

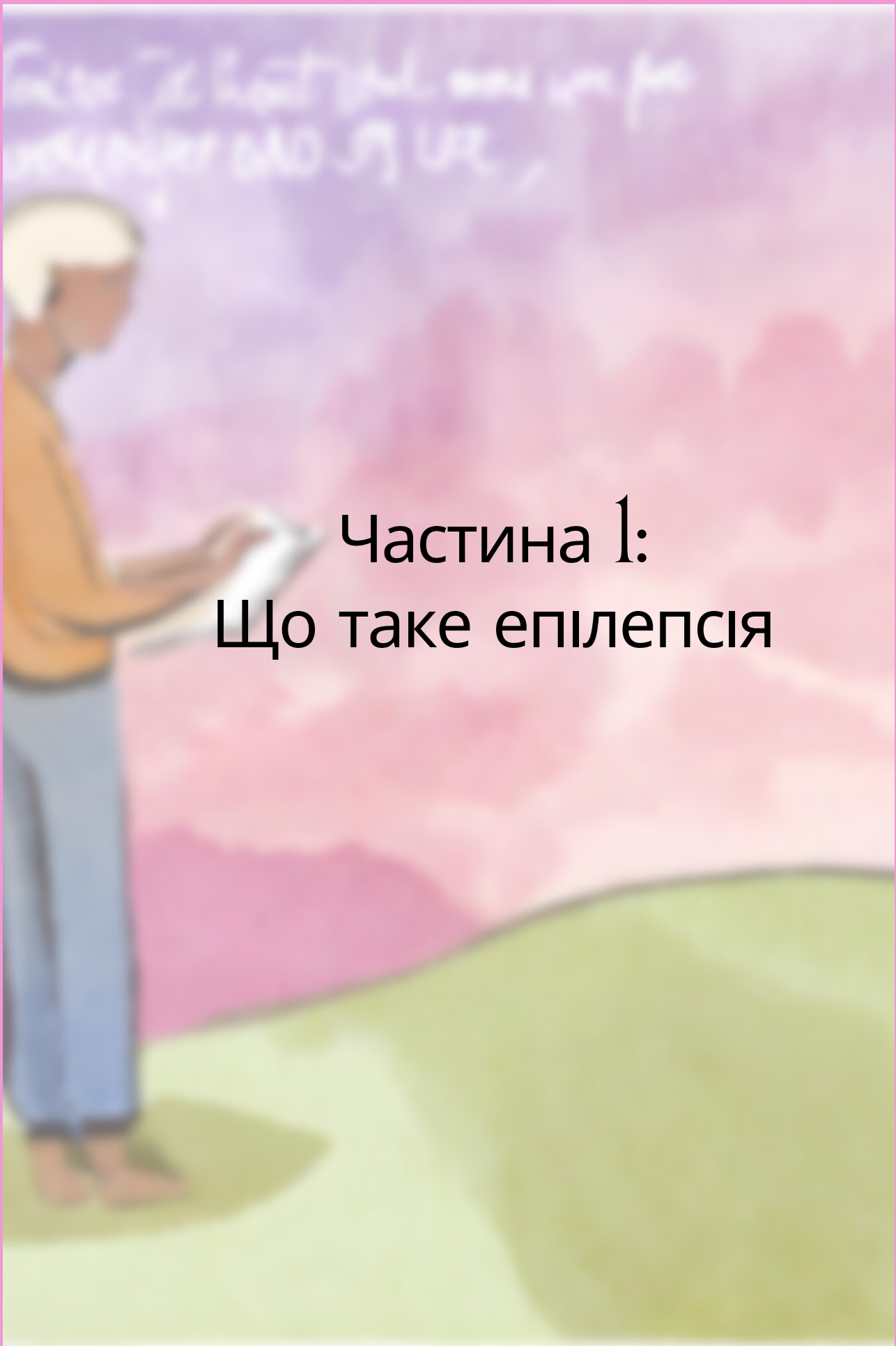


Посібник самодопомоги

ЖИТТЯ З ЕПІЛЕПСІЄЮ

Видано 10.11.2023

м. Київ



Частина 1: Що таке епілепсія

ЩО ТАКЕ ЕПІЛЕПСІЯ

Коли людина хворіє на епілепсію, для неї змінюється майже все. Людина визначає для себе нові правила, намагається адаптуватись до нових труднощів, тренує нові вміння та виявляє витримку у протистоянні страху та невизначеності. Щоб адаптуватись знову, людині потрібно знайти нові способи взаємодіяти зі світом та іншими людьми, це вимагає як фізичних, так і психологічних зусиль.

Посібник **“Життя з Епілепсією”**, розповідає про те, як відновити контакт із світом та оточуючими, як впоратись із труднощами нових умов та прийняти виклики, як впоратись із діагнозом та зберегти стосунки.

Посібник буде корисним членам родин, друзям, колегам по роботі, фахівцям, усім, хто зіткнувся з епілепсією. А також для всіх, хто хоче створити дружнє середовище та полегшити адаптацію до нових умов життя.

ЩО ТАКЕ ЕПІЛЕПСІЯ?

