжелые (до пота) физические упражнения. Другие чувствуют облегчение, если расскажут о своих чувствах терпеливому и внимательному слушателю; другим достаточно откровенной «беседы с самим собой», т. е. записывание своих впечатлений (давать их затем кому-то читать необязательно). Если у вас тоже есть такой метод, который помогает «разрядиться», воспользуйтесь им.

Если вы не знаете способа уменьшить свой гнев, остается только удалиться в безопасное место и ждать. Время, а также, исключение всего, что могло бы вызвать напряженность, будут вашими союзниками. В такие периоды воздерживайтесь от алкоголя: это все равно, что лить бензин в костер.

Чтобы в дальнейшем такие приступы ярости возникали как можно реже, постарайтесь проследить, что происходит внутри и вокруг вас в момент, когда начинает накапливаться раздражение. Причиной вашего гнева может быть окружающая обстановка, прежние боевые рефлексы или сочетание различных факторов. Исследование тех сторон своей жизни, где гнев проявляется чаще всего, поможет вам лучше понять его механизм. Как провести такое исследование, вы прочтете в разделе 8.

Не думайте, будто бы приступы ярости «приходят из ниоткуда». На самом деле они являются одним из усвоенных вами способов снизить внутреннее напряжение. По мере самоизучения вы поймете, что существуют и другие, более эффективные методы преодоления стресса.

Упражнение «Освобождение мышц подбородка»

Напряжение мышц подбородка ассоциируется с чувством гнева или

ялости. Осознание этого напряжения позволяет, расслабив мышцы, снять негативные эмоции и дает возможность управлять своими чувствами.

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см одну от другой. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот.

Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз: «Нет!» или: «Не буду!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Произносить «Не буду!» и «Нет!» надо как можно громче для утверждения своей воли.

Упражнение «Голосовая разрядка»

Упражнение похоже на предыдущее. Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, например, «Ух!».

Упражнение «Замок»

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 – 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

4. СНЯТИЕ МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ, РАБОТА С ТЕЛОМ

Упражнение «Напрягись, чтобы расслабиться»

Для снятия мышечных зажимов одним из простых и эффективных способов добиться расслабления мышц является на несколько секунд произ-

вольно напрячь мышцу, а потом «скинуть» это напряжение. Заодно, кстати, это и неплохая тренировка мышц, для нее не нужен никакой спортзал, ее можно проводить где угодно».

Например, можно выполнять такие упражнения.

Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение.

Согнуть руки перед собой, сжать кулаки и максимально напрячь бицепсы.

Согнуть руки перед грудью, развести локти в стороны, отвести их максимально назад, зафиксировать это положение, напрягая мышцы плечевого пояса и спины.

Стоя ноги врозь, напрячь мышцы ног и спины.

Произвольные мышечные напряжения можно выполнять из любых исходных положений, соблюдая общее правило: удержание максимального напряжения в течение 15 – 20 секунд, с последующим расслаблением. Повторяют их следует 10 – 15 раз.

Упражнение «Мышечная гимнастика»

При выполнении этого упражнения – при напряжении, и при расслаблении отдельных групп мышц – не забывайте о дыхании. Дышите животом, медленно и глубоко.

Следите за тем, чтобы напрягались только те мышцы, которые необходимы для выполнения каждого движения. Остальные мышцы должны быть свободны и расслаблены. Мышцы надо напрягать как можно сильнее и удерживать в этом состоянии до полного изнеможения. После этого следует максимально расслабить их. При выполнении каждого движения необходимо сосредоточить внимание на ощущениях в напряженных и расслабленных мышцах.

Лицо: поднимите брови как можно выше и держите их в этом состоянии до полного изнеможения участвующих в этом движении мышц. Расслабьтесь. Теперь сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их.

Рот: улыбка до ушей; губы вытянуты в трубочку – «поцелуй»; раскройте рот как можно шире – нижняя челюсть максимально отведена вниз.

В каждом движении чередуются напряжение и расслабление.

Плечи: дотянитесь плечом до мочки уха, не наклоняя голову. Расслабьтесь. То же самое – со вторым плечом. Почувствуйте, как плечи становятся тяжелее.

Руки: обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должны появиться тепло и покалывание в пальцах.

Бедра и живот: сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Держите ноги на весу до изнеможения в бедрах. Расслабьтесь. Напрягите противоположную группу мышц – попытайтесь зарыть ступни в землю. Зарывайте тверже! Расслабьтесь и сосредоточьтесь на расслаблении, которое чувствуется в верхней части ног.

Ступни: сидя на стуле, поднимите пятки высоко вверх. Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки. Почувствуйте напряжение в ступнях и передней части ног. Расслабьтесь. Прислушайтесь к ощущению в мышцах нижней части ног.

Следующий этап: лежа, не совершая движений, напрягайте отдельные группы мышц, пользуясь памятью ощущений. Дыхание брюшное!

Упражнение «Душ»

Каждый день принимайте легкий десятиминутный пульсирующий душ. Делайте это следующим образом: пустив прохладную или слегка теплую воду, подставьте все свое тело под ее пульсирующие струи. Полностью сконцентрируйте свое осознание на том участке своего тела, где сосредоточена ритмическая стимуляция. Поворачивайтесь вокруг своей оси, побуждая сознание переходить от одной части вашего тела к другой. Прижмите к насадке для душа тыльную сторону рук; затем – ладони и запястья; затем – лицо с обеих сторон, плечи, подмышки и т. д. Постарайтесь включить в этот процесс все части своего тела: голову, лоб, шею, грудь, ноги, таз, бока, бедра, лодыжки и ступни. Обращайте внимание на ощущения в каждой из этих областей, даже если вы ничего не чувствуете, ощущаете онемение или даже боль. Делая это, говорите: **«это – моя голова, шея»**, и т. д. **«Я рад твоему возвращению»**. Бы-

стрый и легкий шлепок различных частей тела вызовет у вас сходное чувство пробуждения. Снова напомню вам, что это поможет восстановить чувство собственного тела вместе с ощущениями вашей кожи, если вы будете проделывать это регулярно в течение определенного промежутка времени.

Упражнение «Сад»

Представьте, что вы находитесь во фруктовом саду. Рвите яблоки и груши, кладите в корзину. Ищите верное напряжение в руке. Видите ли вы внутренним зрением каждое яблоко, которое рвете? Нет двух одинаковых яблок, а значит, нет одинаковых напряжений – для каждого яблока свое! Вот яблочко маленькое, кривобокое, – его легко сорвать. А вот огромное, на толстом черешке, – на него нужно потратить больше усилий.

Упражнение «Познай свое тело»

Сядьте так, чтобы вам было удобно, и закройте глаза. «Вы одни. Потрогайте свою руку: запястье, ладонь, пальцы, ногти. Познакомьтесь с ней. . . Что вы почувствовали? Знаете ли вы свою руку? Если – нет, то насколько вообще мы знаем себя?»

Упражнение «Диалог с напряженной частью тела»

Закройте глаза. Мысленным взором пройдите по всему вашему телу, почувствуйте напряженные и расслабленные участки. Сосредоточьте внимание на наиболее напряженной части тела. Может быть, этот зажим вы ощущаете всегда; может быть – в трудных ситуациях; может быть, вы осознали его, делая одно из предыдущих упражнений. Почувствуйте эту часть вашего тела, будьте внимательны к любым ощущениям. Ничего не придумывайте, отдайтесь свободному течению образов (зрительных, слуховых, кинестетических). Что за образы возникают, когда вы сосредотачиваетесь на своем зажиме? Если это зрительный образ, рассмотрите его внимательнее. Что это (или кто это)? Какого цвета? Это что-то теплое или холодное? Приблизьтесь к нему. Спросите, чего оно от вас хочет.

