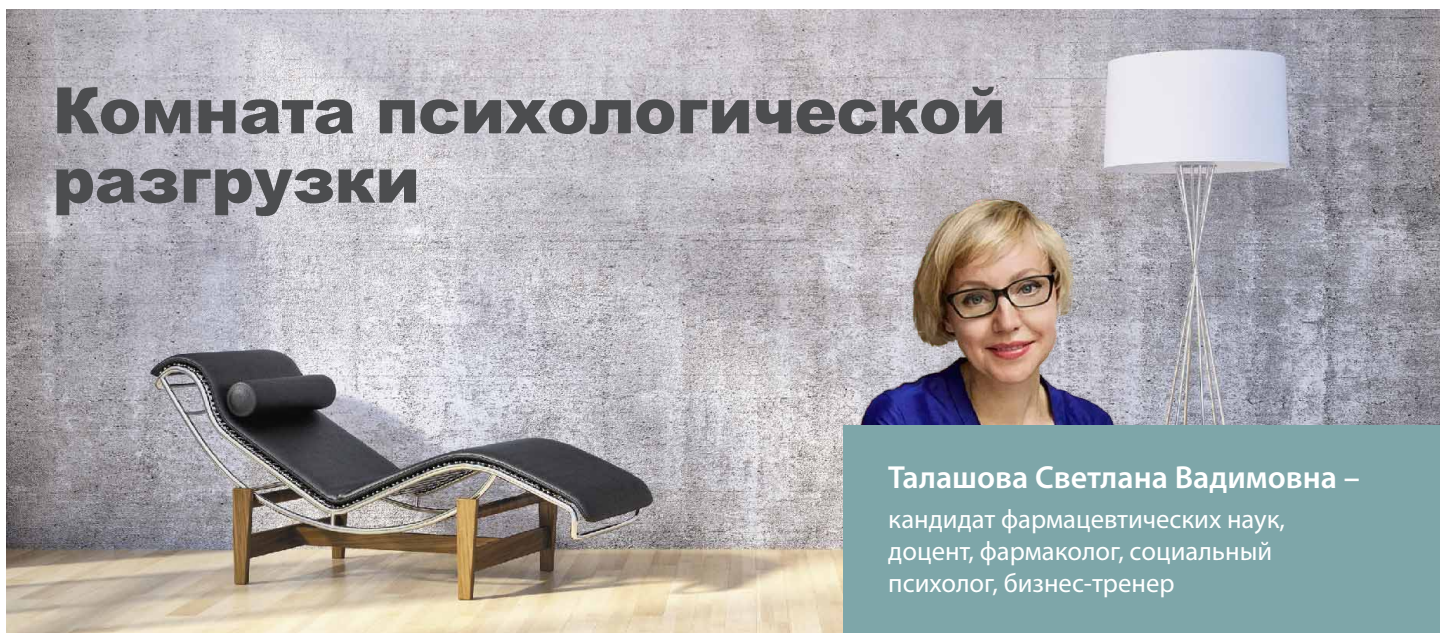


# Комната психологической разгрузки



**Талашова Светлана Вадимовна –**

кандидат фармацевтических наук,  
доцент, фармаколог, социальный  
психолог, бизнес-тренер

## ЧЕК-ЛИСТ

### Встреча №2: «Ментальные практики»

Наша вторая встреча посвящена **ментальному здоровью**.

Успокоив тревожное сознание, мы сможем двигаться дальше и перейти к управлению эмоциями.

Почему наши мысли сейчас тревожны? Виной всему – хронический, длительный, неадаптивный стресс. Мы не знаем, когда и чем закончатся внешние вызовы. Мы не можем заземлиться и выдохнуть. Именно поэтому происходит так называемая диссоциация сознания – это психологическое, а иногда и психическое состояние, при котором человек ощущает себя оторванным от реальности, испытывает нарушение интеграции между памятью, идентичностью, восприятием и сознанием. Ключевым здесь является то, что он не чувствует устойчивой связи со своим телом.

Для успокоения мыслей необходимо «возвращение в тело»!

**Упражнение «Ладонки».** Потереть ладонки друг о друга, пока в них не появится мягкое, живое тепло. Положить ладонки на закрытые глаза. Ощутить тепло – так мы ощущаем свое тело. Побывать в таком состоянии хотя бы минуту, не спешить открывать глаза.

**Упражнение «Колотушки»** – постукивание кулаками по всему телу, особенно в области груди.

Упражнение «Объятия бабочки» (билатеральная стимуляция). В стрессовой, неопределенной и непредвиденной ситуации для успокоения сознания скрестите руки у себя на груди и начните попеременно левой и правой рукой слегка похлопывать себя по плечам с комфортной для вас скоростью.

**Практика ДПДГ** (десенсибилизация и переработка движением глаз). ДПДГ – метод психотерапии, который помогает переработать травмирующий опыт, уменьшить интенсивность негативных эмоций и снизить тревогу, возникающую при воспоминаниях о прошлом. Схему движения глаз вы можете найти в интернете в свободном доступе.

#### **Истинное горевание:**

- утрата близкого;
- потеря органа и невозможность заниматься любимым делом;
- развод с потерей смысла жизни;
- вынужденный переезд в другую страну;
- неизлечимая болезнь.

#### **Стадии принятия горя:**

- отрицание;
- гнев;
- торг;
- депрессия;
- принятие.

#### **Куда внимание – туда энергия!**

Отследите свои мысли в неопределенной ситуации: вы строите положительный прогноз или отрицательный?

**Наше сознание как радиоприемник:** на какую волну настроишься, ту реальность и получишь. Это не эзотерика, это физика.

**Жизненная позиция по Эрику Берну.** Прилагается отдельным файлом.

Почему не получается мыслить позитивно? Причина в блокирующих убеждениях.

#### **Практика «падающей стрелы»**

Произошло событие, которое вас расстроило и вызвало негативные мысли.

**Вопрос 1.** Что плохого в произошедшем?

**Вопрос 2.** Если это так, то что это говорит обо мне? – **промежуточное убеждение.**

**Вопрос 3.** Если это так, то что тогда? – **глубинное убеждение.**

**Контекст достаточности:** «Мир достаточно велик, чтобы удовлетворить нужды любого человека, но слишком мал, чтобы удовлетворить людскую жадность» (*Махатма Ганди*).

**Всем всего хватит! Нужно только дать себе разрешение иметь.**

**Основное правило счастливой жизни и позитивных мыслей: жизнь здесь и сейчас!**

Нет прошлого (оно ушло). Нет будущего (оно может не наступить). Все самое ценное и значимое происходит только здесь и сейчас!

#### **Австралийская медсестра Брони Вэар:** «Пять наиболее частых причин сожаления перед смертью»

- У меня не хватило мужества оставаться верным себе и жить своей собственной жизнью, а не так, как от меня этого ждали другие.
- Мне не хватило смелости откровенно выражать свои чувства.
- Я слишком много работал(-а).
- Я мало общался/общалась с друзьями.
- Я не позволял(-а) себе быть счастливым.

#### **Колесо баланса**

Методика визуальной оценки разных сфер жизни, исходя из личных приоритетов в данный момент. Ее разработал американский бизнесмен и коуч Пол Майер в 1960-х годах. Цель методики – помочь оценить, насколько человека устраивает положение дел в разных сферах жизни, расставить приоритеты и поставить цели.