Епілепсія - це хвороба нервової системи, яка проявляється в непередбачуваних та різноманітних нападах. Цей стан називається епілептичним нападом. Епілепсія може впливати на будь-кого, незалежно від віку, статі чи соціального статусу.

Причини епілепсії можуть бути різноманітними: генетичні фактори, травми голови, інфекції, вживання наркотичних речовин, перенесені інсульти чи навіть певні неврологічні захворювання.

Давайте розглянемо як виникає епілепсія.

Мозок - це як складний електричний комп'ютер, що керує всіма функціями нашого тіла. Він працює завдяки електричним сигналам, які нейрони (спеціальні клітини у мозку) надсилають один одному. Ці сигнали допомагають нам робити різні речі, від руху та мови до відчуттів та розуміння світу навколо нас.

Епілепсія виникає, коли щось несправно працює з цими електричними сигналами. Можна уявити собі її, як збій в електричній системі мозку. Цей збій може призвести до "короткого замикання", тобто до виникнення епілептичного нападу.

Під час епілептичного нападу мозок надсилає неправильні сигнали, і це може призвести до різних симптомів, таких як неконтрольовані рухи, втрата свідомості або дивні відчуття. Це подібно до того, як несправний електричний апарат може викликати різні проблеми у вашому будинку.

Люди з епілепсією також можуть жити відмінним та щасливим життям. Ліки та допомога лікаря допомагають контролювати ці "електричні збої", і багато людей з епілепсією веде активний та успішний спосіб життя.

Основні ознаки епілептичного нападу включають

Конвульсії: Рухи тіла можуть стати неконтрольованими, можуть проявлятися тремтінням та судомою. Особа може втратити свідомість. Тривалість та інтенсивність конвульсій можуть значно відрізнятися.

Аура: Деякі люди з епілепсією відчувають попереджувальні симптоми, відомі як "аура". Це може бути дивне відчуття, незвичайний запах чи смак, або навіть специфічні міркування. Аури мають різні прояви: сенсорні (візуальні, слухові або нюхові), психічні, вегетативні (подьоргування м'язів), або моторні (жувальні, смоктальні, облизування губ, ковтання, посмішка, потирання рук та ін.)

Сенсорні зміни: Іноді під час епілептичного нападу можуть виникати дивні сенсорні відчуття, такі як мурашки, поколювання чи оніміння.

Втрата свідомості: У більшості видів епілептичних нападів людина втрачає свідомість. Вона може не пам'ятати події під час або після нападу. Проте, є й мала форма епілепсії - людина, як правило, не падає, а замість цього різко припиняє говорити, демонструє відсутність реакції на подразники, дивиться в одну точку. Через кілька секунд або хвилин свідомість повертається і людина продовжує робити те, що робила до нападу.

Основні симптоми епілептичного нападу

- неконтрольовані посмикування й тряски, звані «припадком»;
- втрата свідомості;
- стан ступору, погляд «у нікуди»;
- напружені м'язи;
- дивні відчуття, галюцинації, такі як відчуття «підйому» в животі, незвичайний запах або смак, а також відчуття поколювання в руках чи ногах;
- психологічні симптоми, такі як страх, тривога або дежавю;
- нудота;
- зміна частоти пульсу.

Міфи про епілепсію

Епілепсія - це хвороба, яка існує вже століттями і її довга історія призвела до виникнення різних міфів і стереотипів. Люди створювали ці міфи, і часто це було пов'язано з нерозумінням природи епілепсії. Наприклад, деякі міфи виникали через образну подібність епілептичних нападів до релігійних і містичних явищ. Міфи про епілепсію є шкідливими, оскільки вони посилюють стигму навколо цієї хвороби. Крім того, міфи можуть зашкодити як людині з епілепсією так і оточуючим.

- **Епілепсія це психічна хвороба.** Насправді, епілепсія - це неврологічне захворювання, а не психічна хвороба. Вона виникає через порушення в роботі мозку.

- **Усі з епілепсією мають однакові напади.** Напади при епілепсії можуть бути різними. Вони можуть виявлятися в різних формах і мати різну тривалість. Наприклад, існують часткові та генералізовані напади. Тобто іноді напад епілепсії можна не помітити, це не завжди так, як показують у фільмах.

- **Люди з епілепсією не можуть жити нормальним життям.** Багато людей з епілепсією можуть вести повноцінне життя.

- **Їжа чи алкоголь можуть викликати напади.** Деякі специфічні харчові продукти або алкоголь можуть спричинити напади лише у обмеженій кількості людей з епілепсією і це індивідуальна реакція.



