**Як звільнити свій розум від страху?**

Дієва практична вправа

Якщо нав'язливі думки або спогади про певну подію породжують постійний страх і стрес, пропонуємо вам спробувати наступну вправу, аби позбавитись від страху.

1. Подумайте про ситуацію, яка викликає у вас страх. Спробуйте оцінити ваш страх чи дискомфорт по 10 бальній шкалі. Це також допоможе оцінити потім, наскільки ця вправа для вас ефективна, і на скільки негативні відчуття понизились.

Практикуйте цю вправу, якщо відчуття страху на умовній поділці 6 чи вище.

2. Спробуйте очистити ваш розум, як при медитації. Або принаймні подумайте про щось приємне, якщо звільнитись від думок не виходить.

3. Постукайте двома пальцями руки ключицю, як на малюнку – Фігура 1. Тримаючи одну руку на ключиці, повторіть це й іншою рукою, так щоб руки були навхрест на грудях. Постукування має бути рівномірним та спокійним.

4. Постукуючи пальцями ключиці, руки навхрест, подивіться прямо перед собою. Голову тримайте рівно. Заплющте очі на кілька секунд, а потім розплющте. Повторіть кілька разів.

5. Продовжуючи постукувати ключиці, тримайте голову прямо, переведіть ваш погляд вниз ліворуч, а потім вниз праворуч. Повторіть кілька разів. Як на малюнку – Фігура 2.

6. Продовжуйте постукувати ключиці, голову тримайте прямо. Рухайте очима по колу. Спочатку кілька разів за годинниковою стрілкою, потім – проти годинникової стрілки.

7. Тримаючи руки навхрест на грудях, перемістіть ваші долоні на плечі й закрийте очі.

8. Далі почніть опускати ваші долоні до ліктя і повертайтесь знову до плечей, погладжуючи долонями себе від плечей до ліктя, вниз та вгору, знову і знову.

9. Продовжуйте погладжувати себе долонями вздовж рук і уявляйте, що ви спускаєтесь сходами вниз і вголос рахуйте кожен свій крок, від 1 до 20.

Коли ви досягнете 20-го кроку промугикайте мелодію, яка асоціюється у вас з чимось позитивним. Найпростіше – це промугикати мотив "Happy Birthday!"

* Зараз опустіть руки, розслабте їх та відкрийте очі. Подивіться вгору та вниз.
* Повільно проведіть своїм поглядом зліва на право, повторіть тричі.
* Закрийте очі та поверніть руки в позицію погладжування долонями від плечей до ліктів. Повторіть п'ять разів.
* Зараз відкрийте очі та знову оцініть відчуття страху чи дискомфорту від 1 до 10.

Якщо ви відчуваєте себе спокійніше - вітаємо, вам вдалось змінити свої відчуття. Якщо ви думаєте, що відчуття страху чи стресу не знизилося до прийнятного вам рівня – повторіть цю вправу ще декілька разів.

Важливо! Ця вправа – дуже потужна техніка саморегуляції та варта того, аби її повторювати. Таким чином ви самі можете регулювати ваші відчуття страху чи дискомфорту, проте якщо такі відчуття заважають вам в щоденному житті – ми радимо вам звернутися до спеціаліста.

Коли виникає потенційно вербальна та/або фізично небезпечна ситуація, у пригоді можуть стати практики вербальної розрядки.

Пам’ятайте два важливі аспекти:

🗣 Розлючена людина має знижену спроможність логічно міркувати.

👤 Методи деескалації не є чимось природнім й інтуїтивно зрозумілим для нашої психіки, а тому часом ми змушені будемо реагувати більш звичним способом: битися, втікати або завмирати, коли маємо справу з дуже розлюченою людиною як загрозою. Однак, обираючи шлях деескалації, ми свідомо повинні виглядати зосередженими і спокійними.

❗️Тому ці техніки необхідно практикувати до того, як вони знадобляться, щоб вони могли стати компетентною звичкою.

Крок 1. Підготуйте себе

🔸Розслабте м’язи обличчя і спробуйте виглядати впевнено.

🔸Спробуйте змоделювати голос так, щоб він звучав низько й монотонно, але не беземоційно.

🆘 Не захищайтеся – навіть якщо коментарі чи образи спрямовані на вас, пам’ятайте, вони не про вас.

🔸Зорієнтуйтеся щодо будь-яких ресурсів, доступних для допомоги. Знайте, що у вас є вибір піти, сказати людині піти або покликати на допомогу.

🔸Ставтеся до людини з повагою, навіть коли твердо встановлюєте обмеження або кличете на допомогу. Схвильована людина дуже чутлива до почуття сорому та неповаги.

Крок 2. Комунікуйте через позу та позицію

🔹Ніколи не повертайтеся спиною, з будь-якої причини.

🔹Завжди перебувайте на одному рівні очей.

🆘Залиште додатковий фізичний простір між вами – приблизно в чотири рази більше, ніж зазвичай. Гнів і хвилювання заповнюють зайвий простір між вами та людиною.

🔹Встаньте під кутом, щоб ви могли відійти вбік, якщо потрібно.

🔹Не підтримуйте «постійний» зоровий контакт й не примушуйте іншу людину до цього. Дозвольте відірвати чи відвести погляд.

🔹Не вказуйте і не трясіть пальцем.

🔹Не усміхайтеся. Це може виглядати як насмішка або тривога.

🔹Не торкайтеся. Когнітивна дисфункція у збуджених людей змушує неправильно інтерпретувати фізичний контакт як ворожий або загрозливий.

🔹Тримайте руки трохи далі від кишень, піднятими та доступними, щоб захистити себе. Це також демонструє, що у вас немає прихованої зброї.

🔹Не сперечайтеся і не намагайтеся переконати, дайте вибір, тобто повноваження прийняти рішення самостійно.

🔹Не захищайтеся і не засуджуйте.

🔔Крок 3. Розмова, спрямована на розрядку

🔸Не будьте голосним і не намагайтеся кричати на людину, яка кричить. Зачекайте, поки він/вона зробить вдих; потім говоріть. Говоріть спокійно, на середній гучності.

❗️Пам’ятайте, що немає сенсу для швидкого реагування, окрім як спроб спокійно знизити рівень збудження.

🔸Не відповідайте на образливі запитання або запитання, які не мають відповіді (наприклад, «Чому всі ... ?», «Чому все це ... ?», «Коли все закінчиться ... ?»). На ці запитання не повинно бути відповіді.

🔸Поясніть межі та правила авторитетним, твердим тоном, але завжди з повагою.

🔸Співчувайте почуттям, але не поведінці.

🔸Де це можливо, спробуйте відволікти людину на «думки та розуміння». Не запитуйте: «Скажи мені, що ти відчуваєш». Але можете уточнити «... допоможи мені зрозуміти, що ти мені говориш».

🔸Розкажіть про наслідки «нетипової/невідповідної поведінки» без погроз і гніву.

🔸Констатуйте зовнішній контроль як інституційний (іншими словами, «закон єдиний для усіх, а незнання не звільняє від відповідальності»), а не особистий, тобто спрямований конкретно, щоб заподіяти шкоди чи утисків гідності людини.

*Олександр Аврамчук, лікар-психолог, канд. психологічних наук*