**Самодопомога при ознаках посттравматичного стресового розладу**

Зараз ми живемо в умовах війни. За цей час кожен міг спостерігати в себе реакції, пов’язані зі стресом: страх, злість, провину чи бажання плакати, здригання від найменшого шуму, труднощі зі сном або постійне повторення травматичної події в думках тощо. Пам’ятайте, це нормальна реакція на подібні обставини!

Здебільшого в людей такі реакції проходять самі собою через кілька днів, тижнів або місяць. А в декого залишаються довше.

Симптомами ПТСР є повторне проживання травматичної події у вигляді нічних жахів, нав’язливих небажаних спогадів, які можуть з’являтися при певному тригері (наприклад, гучних звуках, подібних, як при вибуху) – людина намагається не згадувати й не говорити про травматичну подію.

Якщо ви помічаєте поодинокі ознаки ПТСР, які вам не надто дошкуляють, можна звернутися до методів стабілізації. Наукові джерела підтверджують, що навіть самостійне використання технік стабілізації (ТС) є високоефективним для полегшення симптомів.

Методи стабілізації – це психологічні техніки, які допомагають опанувати емоції, пов’язані зі стресом, розвивати навички регуляції емоцій, виявити та залучити ресурси, які у вас є.

Ось кілька прикладів ТС, які можна використовувати самостійно.

**Техніка заземлення. Вправа «Тут і тепер».**

Переорієнтуйте себе у просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з таких запитань:

Де я?

Який сьогодні день?

Яке сьогодні число?

Який сьогодні місяць? Який рік? Скільки мені років?

Яка зараз пора року?

**Стабілізаційна вправа. Антистресове дихання 4:8**

Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1, 2, 3, 4) – пауза (затримуємо дихання – на 1, 2) – видих (рахуємо 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8). Важливо, щоби видих був удвічі довшим. Робіть цю вправу не менше ніж 10 разів. Можна уявити, що ви «видихаєте» напругу.

 **Інтелектуальне заземлення**

1. Докладно опишіть середовище навколо вас, використовуючи всі органи чуття («Стіни білі. П’ять рожевих стільців, біля стіни дерев’яна книжкова полиця…»).

2. Опишіть ваші буденні, щоденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви).

3. Скажіть твердження безпеки: «Мене звати… Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».

4. Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, можна співати або продекламувати вірш.

**Фізична стабілізація**

1. Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.

2. Можна поплескати себе по зовнішній поверхні плечей і стегон, порухайте великими пальцями стоп.

3. Потягніться, покрутіть головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці. Втисніть п’яти в підлогу і зверніть увагу, як вони напружились.

4. Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло тощо).

5. Торкніться свого «заземлюючого» предмета після реакції на тригер.

**Стабілізаційна техніка в уяві. Вправа «Безпечне місце».**

Уявіть безпечне місце. Змалюйте собі місце, де вам добре й безпечно, спробуйте відчути на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.

**Техніка роботи з ресурсами. Вправа «Дерево»**

Намалюйте дерево, на якому виділіть: зелені листки – три риси характеру, які, на вашу думку, допомагають вам впоратися зі стресом; сухі листки – три риси характеру, які заважають вам у стресових ситуаціях; хмаринку – три види занять, хобі, які допомагають вам відпочити; корені – імена трьох ваших близьких людей, які найбільше вас підтримують.

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