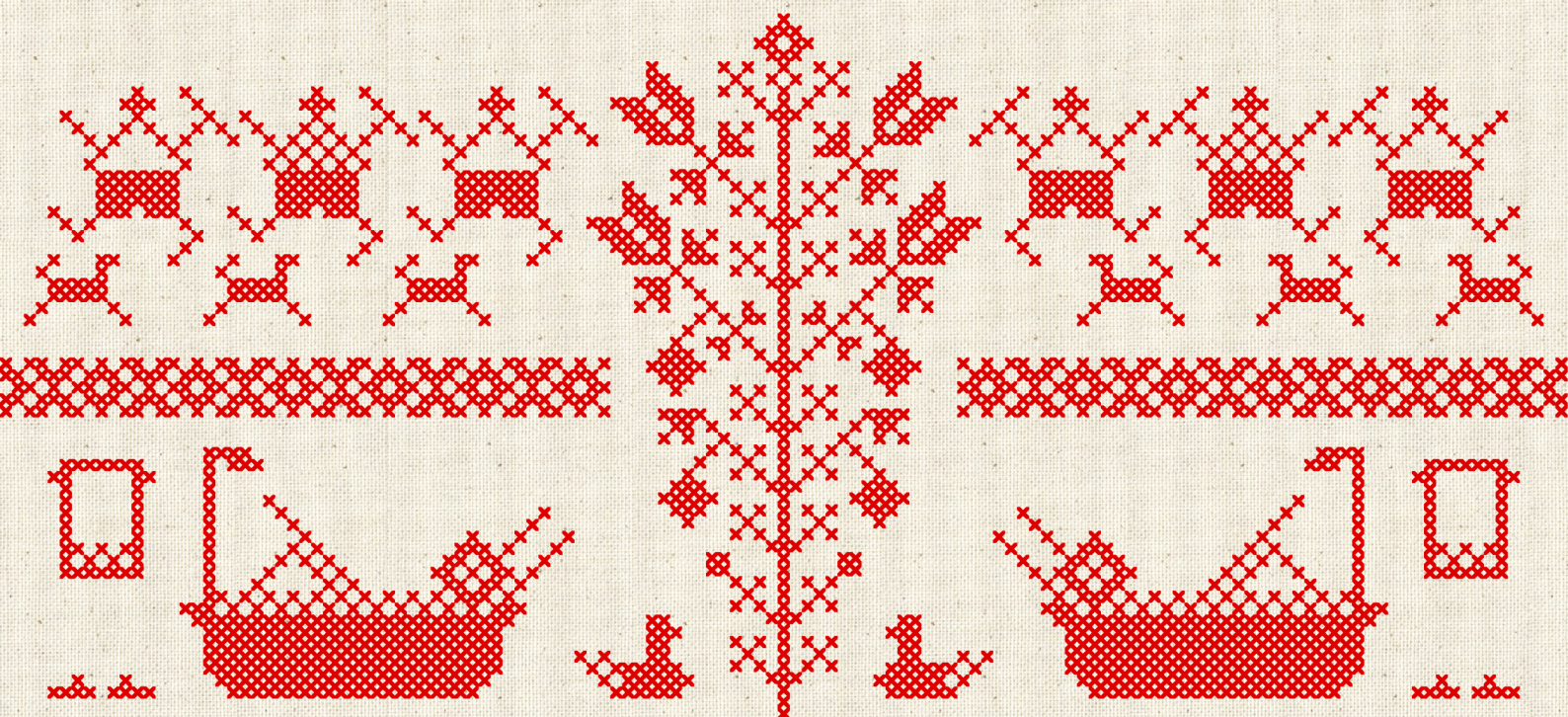




Аня Кегелес, Ангелина Фурман

ЗАБОТА И ПОМОЩЬ СЕБЕ



Забота о себе — это самая главная задача, которая стоит перед всеми. Заботится о себе важно всегда, но особенно важным это становится в моменты кризиса и стрессовых ситуаций.

Может показаться, что делать это легко, но это не так. **Заботиться о себе** — это большая работа, но без неё невозможно выполнять никакую другую. Чтобы позаботиться о ком-то или чем-то другом, нужно сначала позаботиться о себе.

Очень важно постоянно спрашивать себя, **что сейчас может сделать мое состояние лучше? Чего я на самом деле хочу? Как я могу себе помочь?**

Старайтесь, отвечая на эти вопросы, не думать о том, как не обидеть других людей, как выполнить множественные обязательства. Спросите себя именно про **ваши собственные потребности**. Какие они?

