

Чэк-ліст: як спраўляцца са стрэсам і выгараннем

На што важна звярнуць увагу:

Лад жыцця

- Фізічная актыўнасць
(укключаем любую магчымую актыўнасць)
- Збалансаванае харчаванне
- Сон
- Руціна
(руцінныя задачы выдатна зацяпляюць нас пры стрэсе і яны часта зразумелыя нам, што дапамагае працягваць дзейнасць пры выгаранні)
- Заняткі, якія падабаюцца
- Рытуалы, структура дня
- Планы і спісы (маленькія)
- Адпачынак

Важныя адносіны

- Адкажыце на пытанні:
*Хто падтрымлівае мяне ў маім асяроддзі?
Каго магу падтрымаць я?
Хто шануе тое, што я раблю? Каго шаную я?
Як я магу больш адчуваць блізкасць з людзьмі?
Выяўляць эмоцыі? Выяўляць каханне і спачуванне?*
- Цялесны кантакт зніжае стрэс!
(Як з людзьмі, так і з жывёламі)
- Вылучыце час на зносіны са «сваімі» людзьмі
- Скажыце ім аб сваіх пачуццях, нагадайце аб іх ролі ў вашым жыцці
- Зрабіце нешта для іншых
- Папытайце дапамогу

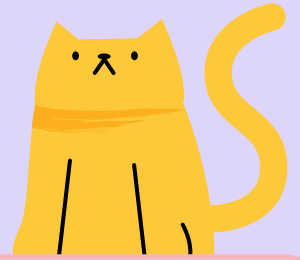
Самарэгуляцыя

- Вылучыце сваім перажываннем фіксаваны час і месца ў кожным дні свайго жыцця
- Лакалізуйце па месцы/часе/чалавеку:
 - размовы аб сітуацыі і сваіх перажываннях
 - пошук і чытанне інфармацыі
- Зрабіце практыкаванні са старонак 2-4

Каштоўнасці і сэнс

- Адкажыце на пытанні:
*Навошта я раблю тое, што раблю?
Якім чалавекам я хачу быць у гэтай сытуацыі і ў жыцці?
Што ў мяне не адабраць?
Як я магу рэалізаваць хаця б адну к аштоўнасць у гэтых умовах?*

Прапануем азнаёміцца з канкрэтнымі дыхальнымі і цялеснымі практыкамі, а таксама з метадамі самападтрымкі на наступных старонках



Пры вострым стрэсе

Тэхніка 5-4-3-2-1

- 5 рэчаў, якія я **бачу**
- 4 рэчы, якія я **адчуваю**
- 3 рэчы, якія я **чую**
- 2 рэчы, **пах** якіх я адчуваю
- 1 рэч, якую я магу **адчуць на смак**

СТОП

С – стойце: зрабіце паўзу, перастаньце рабіць тое, што робіце, выключыце смартфон

Т – тры усвядомленых удыху-выдыху: заўважце, як паветра казыча ноздры, як здзімаецца і надзімаецца живот, рухаецца грудная клетка

О – агледзіцеся: зафіксуйце погляд на трох-чатырох прадметах у сваім асяроддзі, назавіце іх пра сябе («аранжавая лямпа», «драўляны стол», «сіняе неба»)

П – працягвайце рабіць тое, што важна: успомніце пра тое, якія актуальныя задачы стаяць перад вамі прама цяпер, а таксама пра тое, якім чалавекам вам увогуле хацелася б быць у цяперашняй сітуацыі

Пошук рэсурсаў

- Напішыце, што ў Вас атрымліваецца найлепш. У любых сферах, асабліва ў прафесійнай дзейнасці.
- Напішыце, пра што гавораць іншыя людзі, калі гавораць, што ў Вас у гэтым сапраўдны талент. Па якіх пытаннях, часцей за ўсё звяртаюцца?
- Напішыце, у чым у Вас ёсць добры досвед, адукацыя і навыкі.
- У чым Вы маглі б тэарэтычна стаць нумар адзін у свеце?
- Прааналізуйце і выпішыце, топ 10 пунктаў, што Вы сапраўды ўмеете рабіць лепш за ўсё, што рэальна добра атрымоўваецца, у чым Вы моцныя па-сапраўднаму.
- Складзіце спіс з 10 рэчаў/заняткаў/падзей/інш, якія вяртаюць вас у рэсурсны стан.