Обратитесь к своей памяти, попытайтесь вспомнить моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно счастливым. Что происходит с образом?

Пропустите через все ваше тело ощущение абсолютного благополучия, направляя его, особенно на те участки тела, с которыми у вас бывают проблемы. Что происходит?

Представьте и почувствуйте, как все болезни и недомогания исчезают под воздействием сил, идущих от переживания полного телесного благополучия.

Синхрогимнастика (метод Хасая Алиева)

Синхрогимнастика позволяет без особого труда сбрасывать накапливаемые отрицательные эмоции и напряжение, избавляет от невротических нарушений, фобий, зависимостей и психосоматических заболеваний.

Пять коротких приемов Синхрогимнастики можно использовать и в отдельности. Это зависит от поставленных целей.

1. Прием «Хлест руками по спине» – раскрепощающий.

Его можно применить перед любой ответственной или экстремальной ситуацией для включения сил и уверенности в себе. Это – «разминка перед боем».

Хлест руками по спине выполняется от 30 секунд до 1 минуты. Руки надо бросать за плечи свободно! Руки – как плети! Надо не двигать ими, а именно свободно бросать. Необходимо далеко закинуть руки за плечи так, чтобы ладшки свободно хлопали за плечами, издавая характерный звук шлепка. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее по удобной для вас траектории с частотой, синхронной похлопываниям.

Верхушки легких при этом сходятся и расходятся. Это аналог искусственного дыхания. Стимуляция легких создает эффект «насоса», вызывающего интенсивное обогащение крови кислородом.

Так как голова при этом упражнении свободно двигается в такт «Хлесту», при этом происходит интенсивное раскрепощение мышц шейно-грудной области, что обеспечивает улучшение кровотока мозга, в частности – венозного оттока.

В области лопаток на спине, по которым приходится хлесткие удары пальцев, расположены рефлекторные зоны, известные в медицине как зоны Захарьина-Геда, стимуляция которых вызывает интенсивный поток нервных импульсов в головной и спинной мозг. Таким образом, «Хлест руками по спине» вызывает и эффект банного веника, и много других полезных эффектов.

Поэтому уже через 30-60 секунд голова проясняется, появляется чувство свободы и бодрости.

2. Прием «Лыжник»: полезен для выхода на оптимальное творческое состояние душевно-физического равновесия при принятии важных решений, быстро избавляясь от суеты и хаотичности мыслей и позволяет думать о «наболевшем». Но уже на «спокойном уме».

Упражнение состоит из взмахов руками вверх-вниз, синхронным подъемом и опусканием ног с носок на пятки, или наоборот, с подъемом с пяток на носки.

Делаете махи руками вверх над собой и затем бросаете их вниз. Во время того, как руки резко возвращаются, пятки в этом же ритме синхронно с опусканием рук поднимаются и опускаются с небольшим стуком, слегка ударяясь об пол.

Одна минута выполнения «Лыжника» в ежедневном комплексе Синхрोगимнастики способствует общему оздоровлению организма

3. Прием «Шалтай-Болтай», как и другие приемы, можно использовать для «Разгрузки» и «Перезагрузки» – для сброса накопившегося напряжения и выхода на позитивное состояние.

Итак, ноги стоят как удобно, руки расслаблены – крутимся влево-вправо в расслабленном состоянии одну минуту в том ритме, из которого выходить не хочется.

Внимание! Дозируя прием во времени, то есть, регулируя его продолжительность, он может быть использован в качестве «мельницы», перемалывающей психотравмы и любые проблемные ситуации, или – легкой расслабляющей «колыбельной» перед сном. Так делают мамы, качая младенца на руках.

4. Вис – прием для повышения уверенности в себе, раскрепощения мышц и развития гибкости позвоночника.

Упражнение «Вис», состоит из трех частей. Вис – упражнение и для ума, и для тела.

Первая часть. Создаем модель напряжения наиболее простым способом – сгибаемся назад, как в полумостике.

И на фоне возникшего напряжения, раскрепощаем шейный блок любыми легкими движениями головы. Этим самым мы позволяем кровеносным сосудам эффективнее доставлять с кровью кислород к клеткам мозга.

Во время раскрепощения шейных мышц, в условиях быстрых переходов от напряжения расслаблению, резко возрастает способность к сознательным самовнушениям. Пользуясь этим, мы мечтаем о том, что в любой стрессовой ситуации будем чувствовать себя легко и свободно.

Так, вырабатывая навыки освобождения шейных мышц в напряженных ситуациях, мы, тем самым, повышаем психологическую устойчивость, то есть развиваем способность сохранять ясность ума и уверенности в себе в критических ситуациях.

Поза эта сама по себе является полезным общеукрепляющим оздоровительным упражнением для развития гибкости позвоночника и работы внутренних органов.

Сначала лучше не пытаться прогибаться назад слишком сильно. Это вы будете делать месяца через два.

При этом полупрогибе назад брюшной пресс сам становится напряженным, твердым, словно вы «качаете» его упражнениями на фитнесе. А во время этого упражнения можете сделать это более естественным для себя образом – просто прогнитесь назад и стойте так. Сложите руки так, что бы пальцы рук переплелись, положите их себе на живот.

Вам трудно стоять? А при раскрепощающих движениях головой при высвобождении шеи что-то в вас изменилось! Стоять стало легче? Гораздо!

Заканчивать надо потянувшись, как после сна в детстве. Это была первая

часть упражнения – «вис назад».

Вторая часть – вис вперед. Делаем полунаклон, вешаем руки расслабленные, пусть стекает напряжение – это фаза отдыха, покоя после сделанной работы. Просто отпускаем себя.

Третья часть. Теперь будем учиться снимать внутренние барьеры. В данном случае снимаем внутренний барьер перед полным наклоном – с пальцами до пола.

Направьте внимание на область поясницы и отпустите там мышцы расслабляйте их, разблокируйте! Легче снять этот внутренний барьер следующим образом – в момент выдоха с расслаблением.

Найдите резонанс с дыханием, как вам удобно – в момент выдоха отпустите мышцы поясницы, освободите их. Так вы обретаете и контроль над напряжением в дискомфортных условиях. И вот теперь, когда вы почувствуете, что мышцы отпустили, только теперь, когда блок снят, свободно проходите в наклоне вниз, стараясь коснуться пальцами пола.

Не стремитесь с первого раза достать именно до пола, соблюдайте принцип постепенности.

Затем возвращайтесь в исходное положение – в обычную стойку.

В общем комплексе «Синхрогимнастики» вы делаете это упражнение из 3 частей примерно одну минуту.

5. Легкий танец – прием для развития координации, повышения психологической устойчивости и развития гибкости поясничного отдела позвоночника.

Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища.

Раз – это шаг правой ногой вперед.

Два – взмах левой ногой вправо, носочек вытягиваем, одновременно поворачиваем корпус влево с махом руками влево. В области поясницы происходит



«скрут», смотрите, сильно не «рвите», берегите поясницу.

Три – левая нога, руки и туловище в исходном положении.

Четыре – шаг правой ногой назад, в исходное положение, то есть на ту же точку, откуда и начали первое движение.

Повторить 3-4 раза. Затем другой ногой и руками зеркально:

Раз – шаг левой ногой вперед.

Два – взмах правой ногой влево, носочек вытянуть попрямее, одновременно поворот корпуса вправо с махом руками вправо.