ТАКОЖ ІСНУЄ КІЛЬКА МІФІВ ПРО НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ЕПІЛЕПТИЧНОГО НАПАДУ. ОСЬ ДЕКІЛЬКА З НИХ:



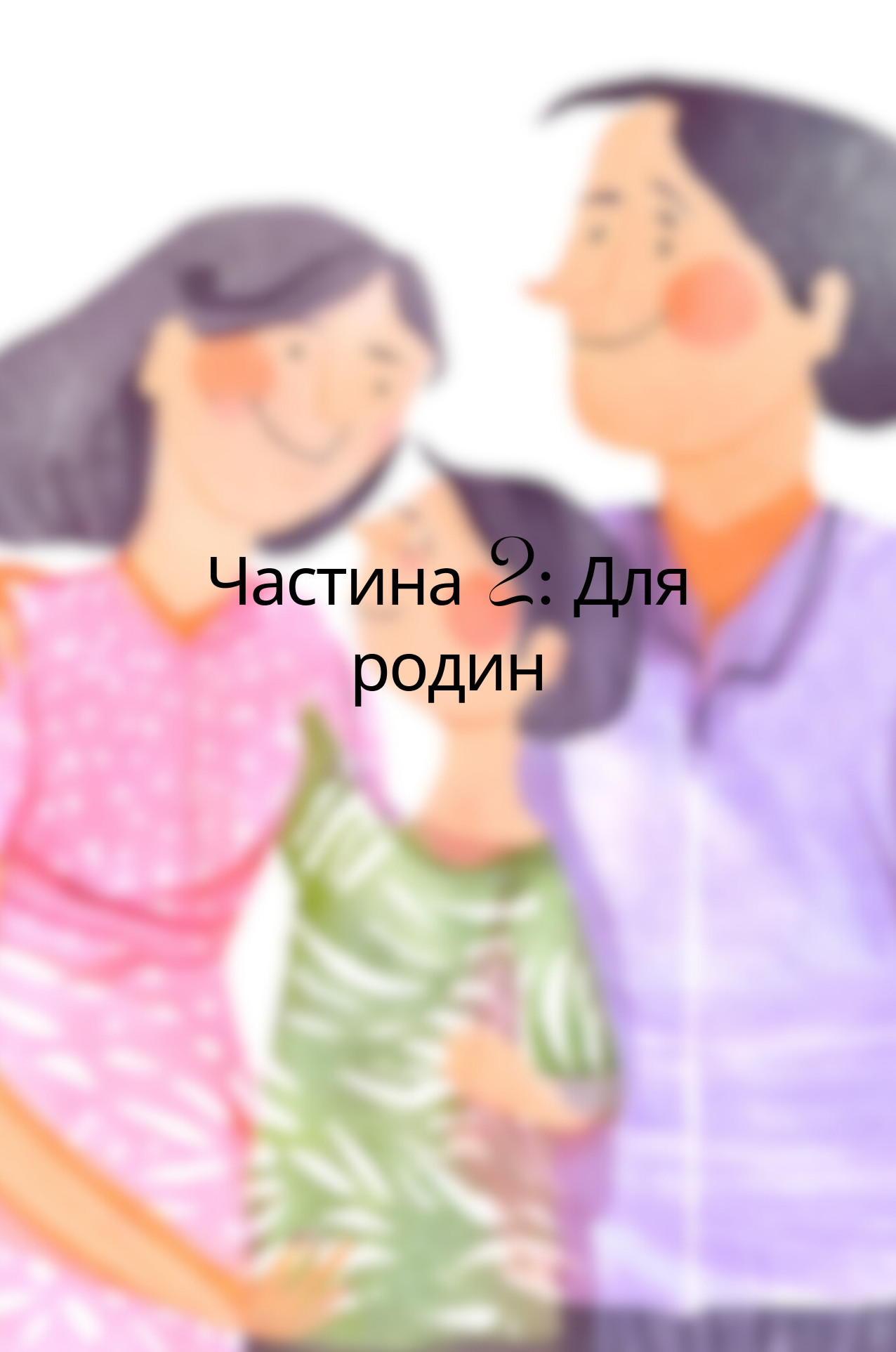
- Під час епілептичного нападу не можна ніяк торкатися хворого, оскільки це надзвичайно небезпечно. Усе це не відповідає дійсності.

Торкатися хворого є необхідним для його захисту від оточуючих предметів чи перешкод.

- Під час епілептичного нападу потрібно вставити що-небудь у рот хворого, щоб він не прикусив язик чи не проковтнув його. Це небезпечно і може призвести до ушкоджень. Якщо покласти людині ложку в рот, то можна травмувати зуби чи зламати щелепу, фізично, людині під час епілептичних нападів не може запасти язик.

- Коли припадок закінчився, особа повинна спати. Якщо припадок завершився, особа не обов'язково повинна спати. Відновлення може зайняти деякий час, і особа може відчувати сонливість, почуття втоми, головний біль, утруднене мовлення, але це індивідуально. Цей стан виникає через перенапруження м'язової системи.

- Судоми завжди потребують екстреної медичної допомоги і ви завжди маєте викликати швидку. Насправді, судомні напади найчастіше не є невідкладними медичними станами, а швидка допомога не завжди потрібна.

An illustration of a family of three. On the left, a woman with dark hair, wearing a pink dress with a white floral pattern, is smiling. In the center, a young child with dark hair, wearing a green dress with white stripes, is also smiling. On the right, a man with dark hair, wearing a purple shirt, is looking towards the woman and child. The background is a plain, light color. The entire illustration is set against a solid pink background.