Ні для каго не сакрэт, што наша **цела і розум — адзіная сістэма** і любыя стрэсавыя рэакцыі адразу адлюстроўваюцца ў целе. Першае, што змяняецца пры ўплыве стрэсу — наша дыханне, часцей яно становіцца блытаным, з'яўляюцца затрымкі, мы пачынаем дыхаць хутчэй. Кантралюючы, запавольваючы дыханне мы можам напрамую працаваць з блукаючым нервам, які дапамагае актывізаваць парасімпатычную нервовую сістэму, што ў сваю чаргу дапаможа супакоіцца, паменшыць частату сардэчных скарачэнняў і крывянага ціску, паменшыць уплыў стрэсавых фактараў.

Дыхальныя практыкі



Ляжце на живот, ногі пакладзеце крыху шырэй сцёгнаў, пяткі глядзяць адзін на аднаго. Рукі складзеце ў локцях перад тварам, абкладзеце далонь на далонь, твар на далоні. Глыбокадыхаем, з кожным выдыхам паслабляючы цела. Знаходзімся ў такім становішчы каля 10 хвілін.



У зручным становішчы з прамой спіной выцягнецеся ад ягадзіц уверх за верхавінай, выраўноўваючы хрыбетнік. Падбародак раўналежны падлозе (не закідваем галаву, імкнемся трымаць прамую лінію ад ягадзіц да верхавіны). Зважаем на кончык носа, **удых** — які адчуваецца струмень паветра ўваходны ў ноздры, **выдых** — ловім струмень паветра па верхняй губе. Уся ўвага на ўдыхі і выдыхі. Паступова які падаўжаецца дыханне, імкнемся дыхаць без затрымак, плыўна пераходзячы ад выдыху да ўдыху. Калі заўважылі што ўвага перайшла ў іншую вобласць, вяртаемся да кончыка носа і працягваем назіраць. Практику карысна выконваць кожны дзень пачынаючы з 3-5 хвілін усвядомленага дыхання, паступова даўжэючы час.



Ляжце на спіну ці сядзьце ў зручнае становішча з прамой спіной, паслабцеся і паспрабуйце накіраваць дыханне ў вобласць жывата, адчуваючы як на ўдыху живот надзімаецца, а на выдыху здзімаецца, як паветраны шарык. Паспрабуйце не адцягвацца думкамі і заставацца ўвагай у вобласці жывата, паступова даўжэючы дыхальны цыкл.



Сядзьце ў зручнае становішча, сярэдні і ўказальны палец правай рукі пакладзеце ў кропку міжброўя, вялікім пальцам прычыніце правую ноздру, зрабіце ўдых праз левую, далей зачыніце безназоўным пальцам левую, выдых праз правую, удых праз правую, выдых праз левую, дыхаць, выдых / удых адной ноздраў, выдых / удых іншы ноздраў. **Зрабіце 10 -15 цыклаў**, з часам колькасць цыклаў і даўжыню удыху / выдыху можна павялічыць.



Цягліцавая рэлаксацыя

- Знайдзіце ціхае і зручнае месца, дзе вас не будуць адцягваць.
- Пачніце з ног, затым перайдзіце да жывата, грудзей і галаве (твар — гэта самае складанае).
- Удыхніце і напружце адну групу цягліц, затрымаўшы дыханне на 5-10 секунд.
- Выдыхніце і цалкам зніміце напругу з гэтай групы.
- Старайцеся расслабляцца на 10 секунд, перш чым перайсці да прапрацоўкі наступнай групы.

Групы цягліц:

- 1. Сцёгны і галёнкі.** Моцна сцісніце іх і накіруйце пальцы ног уніз.
- 2. Ягадзіцы.** Шчыльна сцісніце.
- 3. Жывот.** Уцягніце яго амаль да вакууму.
- 4. Спіна.** Выгніце спіну ўверх, каб яна адарвалася ад паверхні, на якой вы ляжыце.
- 5. Грудзі.** Зрабіце глыбокі ўдых і затрымайце дыханне на 4-10 секунд.
- 6. Пярэдняя частка шыі.** Краніце падбародкам грудзей.
- 7. Задняя частка шыі.** Прыцісніце патыліцу да паверхні, на якой ляжыце.
- 8. Рукі ў пэндзлях.** Сцісніце.
- 9. Перадплечча.** Выцягніце рукі і сагніце ў запясцях назад.
- 10. Біцэпсы і плечы.** Сцісніце рукі ў кулакі, сагніце рукі ў локцях і напружце біцэпсы.
- 11. Плечы.** Пацісніце плячыма.
- 12. Лоб.** Наморшчыце і затрымайце.
- 13. Вочы і пераноссе.** Зажмурце вочы. У лінзах гэта рабіць не варта.
- 14.** Шчыльна сцісніце **вусны**.
- 15. Усміхніцеся.**