Три – правая нога, руки и туловище в исходном положении.

Четыре – шаг правой ногой назад, в исходное положение. Повторить 3-4 раза. В целом, когда перестанешь путать, что влево, а что вправо, выполнение этого упражнения займет 1 минуту.

Упражнение «Самомассаж»

Упражнение эффективно при онемении мышц тела. Даже в течение напряженного дня всегда можно найти время для маленького отдыха и расслабиться. Помассируйте определенные точки тела. Надавливайте не сильно, закрыв глаза. Вот некоторые из этих точек:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если вы много ходите, отдохните немного и потрите ноющие перед тем, как идти дальше.

5. РАБОТА С БЕССОННИЦЕЙ, НАРУШЕНИЯМИ СНА

Когда человека посещают ночные кошмары, есть основания считать, что он сам невольно противится засыпанию, и именно в этом причина его бессонницы: человек боится заснуть и вновь увидеть это. Регулярное недосыпание, приводящее к крайнему нервному истощению, дополняет картину

симптомов посттравматического стресса. Бессонница также бывает вызвана высоким уровнем тревожности, неспособностью расслабиться, а также непреходящим чувством физической или душевной боли.

Если у вас есть различные нарушения сна – трудности с засыпанием, раннее пробуждение, неглубокий, прерывистый сон, сопровождающийся картинками из реальной жизни или кошмарами в сновидениях, лучше обратиться к психологу, чтобы отреагировать и пережить травматические события, которые могут быть причинами нарушения сна. Но при незначительных нарушениях вам может помочь посещение вашего безопасного места.

Упражнение «Безопасное место»

Упражнение лучше выполнять перед сном, когда вы не можете долго уснуть, или в любое другое время, когда вы сидите или лежите в удобном положении и устранены все отвлекающие факторы.



Сначала примените успокаивающее (брюшное) дыхание: вдохните через рот; задержите дыхание, считая до пяти; выдохните через нос.

Просмотрите свои воспоминания о хороших местах, которые были для вас успокаивающими и безопасными. Выберите лучшее из этих мест и посмотрите на него в вашем воображении настолько подробно, насколько это возможно.

Измените любые неприятные особенности этого места, если желаете. Добавьте звуков, включите успокаивающую музыку, если желаете. Можно добавить приятных запахов. Например: океана, запах соленого воздуха, цветов и т. д. Можно добавить движения – покачивание в гамаке, кресле. Добавьте сувениры, которые напоминают вам о хороших временах, в том числе фотографии людей, которые вас успокаивают и поддерживают. Добавьте все остальное, что несет комфорт и успокаивает.

Сделайте безопасное место таким, каким бы вы хотели его видеть.

Ваше безопасное место только ваше, и никто другой не может и не должен создавать и управлять им. Нарисуйте или опишите свое безопасное место в словах или на бумаге. Это поможет вам визуализировать его, сделает более четкими, или наоборот поможет сохранить в памяти для использования в другой раз.

Представьте ваше безопасное место в деталях. Если вы чувствуете себя спокойно и успокоившимся, наслаждайтесь. Если это место не успокаивает вас, измените его.

Если ваше воображение не может создать сильное, безопасное место, вы можете добавить некоторые материальные атрибуты. Вы могли бы найти CD или аудио, которое имитирует звуки, которые вы хотите слышать, или вы можете добавить ароматы которые вам нравятся. Вы также можете добавить осязание, вкус, чтобы сделать ваш мир более реальным.

Если вы обычно не придумываете вымышленных мест и имеете проблемы с воображением, попробуйте визуализировать место, из истории, где будете чувствовать себя комфортно и спокойно. Или что-то другое, из увиденного вами фильма, и это место поразило вас, показалось безопасным и несущим утешение.

Это не должны быть традиционно безопасным и успокаивающим, если ваше воображение работает на полную мощность. Например: мир фантазий или эпизод из научно-фантастического романа. Висеть в скафандре, совершая какие-то действия в открытом космосе. Или вы находитесь в настоящее время в средневековом замке, окруженном волшебной оборонной и многими охранниками. Это может быть грандиозным или мифическим, как вам нравится, пока вы чувствовать себя спокойно и безопасно, когда вы представляете себя там.

Вы можете создать более одного безопасного места. Рисование вашего безопасного места помогает укрепить свою власть. Если вы не очень хорошо рисуете, вы можете описать ваше безопасное место в словах или даже в поэзии, прозе.

Используйте свое безопасное место, чтобы заснуть. Когда вы впервые начинаете использовать безопасное место, стройте свою власть над ним медленно. **Многие пытаются посетить свое безопасное место слишком рано, когда они в состоянии стресса, и это просто добавляет больше разочарования.** Лучше всего использовать ваше безопасное место, чтобы помочь вам спать по ночам, и только после того, как вы начинаете расслабляться.

Для избавления от ночных кошмаров важно не стараться их забыть, «затолкать» вовнутрь психики, а выйти на понимание «миссии» сна, признать его и попроситься с ним. Это лучше сделать вместе с психологом, но, если по какой-то причине пока вы не можете обратиться к психологу, попробуйте самостоятельно разобраться со сновидениями.

Упражнения «Рисунок сна», «Рассказ о сне»

«Рисунок сна» состоит в детальной прорисовке сна и «понимании» его с позиции «художника». Нарисуйте сразу после пробуждения, по свежим следам, то, что приснилось. Не думайте о качестве изображения, пропорциях, формах и т. д. Используйте краски, гуашь, карандаши. Не используйте фломастеры и ручку – эти материалы не способствуют эмоциональному отреагированию.

Прием «Рассказ о сне» предполагает детальную вербализацию сна с выходом на понимание его «миссии» в жизни человека. Аналогично с упражнением «Вылейте все лишние мысли», сразу после того, как встали, пишите все, что вам приснилось и что приходит в голову, ни на что не отвлекаясь, не анализируя, не перебирая. Пишите все подряд, без разбора. Не думайте о почерке, о стиле, о красоте написания. Записывайте все, ничего не отклоняя и не осуждая. Перечитывать не нужно. Когда будете готовы, можно потом проанализировать содержание сна или кошмара вместе с психологом.

Упражнение «Завершение сна»

Прием «Завершение сна» предполагает такое его мысленное окончание,

которое разрешает психологическую проблему. Например, представить, что сон на самом деле – съемка фильма и она благополучно завершена. Или вы можете мысленно представить, что события разворачиваются по-другому – так, как вам бы хотелось. Т. е. как бы «переписать» историю.

Тревожный сон, который снова и снова посещает вас; очевидно, должен что-то означать. Если вы воспроизводите этот сюжет в своем мозгу, следовательно, он чем-то для вас важен. Тот образ или образы, которые не оставляют вас во сне, служат, по сути дела, сообщением, посылаемым самому себе. Это сигнал, что следует обратить внимание на нечто, связанное с этими образами. Если ваши сны наполнены войной, если вы просыпаетесь с чувством, будто только что вышли из тяжелой битвы, значит, породивший эти сновидения мозг по-своему обращает ваше внимание на ту войну, которая все еще бушует внутри вас и выводит вас из равновесия.

Такие сны – это и хроника известных вам событий, и напоминание, что вы один можете начать «мирные переговоры». Попробуйте разгадать скрытый смысл ваших сновидений и воспользоваться найденными разгадками, как вехами на пути к исцелению. Эта задача нелегка, потому что в процессе своего исследования вам придется вызвать к жизни самые тяжелые и болезненные воспоминания.

