

ПЛАНУВАННЯ ДУМОК

Тривожні думки неминучі

- . Хвилювання - це намагання нашого мозку знайти рішення проблеми, але люди можуть на цьому застрягати та хвилюватися довгий час, не фокусуючись на рішенні
- Я не пропоную перестати хвилюватись взагалі (і ви не маєте цього робити, це природньо), замість цього ми беремо під контроль визначення того КОЛИ хвилюватися

ПЛАНУВАННЯ ДУМОК

- Заплануйте до однієї хвилини на «час хвилювання» кожного дня впродовж тижня
- 2. У визначений «час хвилювання» запишіть все, що вас турбує.
- 3. Якщо хвилювання приходить в інший час, зробіть собі нагадування у думках повернутися до цього у відведений час. Наприклад «я про це подумаю о 5й годині вечора»
- 4. Наприкінці тижня приділіть декілька хвилин тому, щоб передивитися нотатки. Пошукайте чи є повторні або схожі хвилювання.
- 5. Після першого тижня заплануйте ще один тиждень. Ви почнете помічати, що ви краще можете контролювати час та місце для «розпаковки» хвилювань. Це як тренування м'язів контролю думок – чим більше ви це робите, тим краще виходить. . Планування думок – те, що треба взяти а замітку
- • Але, не встановлює «час на хвилювання» на час перед тим, як лягати спати.
- • З часом не буде потреби робити нотатки або аналізувати як пройшов тиждень. Це почне зникати разом із зникаючим хвилюванням.
- *Наприклад: «я про це подумаю о 5й годині вечора» Настає 5та година вечора, а ви забуваєте це зробити*

Вправа на 90 секунд

- ·крок 1: знайдіть тихе місце де ви будете на самоті
- крок 2: закрийте очі та подивіться на чоло, ви можете відчути легке розтягування , але не має бути боляче
- ·крок 3: глибоко вдихніть та видихніть за 90 секунд, продовжуючи дивитись на чоло ·
- крок 4: під час дихання, подумайте про три речі які ви високо оцінюєте щодо себе в даний момент
- крок 5: коли закінчили, повільно відкрийте очі та безоціночно проаналізуйте те як змінилося ваше тіло та дихання

Техніка дихання 4-7-8

Перед тим, як почати дихальну вправу, сядьте зручно та розмістите кінчик язика над верхніми передніми зубами

- Для виконання техніки 4---7---8 сфокусуйтеся на наступному:
 - 1. Випустіть повітря з легенів
 - 2. Вдихніть повільно через ніс за 4 секунди
 - 3. Затримайте дихання на 7 секунд
 - 4. Видихніть з силою через рот, стиснувши губи та роблячи звук типу «фуух» на 8 секунд
 - 5. Повторюйте цикл до 4 разів, намагайтеся робити його двічі на день

Прогресивне розслаблення м'язів

PMR

- PMR - це техніка яка включає в себе напруження певних груп м'язів з подальшим розслабленням для створення усвідомлення напруження та розслаблення.
- Це називається «прогресивним» тому що задіяні всі основні групи і м'язів, які розслабляються по черзі та в результаті ви отримуєте повне м'язове розслаблення.
- PMR може знизити рівень тривожності, стресу та м'язового напруження.
- Коли ви навчитеся розпізнавати як напружені м'язи відчуються у порівнянні з розслабленими, ви зможете підвищити рівень усвідомлення свого тіла та зможете розуміти коли треба розслабитись.

Прогресивне розслаблення м'язів

PMR

- Група м'язів
 - Стопи
 - Нижня частина ніг і стопи
 - Ноги повністю
 - Кисті рук
 - Руки повністю

 - Сідниці
 - Живіт
 - Груді
 - Плечі
 - Шия

 - Рот
 - Очі
 - Чоло
- Дія
 - Загніть пальці ніг вниз
 - Натягніть пальці ніг на себе
 - Стисніть м'язи стегна та гомілки
 - Стисніть кисті рук
 - Зігніть передпліччя до плеча та стисніть кулак
 - Сильно стисніть сідниці
 - Стисніть в тугий вузол
 - Глибоко вдихніть на 5-10 секунд
 - Підведіть плечі у напрямку вух
 - Натисніть задню частину голови на тверду поверхню
 - Сильно стисніть губи
 - Заплющте очі якомога сильніше
 - Сильно насупте м'язи чола

