

Ресурси для стійкості

Ресурси для стійкості (РДС) надає безоплатний доступ до технік самодопомоги, що можуть допомогти вам відновитися швидше і легше від стресу і травм, викликаних різними подіями – від буденних засмучень до стихійних лих, ігнорування, самотності, насильства, агресії та війни.

Доступ до безкоштовних відео та письмових інструкцій для цих технік самодопомоги за адресою:



Подивіть ся самі!

Більш ніж мільйон людей по всьому світу відкрили для себе те, як енергетичні практики можуть допомогти знизити стрес і емоційне перевантаження та повернутись до більш спокійного стану.

Ви можете використовувати ці прості ефективні інструменти, щоб допомогти собі та іншим відновитися та розвинути кращу стійкість.

Ви знайдете прості інструкції в цій брошурі. Відео і описи цих та інших технік доступні безкоштовно:

<https://r4r.energypsych.org>

<https://tinyurl.com/R4Rvids>

Контактна інформація Ресурсів для стійкості

Підготовлені Гуманітарним комітетом АКЕП

r4r.energypsych.org

acephum@gmail.com



r4r.energypsych.org

Що таке енергетичні практики?

Енергетичні практики допомагають знизити шкідливий ефект стресу і травми як на тіло, так і на розум, допомагаючи людям краще дбати про себе і своє щоденне життя. Ці підходи комбінують старовинні східні традиції розум-тіло з сучасними західними концепціями з області психології та нейронауки.

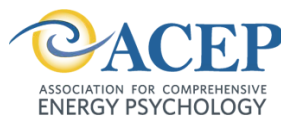
Енергетичні практики допомагають прибрати емоційне навантаження, чи то від високотравматичного досвіду, чи від стресів щоденного життя. Ці безпечні та ефективні техніки допомагають вашому тілу та розуму сфокусуватися на відновленні та відбудові, і ви відчуваєте себе краще.



Ульф Сандстром та Гуніла Хамне разом з Peaceful Heart Network та членами Гуманітарного комітету АКЕП демонструють техніку постукування травми.

Що таке АКЕП?

АКЕП, Асоціація Комплексної Енергетичної Психології, є міжнародною професійною організацією медиків та супутніх професіоналів, що використовують енергетичні практики. АКЕП пропонує навчальні конференції, семінари та онлайн програми, створює та підтримує гуманітарні проекти, допомагає розвивати та фінансувати дослідження, встановлює етичні правила та пропонує членам нетворкінг та підтримку.



www.energypsych.org

Ukrainian

Прагнення зняти стрес і травми?



Ти не самотній(-я)

Відчуйте душевний спокій

Навчання заспокійливим прийомам



Зцілення можливе

Деякі поширені ознаки стресу та травми

- Тривога, страх, роздратування або гнів
- Надмірні емоційні реакції, надмірна пильність
- Залежність, шкідливі звички або пристрасті

- Слабкість, втома, оніміння, абстрагування
- Непосидючість, недостатній сон, кошмари
- Зміни в поведінці, такі як агресивна або безрозсудна

- Неприємні відчуття в тілі або зміни
- Зміни в диханні, травленні, пульсі або лібіді
- Болі або хвороба

FAST – Перша допомога при стресі та травмі

Зв'язане серцеве дихання

Щоб заспокоїтися:

1. Помістіть обидві руки посередині грудей.
2. Дихайте повільно і глибоко – уявіть, що ви дихаєте серцем.
3. Пригадайте позитивні відчуття любові, вдячності або схвалення.
4. Продовжуйте фокусуватися на «серцевому диханні» декілька хвилин.



За матеріалами Heart Math

www.heartmath.com

Заспокоючі обійми

Щоб вгамувати тривогу та збудження:

1. Оберніть однією рукою іншу, тримаючи лише лікоть.
2. Помістіть іншу руку нижче – на рівні ребер.
3. Тримайте біля хвилини, потім змініть руки.
4. Повторюйте поки не відчуєте заспокоєння. Ви можете легко робити це непомітно для оточуючих.



За матеріалами Донни Еден
www.innersource.net/em

Чотири постукування

Щоб допомогти при шоці:

Ви можете відчувати заціпеніння або оніміння під час шоку, що є досить нормальним при проживанні чи спостережанні травматичної події. Спробуйте наступне, для перезавантаження нервової системи та підвищення енергії як тілесної, так і душевної.

Торкніться кожної точки 20 разів:

1. Використовуйте 2 пальці, щоб доторкнутися легко вилиць під очима.
2. Енергійно торкніться западин під ключицями.
3. Використайте кулак, щоб торкнутися центра грудей.
4. Використовуйте кулак, щоб торкнутися обох сторін ребер.



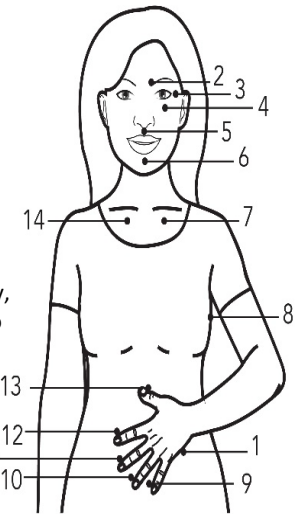
За матеріалами Донни Еден
www.innersource.net/em

Техніка постукування при травмі

Щоб швидко знизити та вивільнити ефекти травматичних спогадів та подій:

Простучіть самі або попросіть когось простучати:

1. Обережно подумайте про те, що вас турбує.
2. Постучіть двома пальцями по 15 разів по кожній точці.
 - Почніть на стороні руки (точка 1)
 - Потім по брові (точка 2)
 - Продовжуйте вниз по тілу, потім по пальцях і назад до грудей (точки 3–14)
3. Зробіть два глибоких вдиха і повільно видихніть.
4. Повторіть кроки 2 і 3.
5. Що ви помітили? Багато хто помічає, що їх відчуття знизились або пройшли.
6. Лишився негатив? Повторіть кроки 2 та 3 до заспокоєння.



За матеріалами

Peaceful Heart Network
www.selfhelpfortrauma.org

ROR
Resources for Resilience

Інтернет-ресурси

Гуманітарний комітет АКЕП

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

Ресурси для стійкості

<https://r4r.energypsych.org>

Peaceful Heart Network

<https://peacefulheart.se>

Як відновитися та укріпитися після насильства

<https://www.FREA.support>