Очень трудно по собственной воле сосредотачиваться на самых неприятных событиях, которые довелось пережить; многие люди предпочитают никогда не вспоминать о них. Но во сне, когда психика неподвластна нашему волевому контролю, мы вынуждены каким-то образом обратить внимание на собственную внутреннюю войну. Пробудившись от кошмарного сна, мы стремимся как можно быстрее забыть его содержание и полностью переключиться на что-то другое. Но чтобы применить принцип равновесия к проблемам сновидений, нам придется действовать иначе. Надо последовательно сделать следующее.

1. Вывести на поверхность, осознать в бодрствующем состоянии сюжет своего сна.

2. Спросить себя, что требуется для восстановления мира, прекращения той внутренней войны, к которой сновидение пытается привлечь ваше внимание.
3. Найти способ применить полученный ответ в своей сегодняшней жизни.

В терапевтической практике эти три шага – постепенный процесс, который может продолжаться несколько месяцев или даже лет. Работа вам предстоит трудная: ускоренных и безболезненных методов в этой сфере нет. Это похоже на то, как решают, наконец, пойти к зубному врачу: будет больно, неприятно, – но если не пойти сейчас, то потом будет еще больнее.

Анализ собственных сновидений труден, в первую очередь потому, что в них отражены события особого рода. Если эти события произошли в зоне боевых действий, у вас, скорее всего, не было возможности пройти через все стадии эмоциональной реакции, естественной для каждого человека при столкновении с чем-то, что выше его сил: отрицание (этого не может быть, я не верю, что это произошло), гнев (я вне себя от ярости, это не должно было произойти), скорбь (мне очень больно, что это произошло). Вероятно, вам предстоит еще не раз сполна пережить все эти чувства, пока наконец вы придете в более уравновешенное состояние, которое можно назвать «принятием»: «что ж, придется смириться с тем, что произошло, и заняться другими важными делами».

Если сновидения воссоздают травмировавшие вас когда-то события, вам, видимо, потребуется проложить свой путь сквозь отрицание, гнев и скорбь, прежде чем дойдете до спокойного принятия случившегося раньше. Такое «прокладывание пути» на какой-то период сделает вас уязвимым для чувства вины, стыда, гнева и отчаяния. Именно по этой причине многие пациенты, для которых такое самоисследование уже позади, предупреждают начинающих, что «сначала будет хуже и только потом лучше».

Другими словами, прежде чем вы вновь обретете что-то лучшее в вашей жизни, вам придется некоторое время примиряться с самым худшим. Легче проводить такую работу в тихом, спокойном месте, среди заботливых и понимающих вас людей и под руководством зна-

ющего человека. Помощь психотерапевта, общение с группой таких же, как и вы, пациентов, изучающих содержание своих снов, беседы с близкими людьми о том, чем вы занимаетесь, – все это позволяет «вылечить больной зуб» быстрее и эффективнее.

Если во сне вы дергаетесь, беспокойно ворочаетесь, то это явно указывает на тревожность в ваших сновидениях. Слова, которые вы при этом произносите, также служат указанием.

Имея более или менее подробную запись содержания сновидений, т. е. увиденных во сне событий, можно подойти к выяснению, почему именно этим событиям вы вынуждены уделять столько внимания. Если сны наполнены самым тяжелым и ужасным из пережитого вами, то о таком сновидении, естественно, вам меньше всего захочется размышлять после пробуждения. Однако, вам придется пройти через это, чтобы, наконец, узнать, какое сообщение несет ваш сон.

Не следует при этом торопиться, подстегивать себя. Перейдите к разгадыванию этой головоломки, только когда почувствуете, что полностью готовы к этому. Если в сновидении вы кого-то или что-то ненавидели, то откуда происходит эта ненависть? Если кто-то из персонажей сна был зол на вас, откуда эта злоба, что породило ее? Если во сне вы видели своих знакомых, которых уже нет в живых, о чем они спрашивают вас, что требуют и почему? Если вам было страшно, то чего именно вы так боялись? Почему это пугало вас?

Когда вы позволите этим вопросам погрузиться в ваше сознание, оттуда начнут постепенно всплывать ответы. Этот процесс значительно облегчится, если вы проконсультируетесь у специалиста. При изучении своих сновидений очень полезно обсуждать их с кем-либо. Если эти мощные всплески вашего внутреннего мира сильно беспокоят вас, ваши взаимоотношения с внешним миром значительно затрудняются.

Хотя истории известны случаи, когда сновидение помогало найти ответ на трудный вопрос, но все же в такой области, как анализ сновидений, ответ легче найти в сотрудничестве с другими людьми, нежели в одиночку.

Причина отчасти в том, что впечатления, отраженные в снах, имеют травмирующую природу, и в одиночку с ними справиться тяжело; отчасти – в том, что в беседе с человеком, который вас понимает, оттачивается и проверяется сделанный вами анализ сновидения.

Вспоминая сновидение и связанные с ним тяжелые впечатления, вам вновь придется пережить чувства вины, гнева, ужаса – все эмоции, которыми сопровождалось само событие. Не исключено, что тогда, во время травмирующего события, все чувства как бы притупились. В этом случае возможна острая эмоциональная реакция на воспоминание. Это, пожалуй, главная причина заставляющая людей избегать анализа сновидений.

Что бы ни содержалось в ваших сновидениях, вы можете уменьшить воздействие отрицательных эмоций, если сумеете разгадать в своем сне некий смысл, а затем воспользоваться разгадкой в теперешней жизни.

6. РАБОТА С НАВЯЗЧИВЫМИ МЫСЛЯМИ, ОБРАЗАМИ И НЕПРОШЕННЫМИ ВОСПОМИНАНИЯМИ

Когда человека посещают «кинокадры из прошлого» – яркие переживания, не связанные с настоящим моментом, – это говорит о серьезной утрате равновесия. Нечто, имевшее место довольно давно, настолько захватывает ваше внимание, что представляется более реальным и живым, чем происходящее в данный момент. В такой ситуации совершаются поступки, вполне приемлемые с точки зрения прошлой экстремальной ситуации, но совершенно неуместные в настоящем.

Существует несколько способов уменьшить количество и интенсивность подобных психических явлений. Другими словами, стресс накапливается в течение некоторого времени, пока, наконец, не будет достигнут такой его уровень, когда может быть спровоцировано «непрощеное воспоминание», «кинокадры из прошлого».

«Непрощеным воспоминаниям» часто предшествуют провоцирующие их события. Такое событие, чаще всего неожиданно, происходит в настоя-

щем, но каким-то образом напоминает случившееся в прошлом. Например, при определенных обстоятельствах это может быть спровоцировано запахом, шумом, зрелищем, мыслью или чувством, которые в сознании пациента ассоциируются с травмирующим прошлым.

Но не только лишь ассоциация может вызвать это состояние: на того, кто в результате полученного отравления страдает повышенной химической чувствительностью, присутствие токсичных веществ в воздухе, воде или пище может произвести сильное стрессовое воздействие и послужить провоцирующим событием.

Если кинокадры из прошлого для вас частое явление, значит вы склонны неправильно воспринимать события настоящего. В такой момент, когда что-то из происходящего вокруг воспринимается вами неправильно, вы находитесь под влиянием прошлого травмирующего события, настолько мощного, что полностью овладевает вашим вниманием. Непрошенные воспоминания – серьезный сигнал, указывающий, что нужно заняться своим внутренним равновесием, чтобы твердо стоять на ногах – здесь и сейчас.

Чтобы взять под контроль непрошенные воспоминания, следует обучиться некоторым мерам профилактики.