Частина 2: Для
родин



Життя з близькою людиною, яка має епілепсію, може представляти певні виклики та нерозуміння. Вам, як родичеві або близькій людині, може бути не просто розуміти, як надати підтримку та допомогу. Ця частина посібника призначена саме для вас. Ми розглянемо способи, якими ви можете допомогти своїй родині або близькій людині, зрозуміти особливості епілепсії, як уникнути типових помилок у спілкуванні та як готуватися до можливих ситуацій.

Наша мета - створити дружнє та підтримуюче середовище, яке допоможе вашій родині подолати труднощі та зберегти міцні стосунки, а також допомогти вам відчувати себе впевненіше та позбутися страху перед невідомим, пов'язаним із діагнозом епілепсії.

ДО ЧОГО СЛІД БУТИ ГОТОВИМ?

Соціальна стигма. Епілепсія історично була пов'язана з численними стереотипами та прикметами. Особи з епілепсією можуть стикатися з ізоляцією, нерозумінням з боку інших. А вже за радянських часів про епілепсію не говорили, і вважали її психічною проблемою. Проте, зараз суспільство стає все більш освіченим та розуміючим.

Втрата робочого місця. У деяких випадках, особи з епілепсією можуть втратити робоче місце або мати обмежені кар'єрні можливості через страх або незнання соціального середовища. Психологічний стрес: Сприйняття можливих нападів та необхідність жити з хворобою можуть викликати психологічний стрес та тривожність. Проте, як ми вже зазначали, з підтримкою та турботою можна подолати усі труднощі.

Світогляд та самопочуття. Особи з епілепсією можуть почувати себе інакше та відчувати страх перед майбутнім через хворобу. Вони можуть бути замкнутими чи навпаки, емоційними.

Виклики у міжособистих відносинах. Іноді родичі та друзі можуть не розуміти епілепсію та виявляти певну невпевненість у спілкуванні з людиною про цю хворобу. Проте цей посібник може допомогти краще зрозуміти епілепсію та уникнути незручностей у спілкуванні.

Обмеження у виборі деяких занять. Особам з епілепсією можуть бути рекомендовано обмежити участь у певних видах спорту або заняттях, що можуть викликати ризик травм під час нападу.

ЩО РОБИТИ ЯКЩО ЗІТКНУВСЯ З ЕПІЛЕПСІЄЮ У БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ?

Епілепсія - це стан, з яким може зіткнутися будь-хто. На щастя, існують рекомендації, які ви можете застосувати, щоб надати допомогу близькому під час нападу та після нього. З правильною підготовкою ви можете надати важливу допомогу та підтримку.

Для того, щоб допомогти людині, у якої стався напад, достатньо дотримуватися простого алгоритму дій:

- Спробуйте пом'якшити падіння (посадити чи покласти людину).
- Покладіть голову собі на коліна чи підкладіть під неї щось м'яке.
- Запам'ятайте час початку нападу.
- При рясному виділенні слини покладіть голову на бік.
- Ростебніть одяг, що заваджає вільному диханні.
- Не намагайтесь втримати людину під час судомного нападу чи припинити припадок.
- Після припинення судом не піднімайте людину, дайте їй прийти до тями.
- При появі травм обробіть пошкодження розчином антисептика.



Швидко слід викликати у випадках:

- це перший напад;
 - наявність травм під час нападу;
 - напад стався у воді;
 - людина вагітна чи хвора на діабет;
 - напад триває 5 та більше хвилин;
 - після нападу погане самопочуття зберігається протягом півгодини;
 - людина має ускладнене дихання.
-

Що може провокувати напад?

Серед найбільш поширених причин нападу можуть бути:

- сильний стрес;
- відкритий вогонь;
- світлові ефекти;
- лихоманка;
- тривала перевтома й недосипання;
- соматичні захворювання;
- відчуття голоду або переїдання;
- прийом алкоголю і наркотичних речовин;
- надмірний прийом кофеїновмісних препаратів або напоїв;
- прийом деяких лікарських засобів та БАДів.



Під час та після епілептичного нападу важливо надати людині підтримку і допомогу. Ця допомога може бути не лише медичною, але і соціальною. Найголовніше – бути поруч з нею та психологічно підтримувати, а не уникати. Тому важливим кроком допомоги є не лише перша допомога а й перша психологічна допомога, іншими словами ППД.

Головними завданнями ППД є:

- сформувані відчуття безпеки, спокою і надії, налагодити зв'язок з іншими людьми;
- сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнити віру в можливість допомогти собі та оточуючим.

Першими кроками надання ППД особам, що знаходяться у стані важкого психологічного стресу, є:

- ненав'язлива практична допомога та підтримка (власне посидіти збоку, сказати що все буде добре, посміхнутись. На початку не можна давати воду – є ризик захлинутися.);
- оцінка потреб і проблем (запитати чи потрібно чимось допомогти);
- допомога у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- можливість вислухати людей, не примушуючи їх говорити;
- можливість втішити та допомогти людині заспокоїтися;
- допомога в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.

