

# Поради для самодопомоги



## Якщо у вас з'являються спогади про травматичні події:

- скажіть собі, що ви в безпеці
- торкніться або утримуйте предмет, який нагадує вам про сьогоднішня
- вголос опишіть своє оточення
- порахуйте предмети певного типу або кольору



## Якщо у вас з'являються панічні атаки:

- повільно вдихайте і видихайте, рахуючи до п'яти
- крокуйте на місці
- спробуйте солодощі або жуйку зі смаком м'яти
- торкніться або обійміть щось м'яке



## Якщо ви відчуваєте себе дисоційованим або розсіяним:

- пожуйте шматочок імбиру або чили
- поплескайте в долоні доти, поки не відчуєте відчуття поколювання, лоскоту, печіння
- випити склянку крижаної води

\* дисоціація – це така собі стратегія уникнення, яку ми використовуємо для зменшення напруги, ніби намагаючись не відчувати всю емоцію одразу, підзаморожувати якусь її частину.



## **Якщо ви відчуваєте тривогу або страх:**

- **приготуйте собі гарячий напій і пийте його повільно, помічаючи смак і запах, форму чашки та її ваги у вашій руці**
- **зробіть десять глибоких вдихів, рахуючи кожен вголос**
- **запишіть все, що ви можете думати про те, де ви зараз перебуваєте, наприклад час, дата, колір стін і меблів у кімнаті**
- **прийміть теплу ванну або душ – це може допомогти змінити ваш настрій, створивши заспокійливу атмосферу і відволікаючи фізичні відчуття**

## Якщо вам сумно, пригнічено чи самотньо:

- **загорніться в ковдру і подивіться улюблене телешоу**
- **напишіть усі свої негативні почуття на аркуші паперу і розірвіть його**
- **послухайте пісню, яка завжди підіймає вам настрій або наштовхує на приємні спогади**
- **напишіть заспокоюючого листа тій частині себе, яка відчуває сум або самотність**
- **обійміть домашню тварину або м'яку іграшку**

## Якщо ви хочете заподіяти собі шкоди:

- **потріть льодом там, де ви хочете нашкодити собі**
- **наклейте на шкіру скотч або пластир і відклейте його**
- **прийняти холодну ванну**





**Дозволяю хорошим подіям  
прийти в моє життя !**