Мы хотим предложить вам некоторые техники заботы о себе, эффективность которых была доказана нашим опытом и научными исследованиями. Вы можете выбрать сначала одну какую-то технику, а потом добавлять или менять её. Если сегодня получилось сделать что-то маленькое из этого списка — это уже большой успех, похвалите себя. Если на другой день получится сделать больше — отлично, но если нет, то похвалите себя, это даст вам силы на то, чтобы вернуться к этому списку завтра.

Вы можете сделать список вещей, которые помогают вам лучше себя чувствовать, и этот список можно повесить на видное место или наоборот спрятать в укромное, как вам лучше. Тогда в более сложные моменты вам будет проще выбрать из уже имеющегося списка.

Берегите себя, помогайте и заботьтесь о себе,
Аня Кегелес и Ангелина Фурман

1. БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Самые важные базовые потребности человека — это сон, питание и движение. Это то, без чего невозможно чувствовать себя хорошо.

> **Питание.** Подумайте, как бы вы могли сделать свое питание лучше? Питаетесь ли вы достаточное количество раз? Достаточно ли разнообразен ваш рацион?

> **Вода.** Пьете ли вы достаточно воды?

> **Сон.** Что происходит с вашим сном? В стрессовых ситуациях могут случаться нарушения сна. Можете ли вы что-то сделать, чтобы улучшить свой сон? Это могут быть такие простые вещи как теплый душ перед сном, время без телефона, прогулка (если это безопасно). Если нарушения сна продолжаются, то это повод обратиться за помощью к специалисту.

> **Движение.** Получается ли у вас заниматься спортом, ходить достаточно или делать какие-то физические упражнения? В стрессовом состоянии может казаться, что на это нет сил и может быть сложно начать. Научные исследования доказывают позитивное воздействие физической активности на психологическое состояние. В процессе мозг отвлекается от проблем, фокусируется на теле и вырабатываются гормоны, которые приносят ощущение спокойствия и удовольствие.

Первый пункт самый базовый. Но если вы будете соблюдать только его, это уже даст много ресурса вашему телу, чтобы лучше справляться с ненормальной ситуацией.

2. ДЫХАНИЕ

Дыхательные техники помогают замедлить кровообращение, успокоить тревогу, расслабиться и заземлиться. Мы хотим вам предложить следующий вид дыхания:

- > Начните с вдоха на 4 счета: 1--2--3--4
 - > Потом на 4 счета задерживаем дыхание 1--2--3--4
 - > Потом медленно выдыхаем, считая до 8-ми 1--2--3--4--5--6--7--8
 - > Потом на 4 счета задерживаем дыхание 1--2--3--4
 - > На 4 счета вдыхаем 1--2--3--4
- И так далее.

Вначале может быть сложно выдыхать до 8, но постепенно станет легче и тогда увеличивайте этот промежуток. Будет очень здорово, если вы будете выдыхать, считая до 12.

3. ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- > Поставьте ступни ног на пол. Поочередно поднимайте большой палец левой и правой ноги. Это то, что делают младенцы, когда учатся ходить, чтобы найти устойчивость. Такое упражнение поможет вам почувствовать безопасность.
- > Перекрестите руки на груди и погладьте себя, начиная от локтей и поднимайтесь выше к плечам и к шее. Тоже самое упражнение сделайте похлопывающими движениями.
- > Правой рукой делайте поглаживающие движения по локтю левой руки. Сфокусируйтесь на том, какие ощущения в пальцах при прикосновении. Правая рука продолжает, а левой рукой погладьте себя по голове. Не отпуская фокус внимания с правой руки, удерживая его, одновременно сконцентрируйтесь на ощущениях в пальцах левой руки. Теперь добавьте к этому еще одну точку внимания — на том, как ваши стопы касаются пола. Идеально, если вы будете босиком, но можно и в обуви, тогда стопы будут опираться на обувь.

4. ПРОСТЫЕ РАДОСТИ

Во время сложных жизненных ситуаций может казаться, что мы должны отдаться своим переживаниям полностью. Может казаться, что тому, чтобы радоваться каким-то простым вещам, просто нет места. Многие могут испытывать чувство вины за свою радость.

Очень важно понять, что наши радости не обесценивают ситуацию и не создают противоречие. Нормально переживать разные, даже противоположные чувства, одновременно. Попробуйте делать в день хотя бы что-то одно, пусть даже что-то очень простое, что приносит вам радость. Что бы это могло быть? Как вы можете себя сегодня порадовать?

5. ЧУВСТВО КОНТРОЛЯ

Бывает так, что в стрессовом состоянии появляется ощущение, что я уже ничего не могу контролировать. Действительно многое очень неопределенно и бесконтрольно, но у вас точно остается контроль над большим количеством вещей. Попробуйте составить список того, что вы можете контролировать. Это могут быть совсем простые вещи — такие как выбор одежды, еды, местонахождение в квартире.