Важливо враховувати, що напад епілепсії може приймати різні форми, і не завжди супроводжуватися судомами чи сильними симптомами. Іноколи він може проявитися незначним порушенням пам'яті протягом кількох секунд.

Розпізнати та допомогти - набуває особливого значення коли існують фактори, які можуть викликати епілептичні напади, такі як різкі та гучні звуки, яскраве блискуче світло, надмірна фізична активність або підвищений стрес. Важливо розпізнавати ці ситуації та надавати допомогу тим, хто може її потребувати.

Як уникнути типових помилок?

(Як спілкуватись правильно?)

Іноді нам необхідно висловити ті речі, які нас турбують, вголос, щоб прийняти зміни та певність у тому, що життя продовжується, і чим гірший наш стан та складніші життєві ситуації, тим більша стає наша потреба в відвертому спілкуванні.

У такі моменти, коли потреба у розмові найвища, важко розпочати цю бесіду. Люди, які потребують підтримки дуже вразливі, хвилюються як їх сприймають інші, і самі вони можуть реагувати на звичайні речі з більшим напруженням, ніж зазвичай. Іноколи вони можуть ображатися, відчувати потребу у самоізоляції, обвинувачувати інших або вибухати емоціями, або ж навпаки – зневірюватись.

Здійснення підтримуючих розмов завжди було завданням, яке потребує зусиль, і головна мета зусиль - берегти та підтримувати один одного.

Надавайте підтримку. Підтримка - це дії, наслідком яких є покращення психологічного (ментального, душевного) стану людини. Якщо людина стає більше впевненою, бадьорою, радісною, то ви добре її підтримали.

Будьте ввічливими і терпимими. Пам'ятайте, що епілепсія - це медичний діагноз, і люди з епілепсією можуть потребувати додаткового розуміння.

Ніколи не варто говорити «ну ти ж здоровий (а)» і вказувати, що є люди, яким важче. Від того, що комусь ще гірше, полегшення не настає. Не потрібно говорити тільки про хвороби, але уникати цієї теми не варто – краще дати зрозуміти, що вам не все одно і ви готові допомогти.

Надмірна увага. Будь-хто буде хвилюватись за людину у якої епілепсія, це нормально, що ви хочете покращити їх рутину. Проте, якщо ви не робили таких дій до хвороби, то ваша надмірна турбота може відобразити “співчуття чи жаль” і тим самим, людина з епілепсією може почувати себе нікчемною, не дієздатною, приреченою, якщо за неї все робити.

Не уникайте (не лякайтесь) епілепсії. Люди, у котрих виникла епілепсія нічим не відрізняються від себе колишніх, це все ще ваш колега з яким ви снідаєте, чи ваша подруга з першого класу. Краще цікавитись у людини про її стан, запитувати що вона думає та як себе почуває. Люди з епілепсією не почуваються нормальними коли від них віддаляються через хворобу. Страх це нормальна реакція для кожного, спочатку страшно усім і подолати страх можна лише разом.

Не керуйтесть стереотипами. Не обмежуйте людину лише її діагнозом. Вона є набагато більше, ніж просто хвора. Це все та ж особистість зі своїми труднощами, можливостями, характером та почуттями і хвороба не змінила її внутрішнього світу.

Зберігайте конфіденційність. Якщо вам довірено інформацію про чиясь епілепсію, дотримуйтесь конфіденційності і не розголошуйте цю інформацію без дозволу особи.

Людина яка має діагноз “епілепсія” не має бути обмежена в своїх правах. Вона так само працездатна, може вчитися. Більшість інформації про епілепсію в інтернеті - міфи, які можуть зашкодити.

Метод “Я-повідомлень”, або безконфліктне спілкування

Часто в спілкуванні ми користуємось методом “ти-повідомлень”, що і призводить до негативних наслідків комунікації: “ти знову все зіпсував”, “ти знову полізла туди, куди тебе не просили” та ін.


Всі ці висловлювання об’єднує те, що в них міститься звинувачення на адресу іншої людини. Однак навіть невдоволення і роздратування можна висловити інакше. Одним з найбільш ефективних прийомів комунікації є метод “я-повідомлень”, який можна застосовувати з будь-якими категоріями комунікантів: з колегами, друзями, дітьми.

Фрази, побудовані за цим методом складаються з чотирьох частин:

- 1) Спочатку наводиться опис факту, який не влаштовує в поведінці іншої людини: “коли ти кричиш...”
- 2) Далі йдуть описи свої почуттів, викликаних даною поведінкою : “я засмучуюсь...”
- 3) Потім необхідно пояснити, який вплив це має на вас: “тому що я думаю, що ти мене не поважаєш...”
- 4) Нарешті, слід повідомити про бажану модель поведінки: “ мені б дуже хотілося, щоб ти не кричав, а спробував спокійно пояснювати, що ти від мене хочеш”.

Наприклад, “ти-повідомлення” - “ти знову спізнилась” можна замінити на “я-повідомлення” - “коли ти запізнюєшся, я хвилююсь, тому що не знаю де ти і що з тобою , мені б хотілось, щоб ти знайшла можливість попереджати мене про своє місцезнаходження”.