1. Научиться узнавать по внутренним признакам, что в организме накапливается стресс.
2. Научиться снижать стрессовую реакцию.
3. Научиться «брать тайм-аут» при первых же признаках стресса.
4. Регулярно напоминать себе, что прошлое не следует путать с настоящим. Например, полезно в момент нарастания внутреннего напряжения сказать себе: «Это не Донбасс». В критический момент, когда что-то напомнило о травмирующем событии, отвлечься от воспоминаний и переключиться на события настоящего времени.
5. Учиться находить смысл в тяжелых воспоминаниях, овладевающих вашим вниманием, и примириться с событиями прошлого. Эта работа аналогична той, что проводится при анализе сновидений; правила в

основном те же самые.

После травматического события типичны следующие реакции: вспышки воспоминаний, повторяющиеся, насильственно внедряющиеся воспоминания о событии, грусть, печаль, сны о событии, избегание напоминаний о событии, отсутствие энтузиазма, равнодушие, утомляемость, эмоциональная отстраненность.

Уменьшить негативное влияние травматического события вам может помочь следующее: постарайтесь думать о других вещах, старайтесь быть занятым и помогать другим; удостоверьтесь, что вы знаете именно то, что произошло, а не то, что вы думаете, что произошло; позволяйте себе иметь те чувства, которые вы испытываете по поводу происшедшего, и говорите, рассказывайте другим об этом; размышляйте о значении жизни, следующей за событием, и продолжайте строить планы на будущее.

Упражнение «Луч света»

Представьте, что в Вашу голову через макушку проникает яркий луч света. Свет заполняет все пространство внутри Вашей головы. Ваши навязчивые мысли вас покинут, а вы удивитесь тому, насколько вам станет легко и спокойно.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до нормализации эмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Вылейте все лишние мысли»

Упражнение лучше всего выполнять рано утром. Сразу после того, как встали. Заведите себе таймер на 20 минут. В течение этого времени уже ни на что не отвлекайтесь.

Ваша задача – писать все, что приходит в голову, не анализируя, не перебирая. Пишите все подряд, без разбора. Не думайте о почерке, о стиле, о красоте написания. Записывайте все, ничего не отклоняя и не осуждая.

По сигналу таймера закройте тетрадь, перечитывать написанное не надо.

Упражнение «Экран»

Упражнение хорошо проводить после комплекса Синхрогимнастики или других техник на расслабление. Удобно устройтесь в кресле или на полу. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов носом. Представьте, что вы находитесь в кинотеатре. Вы смотрите на экран. Какие бы мысли не приходили вам в голову, просто наблюдайте за ними на экране, и они медленно растворятся. Не сосредотачивайтесь на них. Просто смотрите, как они появляются и исчезают. Осознайте, кто наблюдает за вашими мыслями. Это – внутренний наблюдатель, внутреннее «Я». Оставайтесь в этом состоянии некоторое время.

Часть 3

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСЛЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ

Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на организм человека стрессовых факторов. К ней относятся следующие приемы:

- Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете, послужит отвлечением от внутреннего стрессового напряжения, так как внимание переключается на рациональное восприятие окружающей обстановки.
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно, сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях в тот момент, когда вода будет течь по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях, под душем.
- Применить формулы успокоения, например: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».

Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые оказывают восстанавливающее действие на человека. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться и т. д. Не надо блокировать их (сдерживать): возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: сделать

несколько ударов ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар»; разрядить эмоции – выговориться кому-либо до конца. После того как человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение.

Чтобы быстрее нормализовать состояние после ссоры, конфликтов, стресса и др., необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20-30 приседаний, бег на месте, подъем пешком на 3-5 этаж); найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то что возмущает, обижает, где можно выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия начнут выполняться – раздражение, гнев, обида будут уходить

Еще один способ – «пустой стул». Представьте, что на нем сидит человек, который обидел вас, излейте ему свои чувства. Сейчас можно сказать все, что хочется.

Переключиться на интересную деятельность, любимое занятие – создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту. Вспомнить приятные события из собственной жизни. Представить, что эта ситуация повторилась и вы находитесь в состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние всем телом – позой, осанкой, жестами, походкой.

Использовать приемы логики. Включение рассудочной деятельности в восприятие и в процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяет поведение человека и корректирует эмоциональные реакции.

Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой эмоциональной ситуации не следует принимать никаких решений. Успокойтесь, а затем все

обдумайте по-принципу: «Подумаю об этом завтра».

Можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «Не очень то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».

Спокойно проанализируйте ситуацию, постарайтесь четко осознать возможные негативные последствия и примиритесь с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумайте, как разрешить ситуацию.

Упражнение «Падение»

Это наиболее простая техника, которую хорошо применять перед возможной стрессовой ситуацией или после нее. Методика выполнения:

1. Встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, вес должен быть равномерно распределен между обеими ногами.
2. Вытянуть руки к потолку, расправить пальцы. Подниматься на цыпочки, представляя, что тянетесь к чему-то приятному, например, к солнцу, к банану на пальме и т. д.
3. Постепенно расслабить ступни, опустить их на пол. Одновременно позволить рукам расслабиться, но не опускать их, затем постепенно опустить только кисти.
4. Раздвинуть локти в стороны, «уронить» кисти и предплечья так, чтобы тыльные стороны ладоней оказались по обе стороны от лица.
5. Позволить рукам свободно «упасть» в стороны. Пусть это сделает сила тяжести, а не мышцы. Опустить плечи, но не сутулиться, почувствовать вес расслабленных рук.
6. Позволить верхней части тела свободно «упасть» вниз, корпус должен быть полностью расслаблен, руки и голова «висят» свободно, шея расслаблена.
7. Слегка согнуть колени, ноги должны быть полностью расслаблены.
8. Почувствовать, как растягивается спина, слегка покачаться на полусогнутых ногах.

9. Сконцентрироваться на ощущениях в спине. Выпрямиться от позвонка к позвонку, принимая естественно расслабленное положение.

2. ЭКСТРЕННАЯ САМОПОМОЩЬ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Упражнение «Дыхание с облегчением»

Вспомните о чем-нибудь неприятном, досадном, раздражающем. Наблюдая за внутренними ощущениями, найдите именно те, что появились при неприятном воспоминании. Продолжайте думать о неприятном, одновременно продолжая следить за ощущениями, связанными с этими негативными мыслями. Начните дышать глубже животом, представляя каждый выдох как выдох облегчения (нечто подобное возгласу «О-ох-х...»), вместе с которым уходит часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями (и вы действительно чувствуете это с каждым выдохом). Очень важно при выполнении упражнения направить внимание исключительно на внутренние ощущения, все время следить за ними, не отвлекаясь на новые неприятные мысли или воспоминания, которые могут последовать за первоначальными, если внимание будет направлено на их поиск. Дышать подобным образом необходимо не менее 5-7 минут. Перед выходом из упражнения сравните, насколько уменьшились неприятные ощущения и как изменилось настроение, эмоциональный фон.

Упражнение из су-джок-терапии

Пальцами правой руки помассируйте мизинец левой. Делайте движение вверх-вниз, активнее нажимайте на суставы. Теперь проделайте то же самое с мизинцем правой руки. Далее вам нужно соблюдать эту последовательность: сначала – палец на левой руке, затем – на правой. После того как вы дойдете до больших пальцев, всю процедуру можно повторить. Уже через несколько минут вы почувствуете, что организм стал работать иначе: изменился ритм дыхания, сердце забило по-другому, в теле появилось

приятное тепло. И на этом фоне вы можете так же заметить, что строй ваших мыслей отличается от того, что был пять минут назад.