То же самое можно делать с чувством пугающей неопределенности. Какие у вас в течение дня есть занятия, которые вы можете внести в свое расписание? Можно начать с того, что вы делаете всегда — вы просыпаетесь, засыпаете, едите, может быть звоните кому-то, проверяете новости и тд.

6. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОГО МЕСТА

Можно попросить кого-то медленно читать этот текст или самостоятельно прочитать сначала целиком про этот способ, а потом сделать то, что написано.

Сядьте максимально удобно. Почувствуйте, как стул или то, на чем вы сидите, дотрагивается до вашего тела и создает опору. Если вам это комфортно, то закройте глаза. Попробуйте представить перед собой какое-то очень безопасное для вас место. Это может быть место, которое вы знаете, где вы бывали, а может быть какое-то вымышленное место. Это может быть какое-то здание или место на природе. Может быть это лес или поле, или какой-то водоем, может быть горы, а может быть что-то совсем другое. Это должно быть место, где вы будете себя чувствовать максимально безопасно, комфортно, где вам будет хорошо.

Попробуйте оглянуться и увидеть, что там есть еще вокруг вас. Какая там погода, есть ли может быть ветер? Может быть там слышны какие-то звуки? Чем там пахнет? Если вы потрогаете то, что находится вокруг вас, то какие это будут тактильные ощущения? Не спешите. Походите там, посмотрите по сторонам, постарайтесь разглядеть и запомнить, как можно больше деталей.

Когда вы будете готовы, откройте глаза. Постарайтесь взять с собой это ощущение безопасности. Теперь, когда вы изучили свое безопасное место, то вы всегда сможете возвращаться в него, если вам страшно, не комфортно или хочется почувствовать себя в вашем особенном месте.

7. АРТ ТЕРАПИЯ

Художественный процесс очень помогает людям переживать стрессовые времена. Любой художественный процесс будет ценным. Мы хотим предложить вам несколько способ:

- > Возьмите лист бумаги. Чем больше он будет, тем лучше. Возьмите любой художественный материал — фломастеры, карандаши или кисти с красками. Важно, чтобы у вас было два таких предмета (например, два фломастера). Возьмите по одному в каждую руку. Закройте глаза. Не думая ни о чем, рисуйте на бумаге то, что получается у ваших рук так, как будто вы ими не управляете. Если вы хотите, то можете включить себе музыку, чтобы ваши руки еще и танцевали.
- > С той же самой подготовкой, как написано выше, вы можете закрыть глаза и представить, что ваш лист — это спина от макушки головы до копчика. И вы делаете себе массаж спины. Когда вы будете проводить линии, то попробуйте ощущать эти движения спиной. Постарайтесь наилучшим образом позаботиться о себе, сделать себе максимально приятно.
- > Нарисуйте то, что вы визуализировали себе как ваше безопасное место (п. 4).

8. МЕДИТАЦИЯ

Медитация очень помогает успокоиться, расслабиться и соединиться с телом. Мы хотели предложить вам медитацию, которая используется для сканирования собственного тела. Иногда в процессе медитации обнаруживаются неприятные ощущения. Просто наблюдайте за теми ощущениями, которые в данный момент присутствуют в вашем теле. Мысленно улыбнитесь им. Отнеситесь к ним внимательно и с заботой.

- > Прикройте глаза и начните фиксировать свое внимание на простых ощущениях, присутствующих в теле. Почувствуйте позу тела, в которой вы находитесь. Ощутите, насколько она удобная, и при желании чуть-чуть ее поменяйте для того, чтобы сделать максимально комфортной.
- > Почувствуйте свое дыхание. Сосредоточьтесь на том, как происходит вдох и как происходит выдох. Ощутите, как в процессе дыхания движутся грудная клетка и живот. Фиксируйте свое внимание на простых ощущениях, которые

всегда присутствуют в теле, но которые мы чаще всего не замечаем.

> Почувствуйте, как на вдохе воздух поступает в носовую полость прохладным, а на выдохе он возвращается в окружающую среду теплым и согретым. Ощутите, как на вдохе легкие наполняются воздухом, а на выдохе воздушный поток покидает тело.

Если Ваше внимание отвлекается на посторонние мысли, просто замечаете это и мягко возвращайте себя к наблюдению за ощущениями.

> Почувствуйте кисти своих рук: ладони, пальцы, тыльные стороны кистей. Какие ощущения там присутствуют? Расслабление, напряжение, тепло, прохлада, покалывание, пульсация, тяжесть, легкость? Замечайте любые, самые незначительные ощущения.