Люди, які мають вибуховий, запальний темперамент, часто просто “не чують” співрозмовника і використовують “ти-повідомлення”. У цьому випадку вони не заспокоюються, а навпаки, провокують і розвивають конфлікт. Запропонований нами метод не є гарантією ідеальних взаємин, проте використовуючи його можна “згладити гострі кути” та виражати свої почуття не ображаючи один одного.



Частина 3: Для
людей з
епілепсією

Дорогі читачі.

Ця частина посібника призначена саме для вас - для тих, хто знає, як важко впоратися із стрімкими змінами та викликами, які цей стан може принести. Кожен день - це нова можливість знайти силу та рухатись вперед.

У цій частині ми розглянемо певні техніки та прийоми, які допоможуть вам зберегти позитивний настрій, впоратися зі стресом та не боятись нових приступів, навіть у найважчі моменти. Окрім цього, у цій частині ми розглянемо також техніку безпеки під час епілептичних нападів та розглянемо рекомендації, як уникнути можливих приступів, зробивши ваше життя менш напруженим і більш передбачуваним.

Ваша рішучість та внутрішня сила - ваші найбільші активи, і ми допоможемо вам знайти їх, навчити використовувати та розвивати.

ФІОЛЕТОВИЙ ДЕНЬ – ДЕНЬ ОБІЗНАНОСТІ ПРО ЕПІЛЕПСІЮ

Кожен другий понеділок лютого міжнародна громадськість відзначає Міжнародний день боротьби з епілепсією (International Epilepsy Day), який проводиться з 2015 року, і є ініціативою Міжнародного бюро епілепсії (Bureau for Epilepsy) і Міжнародної протиепілептичної Ліги (International League Against Epilepsy) за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я. В Україні Фіолетовий день проводиться у вівторок 26 березня.

«Фіолетовий день» – це глобальна подія, сформована з метою підвищення обізнаності про епілепсію у всьому світі та розвіяння загальних міфів та страхів щодо цього неврологічного розладу. Подальші наміри цього руху полягають у зменшенні соціальних стигм, які часто переживають багато людей, в забезпеченні та захисті тих, хто живе з епілепсією, і в заохоченні людей, до дій у своїх громадах для досягнення цих цілей.

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ

Життя з епілепсією може вимагати дещо нових змін у житті. Наша мета - допомогти вам підготувати себе до цих змін та забезпечити вас корисними порадами і рекомендаціями.

Заведіть щоденник (щоденник нападів): ведення щоденника вашого самопочуття, прийому ліків і симптомів може бути корисним для моніторингу стану та подальшої консультації з лікарем. Це допоможе виявити патерни та сприяти кращому контролю над епілепсією.

Ведіть щоденник настрою: таким чином ви можете відслідковувати ваше самопочуття, думки, та впливати на їх покращення. Пам'ятайте ваш психологічний стан тісно пов'язаний із фізичним.

Створіть медичний ID: встановіть важливу інформацію про ваш діагноз і контакти для екстреного виклику на вашому смартфоні, якщо така можливість є. Це може допомогти фахівцям в наданні вам допомоги під час нападу.

Носіть інформаційний браслет або кулон, який допоможе свідкам нападу і лікарям правильно зорієнтуватися. На ньому повинні бути вказані дані: П.І.Б., номер телефону близької людини, форма епілепсії та препарати, що приймаються.

Підтримка від родини і друзів: розмовляйте з близькими про свій діагноз та про те, як вони можуть допомогти вам у разі потреби. Спільне обговорення, планування заходів дозволить їм підготуватися: дізнатися більше про те, що таке епілепсія, які у неї симптоми та як допомогти у разі нападу.

Відпочинок та контроль стресу: відпочинок завжди корисний після насиченого дня, тому створюйте собі дні чи години релаксу. Якщо ведете щоденник справ, то годинка для себе буде чудовою ідеєю. Це може бути книга перед сном, розслабляюча ванна, медитація.

Зберігайте регулярний режим дня: правильний сон, збалансована дієта і регулярна фізична активність можуть покращити ваше самопочуття та загальний стан організму.

Здоровий сон: слідкуйте за своїм режимом сну. Недостатньо сну або нерегулярний графік сну можуть впливати на епілептичні напади. Дбайте про якісний та регулярний сон.

Пошукайте підтримку в спеціалізованих групах і онлайн-спільнотах: обмінюйтеся досвідом та отримуйте поради від інших людей, які переживають схожі виклики. Так ви зможете обговорювати хвилюючі теми, знайти однодумців та не боятись труднощів.

Зберігайте важливі контакти: майте під рукою список важливих контактів, таких як ваш лікар, близькі та контакт для екстреного виклику.

Спілкуйтесь із своїм лікарем: завжди розмовляйте зі своїм лікарем про будь-які симптоми, зміни в самопочутті або питання, які вас турбують.