Упражнение из йоги и аюрведы

Упражнение из арсенала аюрведы помогают пополнить запас энергии, предотвратить сердечный приступ, снять головную боль. Основана эта техника на замыкании энергетических каналов человека в определенной последовательности.

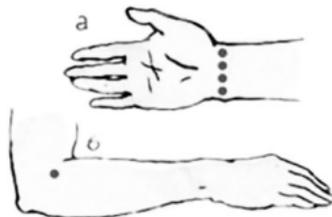
Сядьте и постарайтесь расслабиться. А теперь попробуйте соединить подушечки указательных пальцев обеих рук с подушечками больших пальцев и посидите так 20 минут. Причем остальные пальцы должны быть выпрямлены. Вы почувствуете пульсацию в пальцах. Это упражнение помогает снимать эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство. Оно же активизирует мыслительные процессы. Проверить истинность сказанного только выполнив его. И даже после этого может, на первый взгляд, не произойти никаких изменений. Обращаться к этому способу нужно многократно. Но эффект стоит того.

3. РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ. ТОЧКИ, ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КОТОРЫЕ ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ ОБЩЕ ФИЗИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ,
НАДАВИТЕ НА ЭТИ ТОЧКИ:



точки воздействия
при нарушении сна



точки воздействия
при онемении рук



точки воздействия
при головной боли



точки воздействия
при обмороке



точки воздействия для снятия
избыточного веса

4. ТЕХНИКИ «ГИМНАСТИКА МОЗГА»

Техники «гимнастика мозга» помогают настроиться на работу, решить сложную задачу. Во время их выполнения активизируются оба полушария головного мозга, что позволяет мыслить более эффективными способами. Более того, после окончания работы вы не будете чувствовать усталости, а все еще будете полны сил.

Упражнение «Сова»

Для улучшения кровообращения. Ладонью правой руки помассируйте область шей и плеча с противоположной стороны. Делайте такие сжатия ладонью, словно вымесите тесто. Голова должна двигаться в направлении противоположного плеча, имитируя движения совы. Каждый нажим на плечо и легкий поворот головы совмещайте со звуком «Ух!». Нажимать лучше посильнее, и не стоит удивляться, что, скорее всего, будет больно. Прodelайте тоже самое с другой стороны. Если есть кто-то рядом с вами, попросите его для начала размять вам область плеч и шеи. Вы быстро почувствуете, что к голове бежит какой-то холодок. Через некоторое время вы обнаружите, что голова стала очень легкой и свежей. После этого упражнения хорошо работается.

Упражнение «Ленивая восьмерка»

Упражнение активизирует зрение, улучшает кровообращение.

Вытяните правую руку перед собой и поднимите вверх большой палец. Взгляд фиксируйте на ногте большого пальца. Рисуйте в воздухе лежащую восьмерку (как знак бесконечности). Начинать рисунок надо всегда налево и вверх. Середина восьмерки – на уровне переносицы. Приблизительно 1 минуту делайте манипуляции правой рукой. Затем надо сменить руку и так же смотреть на ноготь. Восьмерка идет налево и вверх. Упражнение выполняется примерно 1 минуту. Соедините руки в замок, смотрите на ноготь (один большой палец положите на другой). Выполняйте «Ленивую восьмерку» двумя руками. Упражнение выполняется около одной минуты. В целом упражнение можно повторять сколько угодно раз в течение дня.

Упражнение помогает активизировать работу двух полушарий головного мозга одновременно. Желательно выполнять упражнение в ситуациях, когда нужно сосредоточиться. Если работают два полушария мозга, усталость наступает не так быстро.

Упражнение «Массаж ушных раковин»

Активизирует мыслительные процессы, улучшает слух. Большим и указательным пальцами мягко оттягивает назад и прижимают (массируют) раковины ушей. Указательный палец – на внешней части ушной раковины, большой палец – на внутренней. Выполняется 1-2 минуты. Массаж начинают сверху и продолжают вниз. Когда вы дойдете вниз по «вывернутым» частям вплоть до мочек ушей, начните все сначала и идите опять сверху вниз. Упражнение помогает сосредоточиться на слухе и процессе слушания, расслабляет напряжение в мышцах головы.

Упражнение «Перекрестный шаг»

Улучшает кровообращение и мыслительные процессы. Упражнение похоже на шаг на месте. Движение одной рукой и противоположной ногой навстречу друг другу. Выполняется упражнение 2-5 минут. Данное упражнение помогает включить оба полушария мозга. Оно уместно до начала, в процессе и после окончания интеллектуального труда.

Упражнение «Крюки Кука»

Стимулирует кровообращение в районе позвоночника.

Сядьте на стул (кресло, диван) и закиньте ногу на ногу, но не так, как обычно, а под острым углом. У вас получится что-то вроде «четверки» (так сидят американцы). Возьмитесь руками за ногу: одна рука в районе лодыжки, вторая – в районе колена. Посидите так несколько минут и насладитесь состоянием покоя и внутренней уравновешенности, которые возникнут автоматическим через какое-то время. Если есть желание, то поменяйте ногу и повторите все сначала.

5. ПРИЕМЫ ДЛЯ КУПИРОВАНИЯ БОЛИ

Психологическим механизмом купирования боли является отвлечение внимания от болевого ощущения.

Прием «Выдыхание боли»

Находясь в любом положении, расслабьтесь, установите ровное ды-

хание. Затем, делая вдох, представьте, что в груди формируется облако целительных жизненных сил, к примеру серо-голубого цвета. Далее представьте болевой участок, постарайтесь «увидеть» больной орган, имеющий коричнево-черный цвет. После чего, делая медленный выдох, направьте целительное облако на больной орган, наблюдая, как оно обволакивает болевой участок, вырывает куски боли и выбрасывает из тела. Упражнение повторять до тех пор, пока оно не «вычистит» болящий орган и последний не приобретет естественный цвет.

Упражнение «Рисунок боли»

«Рисунок боли» предполагает в момент эскалации болевого ощущения детальное изображение образа боли на бумаге.

Прием «Перегрузка»

Во время переживания боли детально опишите все находящиеся в помещении предметы, последовательно перемещаясь из угла в угол.

Прием «Контекст»

Предполагает представление такого контекста переживания боли, в котором человек перестает о ней думать. Например, при переживании болевого ощущения представьте ситуацию чрезвычайной опасности (появление в комнате тигра). Важно рефлексивно закрепить болевое ощущение с ситуацией опасности.

6. УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ С ПОМОЩЬЮ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Упражнение «Прожектор»

Выберите какую-либо точку в большом и точку в малом круге внимания. Представьте, что вы в состоянии глазами послать пучок света (наподобие луча прожектора), который может осветить что угодно с колоссальной силой и яркостью. Когда «луч» нацелен на что-нибудь, ничего другого уже не существует, все прочее погружается во тьму. Этот «прожектор» – ваше внимание! Теперь совершайте взмахи «прожектором» от первой точки ко

второй и обратно. Темпоритм взмахов может варьироваться от 1 секунды до нескольких в зависимости от степени овладения упражнением, т. е. способности поймать каждую точку при предельной концентрации внимания.

Упражнение «Непрерывное созерцание»

В удобной, свободной позе в течение 1-5 минут пристально рассматривайте какой-либо не слишком сложный предмет, стремясь найти в нем как можно больше деталей. При этом допускается моргать сколько угодно, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Повторяйте упражнение, пока не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на нем.