> Последовательно переводите свое внимание от одного участка тела к другому. Уделяйте каждому участку тела достаточно времени, чтобы прочувствовать самые незначительные, еле уловимые телесные ощущения.

> Медленно переводите внимание в область рук от кистей до локтей, затем от локтей до плеч. Ощутите мышцы лица, волосистую часть головы. Почувствуйте затылок, заднюю поверхность шеи, горло. Переместите внимание в плечи, грудную клетку. Ощутите, что грудная клетка движется в процессе дыхания. Ребра поднимаются на вдохе и опускаются на выдохе. Обратите внимание, что это движение происходит не только спереди, но и сзади, в области спины.

> В каждой области тела бесчисленное количество разнообразных ощущений. Прислушивайтесь к ним, загляните в каждый уголок собственного тела. Ощутите спину, живот, тазовую область, ягодицы, бедра, колени, голени, стопы. Медленно переносите внимание от одной области тела к другой. Вы можете обнаружить, что от простого наблюдения ощущения начинают меняться. Когда вы будете готовы постепенно откройте глаза, осмотритесь по сторонам, медленно вернитесь в реальность.

9. КОРОТКИЕ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тут мы собрали упражнения, которые занимают не больше 1–2 минут. Вы можете делать их в течение дня, чтобы вернуть себе опору, комфорт и снизить тревогу. Вы можете делать их регулярно по времени. Например, поставив будильник на каждый час или два. Можете делать каждый раз, когда меняете вид деятельности. Или любой другой удобный вам способ.

- > Найдите запах, который ассоциируется со спокойствием. Это может быть запах чая, духов, лосьона для душа, эфирных масел. Вдыхайте его, совмещая этот процесс с глубоким и медленным дыханием.
- > Прикасайтесь к различным предметам вокруг себя: одежде, столу, стенам. Обращайте внимание на текстуры, цвета, вес, температуру. Сравнивайте предметы, которых вы касаетесь.
- > Обратите внимание на свое тело: ощутите, как сидите, как тело соприкасается с поверхностями. Пошевелите пальцами ног, поворачивайте головой, сделайте легкую растяжку.
- > Скажите себе что-то доброе и поддерживающее. Представьте, как если бы вы разговаривали с другом или маленьким ребенком — что бы вы ему сказали? Например: «Ты — хороший человек, переживающий трудные времена. Ты обязательно справишься с этим». Что вы скажете себе?
- > Вспомните людей, которые вам небезразличны, и посмотрите на их фото.
- > Умойте лицо холодной или теплой водой.
- > В течение одной или двух минут постарайтесь сконцентрировать внимание на нейтральном предмете, который находится рядом с вами. Например, медленно сосчитайте листья на цветке, буквы на странице и так далее. Вы также можете перечислить качества, которые вам в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.
- > Сконцентрируйте внимание на мышцах лица и расслабьте их.
- > Обнимайтесь. Двадцати секундные объятия стимулируют выработку окситоцина. Если у вас нет рядом другого человека, то обнимите себя сами. Это тоже очень приятно.
- > Если хочется плакать, то плачьте. Вам станет легче.
- > Ограничьте использование телефона и социальных сетей. Давайте время мозгу на отдых. Особенно это касается листания новостных сайтов. Это очень затягивает и совсем не помогает заботиться о себе.

Важно:

Увы, но реакция на стресс не подчиняется воле. Нет смысла говорить себе: «Все хватит, перестань. Приведи себя в порядок!». Вы не решаете, когда вам достаточно и пора перестать. Вы можете только помогать себе, давать сил телу проживать этот стресс.

Если вам тяжело, вы не справляетесь, вам нужна психологическая помощь, то, пожалуйста, обращайтесь в инстаграм [@ to the edge](#). Группа профессиональных волонтеров-психологов сможет оказать вам психологическую поддержку. Это тоже один из возможных способов заботы и помощи себе.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Пожалуйста, делитесь этим материалом. Мы надеемся, что чем больше людей будут заботиться о себе, тем лучше будет наш мир. Потому что, как мы сказали в самом начале, без заботы о себе никакая другая деятельность невозможна. Любите себя, заботьтесь о себе и делитесь этими знаниями с другими.

БЛАГОДАРНОСТИ:

Руфине Базловой за иллюстрацию на обложке. Мы советуем посмотреть другие работы Руфины в ее инстаграме [@rufinabazlova](#); Наташе Милешиной [@natasha.designs.but6ftaway](#) за дизайн и верстку этой брошюры. Мы советуем обращаться к Наташе, если вам нужен дизайн выставок или арт-каталогов.

ПОДГОТОВКА МАТЕРИАЛА:

Аня Кегелес [@aaaaart_therapy](#)
Ангелина Фурман [@psy_furman](#)