Продовжуйте розвиватись та займатись тим чим любите: якщо ваше хобі (якщо воно є безпечним) чи робота здається вам неможливим через епілепсію то спробуйте поглянути на зміну підходу до них враховуючи особливості вашого стану. Наприклад, якщо ви хочете працювати у сфері ІТ, але відчуваєте що не витримуєте великої кількості складної інформації, спробуйте розбити інформацію на блоки та поступово засвоювати матеріал, не забуваючи чергувати із відпочинком. Пам'ятайте про свої досягнення та позитивні моменти у вашому житті. Вони будуть надихати вас на звершення!

Не соромтесь свого стану, адже епілепсія - це медичний діагноз, а не визначення вашої особистості чи здібностей. Ви унікальні, сильні та цінні такими, як є, і ваш діагноз не визначає вашу цінність.

Не забувайте, що ви не самі. Існують ресурси та спільноти, які можуть підтримати вас.

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ

або як полегшити епілептичний напад

Маючи відчуття, що наближається напад, намагайтесь знайти безпечне місце, сісти або лягти, щоб уникнути падіння та отримання травм.

Послабте одяг, зніміть окуляри, щоб уникнути стиснення та травмування під час нападу.

Не залишайтеся наодинці та повідомте навколишніх, деякі з них можуть надати допомогу або викликати швидку.

Після забезпечення своєї безпеки в хвилину нападу, спробуйте зосередитися на диханні. Глибоке та рівне дихання може допомогти зняти стрес і зробити ситуацію менш інтенсивною.

Використовуйте трекери визначення вашого стану та попередження нападу, наприклад, спеціально розроблені додатки на смартфон. Замінити такі програми поки можна звичайним смарт годинником чи фітнес браслетом, який відстежує ваше фізичне самопочуття.

ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ

(контроль стресу)

Загальний стан стресу і напруги є поширеним явищем у нашому сучасному житті. Не завжди вдається уникнути стресових ситуацій, але є ефективні методи самодопомоги, які допомагають нам зберегти емоційний баланс та заспокоїтись. В цьому розділі ми дізнаємось про різноманітні техніки самодопомоги, спрямовані на контроль стресу та поліпшення загального самопочуття. Також ми підібрали саме ті техніки, які дозволять зменшити кількість епілептичних нападів від стресу та перенапруження.

Ці техніки можуть бути корисні в різних ситуаціях і допомогти вам краще впоратися зі стресом та напругою. Їх можуть використовувати всі – у тому числі члени сім'ї та опікуни. Їх можна використовувати незалежно від того, чи є у вас судоми, чи ні.

Заспокоєння та контроль стресу - це важливий аспект нашого фізичного і психологічного здоров'я. У цьому прев'ю ми розглянемо кілька ефективних технік, які можуть допомогти вам в цьому:

1. Дихання: проста, але потужна техніка контролю за стресом. Вчіться правильно дихати, і це допоможе вам розслабитися та зняти напругу.
2. М'язова релаксація: сутність цієї техніки - в розслабленні різних груп м'язів у вашому тілі. Вона може допомогти знизити фізичну та психологічну напругу.
3. Медитація усвідомленості: медитація є потужним інструментом для поліпшення вашого психічного здоров'я. Вона допомагає вам бути у "тут і зараз," зменшуючи тривожні думки та збільшуючи увагу до моменту.

Ці прості, але потужні вправи були рекомендовані як способи управління стресом Міжнародною лігою проти епілепсії (ILAE).

ДИХАННЯ

Вміння заспокоюватись через дихання - це дуже практична та універсальна навичка, оскільки для того щоб дихати не потрібно особливих умов, оснащення, матеріалів. Дихання завжди з нами, ми можемо дихати будь-де, це виглядає природно і непомітно для оточуючих.

Квадратне дихання - це релаксаційна техніка, яка допомагає зняти стрес і заспокоїти нерви. Ось інструкція, як її виконувати:

Знайдіть комфортне місце, сідайте або лягайте в зручному положенні. Закрийте очі, якщо це для вас комфортно. Можна виконувати в будь-якому місці.

1. Зосередьте увагу на своєму диханні. Почніть свій перший глибокий вдих через ніс. При тому рахуйте до 4. Довгий і рівний вдих - "1, 2, 3, 4".
2. Затримайте дихання на 4 рахунки - "1, 2, 3, 4".
3. Повільно видихайте через рот на рахунок 4 - "1, 2, 3, 4".
4. Після видиху затримайте дихання впродовж 4 рахунків - 1, 2, 3, 4".
5. Повторюйте цей процес декілька разів, доки ви відчуєте, що стали більш розслаблені.

Квадратне дихання буде корисним під час стресових ситуацій. Коли ми змінюємо своє дихання то ми змінюємо свій стан, як фізичний так і психологічний. Рівномірне дихання допомагає тілу нормалізувати тиск, розслабити м'язи, а мозку знизити тривожність, позбутись негативних думок, поліпшити настрій.

М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ

Одним з ефективних і простих способів швидко зняти стрес є метод релаксації Джейкобсона, відомий також як прогресивне м'язове розслаблення. Його суть полягає у послідовному напруженні та розслабленні конкретних груп м'язів. Інша назва вправи "сканування тіла".

Вона спонукає тіло перейти із стану активності та напруження до більш спокійного стану. Цей процес викликає фізіологічні зміни, такі як повільніше дихання, зниження пульсу, зменшення кров'яного тиску і зниження рівня кортизолу в організмі.