Упражнение «Ритмичное созерцание»

Выберите любой объект или предмет. На вдохе пристально вглядывайтесь в него, осветите его внутренним «прожектором»; на выдохе закрывайте глаза и постарайтесь стереть впечатление. Прodelайте упражнение 30-50 раз. После усвоения данного ритма выполняйте все наоборот: созерцание – на выдохе, «стирание» – на вдохе. Можно менять не только ритм, но и темп упражнения.

Упражнение «Мысленное созерцание»

Не прерываясь или ненадолго отвлекаясь на что-нибудь, созерцайте любой предмет в течение 3-4 минут. Затем, закрыв глаза, постарайтесь вызвать в памяти зрительный образ предмета во всех его деталях. После этого откройте глаза и сличите «оригинал» с «копией». Повторите упражнение 5-10 раз. Цель упражнения – добиться отчетливого внутреннего видения. Далеко не всем удается такая задача.

Упражнение «Внутренний прожектор»

Находясь в удобной, расслабленной позе, сфокусируйте внимание на любой части своего тела, «осветите» ее лучом «прожектора», отключитесь от внешних шумов, посторонних мыслей, погрузитесь в ощущение созерцаемого (1-3 минуты). Оставаясь во внутреннем круге внимания, переместите «прожектор» на другую часть тела, «оживитесь» в это телесное ощущение. Помимо тренировки внутреннего внимания данное упражнение

способствует контакту со своим физическим «Я».

Упражнение «Фокусировка»

Удобно расположитесь в кресле, глаза открыты или закрыты. По команде: «Тихо» сконцентрируйте внимание в течение 10-20 секунд на какой-либо точке или части своего тела. Затем переведите внимание на другую ближайшую к ней часть/точку. Например, последовательно сосредоточьтесь на руке, пальце и др. Упражнение помогает научиться управлять вниманием и развивает самоконтроль.

ПРИТУПЛЕННОСТЬ ЭМОЦИЙ

Многие бойцы жалуются, что со времени поразивших их тяжелых событий им стало намного труднее испытывать эти чувства. Если вы чувствуете, что полностью или частично утратили способность к эмоциональным проявлениям, если трудно устанавливать близкие и дружеские связи с окружающими, ощущаете, что менее доступны стали радость, любовь, творческий подъем, игривость и спонтанность, попробуйте оживить ощущения в теле и эмоции.

Упражнение «Естественный Ребенок»

Это упражнение даст вам возможность полнее почувствовать свои ощущения, новым, неповторимым образом воспринимать мир.

Выберите место, где вы чувствуете себя уютно, лучше не дома.

Сосредоточьтесь на каком-нибудь предмете так, как будто вы никогда не видели его прежде. Начните сознавать его размер, форму, цвет, строение и т. д. Затем пусть он постепенно исчезнет и в фокусе вашего внимания появится задний план. Повторите то же с другими предметами.

Прислушайтесь к звукам. Какие из них непрерывны? Какие неожиданны? Осознайте их интенсивность и высоту.

Сосредоточьтесь на запахах. Когда вы вбираете воздух через ноздри, какие запахи кажутся знакомыми?

Сосредоточьтесь на ощущениях во рту. Что они напоминают? Проведите языком по зубам. Что вы чувствуете?

Сосредоточьте внимание на поверхности кожи. Что вы чувствуете: тепло, холод, боль? Концентрируйте ваше внимание на разных частях тела, от макушки до пальцев ног.

Повторяйте это упражнение в течение нескольких минут каждый день. Пусть осознание ощущений и тела станет привычкой.

Вспомните, что вам по-настоящему доставляло удовольствие в раннем детстве? Выберите что-нибудь, чем было бы интересно заняться, но что вы не делали уже очень давно. Попробуйте это сделать снова.

Если вы любили лежать на спине и наблюдать за причудливой игрой облаков, выберите время и найдите место, где вы можете снова полежать на спине и последить за облаками. Если вы любили бегать босиком по земле, бродить по морскому песку или пробивать себе дорогу среди осенних листьев, почему бы не заняться этим снова при первой же возможности? Подставьте свое тело под солнечные лучи и сосредоточьтесь на ощущениях, которые возникают в теле. Залезьте на дерево. Посидите там какое-то время. Запустите бумажного змея. Совершите путешествие пешком. Съешьте мороженое. Веселитесь как ребенок. Получайте удовольствие. Выигрывающие так и поступают.

Упражнение «Наблюдатель»

Цель: обретение внутреннего равновесия, встреча с внутренним «Я». Медитация.

Внутри каждого из нас существует «наблюдатель», который видит все (даже когда мы спим), и остается спокойным. На Востоке наблюдателя называют «внутренним свидетелем» или «сознанием свидетеля». Мы можем общаться с внутренним свидетелем через медитацию. Поставьте таймер на 5 минут. Теперь вы готовы.

Сядьте удобно в кресло или на пол, скрестив ноги. Закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните. Ваш разум спокоен, как тихое озеро. Если

вы не можете избавиться от мыслей, ничего страшного. Еще раз глубоко вдохните и пошлите вдох к сердцу. Иногда сердце успокаивает разум. Прислушайтесь к внутреннему голосу. Прислушайтесь к знатоку, наблюдателю, вашему настоящему «Я». Это может переживаться как чувство любви или радость встречи с другом, которого вы давно не видели. Наблюдайте. Вы замечаете свои мысли, но не сосредотачиваетесь на них. Они приходят и уходят.

Оставайтесь в этом состоянии до звонка таймера. Затем плавно выходите из медитации.

Упражнение «Золотой путешественник»

Вхождение во внутреннее «Я» и ощущение мира, радости и любви.

Лягте или сядьте в кресло и дышите глубоко. Вдохните золотой свет. Этот свет постепенно заполняет ваше сердце, руки и ноги. Тело начинает светиться. Вы глубоко дышите. От вас исходит золотой свет. Вы становитесь светлее и светлее. Представьте, что в вашем сердце находится золотой шар света. Это – Золотой путешественник. Посмотрите, куда он поведет вас. Вы можете думать о нем, как об энергии, мире, силе или свете.

7. СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ СВЯЗИ С СЕМЬЕЙ

Упражнение «Золотая нить»

Сядьте удобно, расслабьтесь и прикройте глаза. «Представьте, что вы связаны с Вселенной тонкой золотой нитью, которая тянется от вашей макушки вверх, в бесконечность. Она постоянно вас поддерживает и наполняет энергией.

Любое «выбивание из колеи» сопровождается тем, что вы теряете эту связь. Помните о том, что вы всегда можете ее восстановить, освободив эту «золотую ниточку» от тех помех, что лежат на ее пути. Когда вы теряете душевное равновесие, вспоминайте о том, что у вас есть поддержка близких, родных, совсем незнакомых людей, которые переживают и думают о Вас, представляйте свою связь с ними, связь через эту нить со всей Вселенной».

8. АЛКОГОЛИЗАЦИЯ

Процесс исцеления, кроме всего прочего, конечно, предполагает изменение поведения. С другой стороны, если истинная причина отклонений связана с прошлыми переживаниями и в основе нездоровых поступков лежит подсознательная потребность заглушить душевную боль, тогда само по себе изменение поведения не принесет желаемого результата. Согласно же установкам «социальной адаптации», путь к здоровью лежит только лишь в отказе от неправильных поступков.