Прогресивне розслаблення м'язів

PMR

- 1. Сфокусуйтеся на першій обраній групі м'язів
- 2. Глибоко та повільно вдихніть та напружте (стисніть) першу групу м'язів
- 3. Затримайте на 5-10 секунд
- 4. Різко та повністю розслабте м'язи водночас видихаючи
- 5. Зверніть увагу на різницю між напружними та розслабленими м'язами.
- 6. Розслабтесь на 10-20 секунд перед тим, як почати працювати з наступною групою м'язів
- · Коли закінчите зі всіма групами м'язів , порахуйте від 5 до 1 та сфокусуйтеся знов на моменті.
-
- *Застереження: Будьте обережні та не стискайте м'язи занадто сильно. Ви не маєте відчувати ніякого болю або судом під час виконання цієї вправи. Якщо у вас гіпертензія або інший медичний стан, який впливає на вашу фізичну активність, наприклад, розтягнуті м'язи або переломи кісток, будь ласка, порадьтесь із лікарем перш ніж виконувати ці вправи.*

Техніки майндфулнесу.

Процес прийому їжі

- Зверніть увагу на перші два шматки їжі або ковтки напою.
- Після кожного шматка або ковтка кладіть виделку або ставте чашку.
- Закрийте очі та смакуйте те, що ви їсте або п'єте.
- Не робіть нічого іншого, на кшталт, перегляду ТВ або гортання стрічки в телефоні.
- Зверніть увагу, на вигляд і запах їжі/напою. Які кольори ви бачите? Вона солодка чи гостра?
- Коли ви кладете їжу/напій до свого рота, зверніть увагу на текстуру, запах, смак. Жуйте повільно та ретельно. Які інгредієнти ви можете розпізнати?
- Який звук ви чуєте під час жування?
- Що ви відчуваєте, коли ковтаєте їжу/напій?
- Які відчуття виникають у вашій гортані або шлунку

Техніки майндфулнесу.

Прогулянка

- Коли ви йдете, налаштуйтеся на свої відчуття, що ви можете побачити, почути, понюхати, спробувати на смак, відчути?
- Чи можете ви помітити всі кольори веселки під час прогулянки?

Наприклад, спробуйте помітити те відчуття, коли ваша нога ступає на землю, або ритм вашого дихання, або відчуття вітру на вашій шкірі

Техніки майндфулнесу

Дихання

- 1. Сядьте зручно, закрийте очі.
- 2. Налаштуйте своє дихання.
- 3. Фокусуйтеся на вдихах та видихах. Слідкуйте за тим, щоб дихати повільно та насправді на повні груди, наповнюючи легені повітрям під час глибокого вдиху.
- 4. Уявіть, що у вас в животі повітряна кулька. Кожного разу, коли ви вдихаєте, кулька надувається. Кожного разу, коли ви видихаєте, кулька здувається. Зверніть увагу на відчуття під час вдихів та видихів, на надування та здування цієї кульки.
- 5. Вам в голову будуть приходити різні думки, і це нормально.
- Помічайте їх не оцінюючі, дозвольте їм начебто пропливати повз, і потім знову повертайте увагу до дихання. Дозвольте думкам пролітати як пролітає листя на вітрі.

Або ... ви можете використовувати вміння, які вже в нас є....

- **1. Танець** – відкриває тіло, запобігаючи схильності нервової системи стискатися. Рухайте всім тілом, не тільки руками та ногами. Біг, ходьба та плавання діють таким же чином.
- **2. Співи** – активують інші частини мозку на відміну від тих, де живе тривога. Залучення різних частин мозку допомагає саморегуляції та заспокоєнню. Співання потребує мелодичної форми, що вимагає використання креативної частини мозку, тобто правої півкулі, але насправді вимагає використання обох півкуль. Декілька досліджень показали, що співання надає вихід ендорфінам та окситоцину, які відомі тим, що знижують рівень стресу, а також відповідають за підвищене почуття довіри та зв'язку. Було виявлено накопичувальний ефект, при чому стверджується, що люди, які більше співають мають нижчий рівень кортизолу (гормону стресу)
- **3. Лічба** – перемикає увагу з лімбічної частини мозку (де живе тривога) на кору (когнітивну частину мозку). Будь-що, що вимагає глибокого мислення та концентрації задіює різні частини мозку, що може підвищити нейронні зв'язки. У свою чергу, це може підтримати спокій та здоров'я