Практика релаксаційних технік позитивно впливає і на фізичне, і на психічне здоров'я. Серед основних переваг такі:

- полегшує симптоми тривожності;
- зменшує стрес;
- знижує артеріальний тиск;
- знижує ймовірність судом;
- допомагає з безсонням;
- знижує частоту нападів мігрені;
- полегшує біль у шиї.

Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном також є профілактичним заходом. Вона покращує навички справлятися зі стресом, робить емоційно стійкими та усуває психічну напругу та страхи.

Як практикувати прогресивну м'язову релаксацію

Зосередьте свою увагу на наступних зонах, намагаючись залишити решту частин тіла розслабленими.

Лоб. Зморщьте чоло на 15 секунд. Відчуйте, як м'язи напружуються. Потім повільно розслабляйте чоло, рахуючи до 30. Зверніть увагу на різницю у відчуттях м'язів, коли розслабляєтесь. Дихайте повільно та рівно.

Шия та плечі. Збільште напругу в шиї та плечах, піднявши плечі до вух і затримайтеся на 15 секунд. Повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу, як напруга йде.

Руки та кисті. Повільно стисніть обидві руки в кулаки. Притисніть їх до грудей і утримуйте 15 секунд, стискаючи так сильно, як тільки можете. Потім повільно відпустіть, рахуючи до 30. Зверніть увагу на відчуття розслаблення.

Ноги. Повільно збільшуйте напругу у квадрицепсах та литках протягом 15 секунд. Напружте м'язи так сильно, як тільки зможете. Потім обережно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде, а відчуття розслаблення залишається.

Сідниці. Повільно збільшуйте напругу в сідницях протягом 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде.

Так можна робити з усіма групами м'язів.

Поради для початківців:

- Намагайтеся не затримувати дихання – це може посилити напругу. Глибоко вдихайте, коли напружуєте м'язи, і повністю видихайте, коли розслаблюєтеся.
- Перед практикою одягніть зручний вільний одяг.
- Кожен день в один і той самий час, наприклад перед сном, виділяйте на практику 15-20 хвилин. Робіть це у тихому, зручному місці.
- Практикуйте прогресивну м'язову релаксацію, навіть коли ви почуваетесь спокійно, особливо на початку. Це допоможе швидше виробити звичку.
- Не виконуйте техніку якщо маєте проблеми із м'язами.

МЕДИТАЦІЯ

Медитація - це досить потужний інструмент, який допомагає не лише розслабити тіло, але й заспокоїти розум. Це вправа для душі і розуму, яка дозволяє вам відпочити, покращити свою концентрацію та зняти стрес. Варто звернути увагу, що ця вправа має накопичувальний ефект, та не покаже результатів з одного використання. Медитація - це інструмент, який вам допомагає у роботі над собою.

Наступна техніка надає нам можливість бути уважними до позитивних аспектів життя, навчатися і розвиватися кожен день. Підсумовування позитивних аспектів у житті робить наше світосприйняття кращим, настрої приємним і самопочуття чудовим.

Можете практикувати техніку в будь-якому місці, в автобусі, під час миття посуду, а можете зробити собі ритуал по закінченню дня і завести записничок, де будете фіксувати свої спостереження.

На початку буде трохи складно виконувати вправу, адже негатив легше помітити, тому що він включає в нас негативні емоції, вони є досить сильними і викликають миттєву реакцію (стрес), а ось коли ми навчимося помічати позитивні моменти кожного дня, то вони будуть приносити радість.

Медитація усвідомленості

Сьогодні ми розглянемо техніку під назвою "GLAD," яка спрямована на те, щоб допомогти нам бути уважними до позитивних моментів у нашому житті, виявляти вдячність і навчатись кожному дню.

Літера "G" в "GLAD" означає вдячність (gratitude). Це запитання, за що ви вдячні сьогодні? Може, за позитивні події, приємні зустрічі або навіть звичайні речі, такі як смачна їжа.

"L" вказує на навчання (learning). Які нові речі ви сьогодні вивчили або які вміння отримали? Це може бути навіть вдосконалення вашого розуміння самих себе та вашого ставлення до інших.

"A" представляє досягнення (accomplishment). Це оцінка ваших щоденних досягнень, будь вони навіть невеликі. Це може бути завершення задачі на роботі чи збереження здорового режиму.

Нарешті, "D" — це захоплення (delight). Що сьогодні вас порадувало чи зворушило? Це може бути момент радості, невелике відкриття чи позитивні новини.

ДОДАТКИ

Щоденник нападів

ПІБ : _____

Місяць: _____

Дата народження : _____

Рік: _____

День місяця	День тижня	Час початку	Тривалість (хв/год)	Аура (+/-)	Медикаменти (назва, дозування)	Нотатки (що спровокувало, інші симптоми, чи подіяв препарат і т.д.)	Менструація (для жін.) (+/-)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Контакти



@DIANA_VANIVSKA

Зв'язок з автором



@EPIlifEGUIDEBOT

Отримати посібник
та залишити відгук