

Ресурсы для психологической устойчивости (Resources for Resilience, R4R) предоставляют бесплатный доступ к технике самопомощи, которая может Вам помочь быстрее восстановиться после стресса и психологической травмы, вызванных различными причинами, от повседневных неприятностей до стихийных бедствий, отсутствия заботы, пренебрежения, издевательства, жестокого обращения, насилия и войн.

Посмотрите бесплатные видео и письменные инструкции к этой технике самопомощи на:



### Убедитесь сами!

Более миллиона людей по всему миру открыли для себя как методы лечения энергетикой могут помочь снизить уровень стресса и эмоциональной перегрузки, и вернуть себя в более спокойное состояние.

Вы можете использовать эти простые, эффективные упражнения, чтобы помочь себе и окружающим восстановить силы и развить эмоциональную устойчивость.

Вы найдете простые инструкции в этой брошюре. Бесплатные видео и описания этих и других методов находятся на <https://r4r.energypsych.org/finding-safety-and-connection>

### Ресурсы для психологической устойчивости Информация для контактов

Представлено Вам Гуманитарным комитетом (Humanitarian Committee) ACEP

[r4r.energypsych.org](http://r4r.energypsych.org)

[acephum@gmail.com](mailto:acephum@gmail.com)



Лечение энергией помогает уменьшить вредное воздействие стресса и травмы как на тело, так и на психику, помогая людям лучше о себе заботиться и справляться с событиями повседневной жизни. Этот подход сочетает в себе древневосточные традиции целостного лечения тела и психики с современными западными концепциями психологии и нейробиологии. Методы лечения энергетикой помогают снять эмоциональное напряжение как от сильного потрясения, так и от повседневного стресса. Эти безопасные и эффективные методы помогают Вашему телу и мозгу сосредоточиться на реабилитации и восстановлении, чтобы Вам стало лучше.



Ulf Sandstrom and Gunilla Hamne with Peaceful Heart Network and members of ACEP's Humanitarian Committee demonstrating Trauma Tapping Technique.

### Что такое ACEP?

ACEP, Ассоциация комплексной энергетической психологии (The Association for Comprehensive Energy Psychology) – это международная профессиональная организация медработников и практикующих специалистов, использующих методы лечения энергетикой. ACEP проводит конференции, семинары и программы онлайн; создает и поддерживает гуманитарные проекты; помогает развивать и финансировать исследования; устанавливает этические принципы; и предоставляет своим членам поддержку и возможности для расширения профессиональных связей.



## Вы не одиноки

Испытайте душевный покой

Научитесь технике успокоения



# НЕКОТОРЫЕ ТИПИЧНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА И ТРАВМЫ

- Беспокойство, страх, раздражение или гнев
- Повышенная эмоциональная реактивность, чрезмерная бдительность
- Тяга, наркомания или аддиктивное поведение

- Слабость, утомляемость, оцепенение или ломка
- Беспокойство, бессонница, кошмары
- Изменения в поведении, например агрессивное или безрассудное поведение.

- Дискомфортные ощущения или изменения в теле
- Изменение дыхания, пищеварения, частоты сердечных сокращений или либидо.
- Боль, болезни

## FAST – Первая помощь при стрессе и травме (First Aid for Stress & Trauma)

### Связанное сердечное дыхание

#### Чтобы успокоиться:

1. Положите обе руки на центр грудной клетки.
2. Дышите спокойно и глубоко - представьте, что Вы дышите сердцем.
3. Вспомните положительные эмоции любви, признательности или благодарности.
4. Продолжайте концентрировать внимание на сердце/ «сердечное дыхание» в течение нескольких минут.



Заимствовано из Heart Math [www.heartmath.com](http://www.heartmath.com)

### Успокаивающее объятие

#### Чтобы успокоить тревогу и возбуждение:

1. Обхватите кистью одной руки другую руку, чуть выше локтя.
2. Подложите вторую руку под первую, вдоль ребер.
3. Оставайтесь в этом положении около минуты,
4. затем поменяйте руки.
5. Повторяйте пока Вы не почувствуете сдвиг в сторону успокоения. Это упражнение легко выполнять незаметно для окружающих.



Заимствованно у Донны Иден [www.innersource.net/em](http://www.innersource.net/em)

### Четыре удара

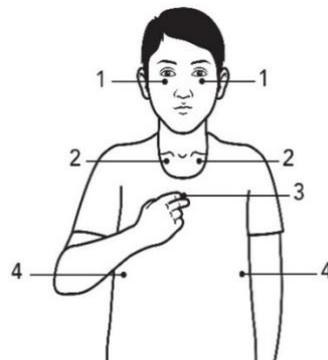
#### Помощь при шоке:

Вы можете оцепенеть или замереть при шоке. Это очень часто случается, если Вы переживаете сами или наблюдаете за травмирующим событием. Попробуйте это упражнение, чтобы «перезагрузить» нервную систему и увеличить энергию в мозгу и теле.

#### Постукивайте по каждой точке 20 раз:

1. Слегка постукивайте двумя пальцами по скулам под глазами.
2. Энергично постукивайте по впадинкам под ключицами.
3. Ударьте кулаками по центру грудины.
4. Ударьте кулаками по обеим сторонам ребер.

Заимствованно у Донны Иден [www.innersource.net/em](http://www.innersource.net/em)



### Ресурсы на интернете

#### Гуманитарный комитет АСЕР

<https://www.energypsych.org/humanitarian-outreach>

#### Ресурсы для психологической устойчивости

<https://r4r.energypsych.org>

#### Ресурсы для канала YouTube Resilience

<https://r4r.energypsych.org/finding-safety-and-connection>

#### Сеть мирного сердца (Peaceful Hart Network)

<https://www.peacefulheart.se>

#### Восстановление здоровья после домашнего насилия (Finding Recovery and Empowerment from Abuse)

<https://www.FREA.support>

### Техника постукивания при травме

#### Чтобы быстро уменьшить и избавиться от последствий травмирующих воспоминаний и событий:

#### Постукивайте по себе сами или попросите кого-нибудь постукивать по Вам:

1. Подумайте, без напряжения, о том, что вас беспокоит.
2. Постучите двумя пальцами примерно 15 раз по каждой точке.
  - Начните на боковой стороне кисти (точка 1)
  - Затем перейдите на бровь (точка 2)
  - Продолжайте двигаться вниз по корпусу, затем по пальцам и обратно к груди (точки 3-14).
3. Сделайте два глубоких вдоха и медленных выдоха.
4. Повторите пункты 2 и 3.
5. Что вы заметили?

Многие считают, что их переживания уменьшаются или исчезают. 6. Вы все еще расстроены? Повторяйте пункты 2 и 3 пока Вы не успокоитесь.

*Peaceful Heart Network*  
[www.selfhelpfortrauma.org](http://www.selfhelpfortrauma.org)

