

## МЕТОДИ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Методи стабілізації - це психологічні техніки, які допомагають опанувати емоції, пов'язані зі стресом, розвивати навички регуляції емоцій, виявляти та залучати ресурси, які у вас є.

Ось кілька прикладів технік, які можна використовувати самостійно.

### ТЕХНІКА "ЗАЗЕМЛЕННЯ"

Заземлення – це набір нескладних стратегій для позбавлення / відділення від емоційного болю. Наприклад, гнів, печаль тощо.

Заземлення прив'язує до сьогодення і до реальності. Використовується для того, щоб установити контроль над почуттями та залишатися в безпеці.

Для цього можна назвати:

- 5 предметів в полі зору,
- 4 предмети якогось кольору,
- 3 речі, які ви відчуваєте на своїй шкірі,
- 2 речі, які ви відчуваєте на запах,
- 1 річ, яку можна відчути на смак , тощо.

Порядок не має значення.

*Вправа «Тут і тепер».*

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

Який сьогодні день?

Яке сьогодні число?

Який сьогодні місяць? Який рік?

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, щоб видих був удвічі довшим.

Робіть цю вправу не менше 10 разів.

### ІНТЕЛЕКТУАЛЬНЕ ЗАЗЕМЛЕННЯ.

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

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. Прорахуйте до 10, 100, зворотний рахунок.

## ФІЗИЧНА СТАБІЛІЗАЦІЯ

1. Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.
2. Можна поплескати себе по плечах, 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).

## СТАБІЛІЗАЦІЙНА ТЕХНІКА В УЯВІ

*Вправа «Безпечне місце»*

Уявіть безпечне місце.

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