Трудность состоит в том, что нездоровые привычки (например, злоупотребление алкоголем) человек приобретает, когда стремится скрыть что-то другое, сильно беспокоящее его. Рефлекс подавления загоняет неприятные чувства вглубь – туда, где их эмоциональное воздействие ощущается с меньшей интенсивностью. Это, как правило, сопровождается постоянным напряжением мышц тела. И по мере того, как человек привыкает подавлять в себе отрицательные чувства (гнев, ненависть, ревность, ярость, подозрительность), он одновременно теряет способность испытывать положительные эмоции (любовь, доброту, дружелюбие, доверие). А ведь именно положительные чувства – к себе, к окружающим, к жизни – дают человеку желание и силы изменить что-то в себе и в обстоятельствах своей жизни.

Человеку, переживающему последствия боевого стресса, часто кажется, что с ним что-то не так, что он ненормален. Это заставляет скрывать свое состояние, стыдиться его, мешает просить помощи.

Важно помнить: то, что вы переживаете, – это нормальная реакция психики на ненормальные обстоятельства, как боль – нормальная реакция на телесную травму.

Это нормально – думать об этом, говорить об этом днём и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить её снова и снова. Так дети рисуют и играют в эти события. Это всё нужно для вашего душевного «излечения».

Это проходит.

Чем лучше получится позаботиться о себе и близких сейчас, тем полнее будет исцеление, и травма не отравит людей на годы вперед.

Берегите себя. Для этого вам не отказывайтесь от поддержки – физическая и эмоциональная поддержка других облегчит ваше состояние. Обсуждайте это событие с тем, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. Барьеры могут разрушиться и разовьются хорошие отношения.

Вы также, наверное, нуждаетесь в уединении. Для того, чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей. Активность и «оцепенелость» (блокирование чувств), выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего излечения.

Контактируйте с природой: посидите на солнышке, посмотрите на воду, на огонь, на небо, ощутите запах травы, земли, потрогайте дерево, камень.

Выполняйте простую, знакомую деятельность, лучше всего с конкретным явным результатом и с содержанием «наведение порядка, восстановление связи, забота о себе и других»: уборка, работа на земле, по хозяйству, разбор, сортировка чего-либо.

Участвуйте в ритуалах, особенно совместных, прощании с погибшими, поминовении, в создании памятных знаков, в совместных молитвах.

Не молчите, не сдерживайте чувств: плачьте, если хочется, пишите, говорите, жалуйтесь, рассказывайте о пережитом всем, кто готов слушать, и, соответственно, выслушивайте, если вам рассказывают. Ни в коем случае не переходите сразу к утешениям или призывам «не расстраиваться, взять себя в руки», не замораживайте горе формулами типа «герои не умирают». Они умирают, это больно, и боль должна иметь выход.

Если прямо сейчас нет возможности говорить, плакать, получать поддержку, лучше наоборот, сознательно блокировать воспоминания и мысли о пережитом, не позволяйте себя «утянуть» в воронку травмы: отвлекитесь, переключитесь, что-то делайте, пойте, молитесь – но позже дайте волю чувствам, как только будут условия для поддержки, близкие люди рядом.

Крайне осторожно относиться к таким «успокоительным», как алкоголь: малые дозы, принятые однократно, могут помочь расслабиться, но при этом алкоголь – это депрессант, он истощает и так истощенную психику, при регулярном применении ухудшает течение синдрома.

Обращайтесь за помощью к психологам и врачам, психотерапевтам, при тяжелых состояниях принимайте успокаивающие препараты – это не слабость, а забота о себе.

Помните, что вокруг много людей, переживающих боевой стресс, учитывайте это, оценивайте их слова и реакции, не провоцируйте конфликты.

Овладейте и регулярно выполняйте упражнения, рекомендованные выше.

Избегайте просмотра возбуждающих, программ, кинофильмов, видеofilmов с насилием и убийствами, обсуждения этих тем; музыки, представлений или ситуаций, которые усиливают беспокойство.

При нарушениях сна, обучайтесь методам, способствующим достижению полноценного отдыха во время сна.

Питание должно быть правильно сбалансированным по составу витаминов, микроэлементов и клетчатки.

Необходимо регулярно заниматься активными физическими упражнениями.

Прилагайте постоянные усилия для формирования и расширения дружеской, поддерживающей среды.

Необходимо регулярно принимать прописанные лекарства.

Посещайте регулярно личного психотерапевта или группу поддержки.

Обязательно обсудите со своим терапевтом возможность употребления алкоголя. Избегайте употребление наркотиков.

Необходима старательная работа в терапии. Должна быть сформирована возможность принятия и понимания того, что в процессе восстановления могут быть задержки.

Обращайтесь за помощью, когда это необходимо.

Помимо этого необходимо совместно с терапевтом разработать план действий на тот случай, если признаки боевого стресса вновь появятся. План должен быть подготовлен в письменной форме и обязательно включать в себя описание проявления определенных симптомов и необходимых мер при их появлении. Необходимо договориться с терапевтом о возможности немедленной встречи с ним при необходимости.

Самое, важное, что следует знать о посттравматическом стрессе: даже после долгих лет смятения, страха и депрессии, можно вновь обрести жизненное равновесие, если поставить перед собой такую цель и настойчиво идти к ней. Это доказано на примере многих людей, переживших травму и долго страдавших от посттравматических болезненных явлений. Научившись распознавать последствия пережитых экстремальных обстоятельств, люди понимают, что они вполне нормальны, что болезненные явления – естественный результат тяжелых событий в прошлом. Такое понимание приводит к внутреннему принятию того, что произошло в жизни, и к примирению с самим собой.

Исцеление именно и состоит в том, чтобы примириться с самим собой, увидеть себя таким, как есть на самом деле и, внося изменения в свою жизнь, действовать не вопреки своей индивидуальности, а в союзе с ней. Это и есть истинная задача исцеления. Как только вы искренне спросите: «Где найти смысл всего того, что произошло в моей жизни?» – считайте, первый шаг к исцелению сделан. Изменить прошлое мы не в силах: его не сделаешь более прекрасным или хотя бы менее безобразным, но наши теперешние чувства, наши представления о себе, о прошлом, о том, какой смысл заложен в нем, – могут стать другими.

Исцеление – это открытие новых возможностей и перспектив, овладение искусством жить так, чтобы в душе царил покой.

Использованы материалы: Дж. Брэнтли, Ю.Джендлин, А.Жельветро, А.Караяни, С.Ключникова, Б.Колодзина, О.Котляренко, Дж. Кэмерон, Е.Старченковой, И.Сыромятникова, Л.Петрановской.

Фото взято с сайта: zn.ua.

Украина сейчас находится в самом начале своей психологической работы по реабилитации участников АТО (войны). И единственное, что мы (психологи, родственники, друзья) можем и должны делать – это организовано и системно оказывать вам помощь. Это будет крайне трудно. И порой будет казаться, что это невозможно. Но мы справимся – вместе с вами. А нашу страну еще будут ставить в пример другим как образец храбрости, любви к Родине и борьбе за свою свободу.

Слава Украине!

Авторы-составители:

© Р. Мороз,

© Т. Цуканова.

ПАМЯТКА ВЕРНУВШИМСЯ С ВОЙНЫ

Телефон психологической кризисной службы г. Николаева:
+38 (095) 124-09-60, (0512) 72-49-29

Телефоны доверия:

(099) 632-18-18,

(063) 603-30-03,

(068) 770-37-70,

(044) 288-33-48.

© Сверстано и отпечатанно в издательстве «КВИТ»

E-mail: kvit.druk@gmail.com Тел.: (0512) 71 65 48

г. Николаев 2015 г.