**Конспект эфира с клиническим психологом Екатериной Тетерниковой и нутрициологом Викторией Вишняковой**

Часто в кризисных ситуациях мы забываем о своем теле. Но при этом именно наше тело – это наш верный друг, помощник и опора, которая всегда с нами. Тело может помочь нам, а мы можем помочь телу.

Наше тело всегда есть у нас – это самое безопасное пространство, которое есть у каждого человека. Границы нашего тела, если мы живы и здоровы, в целом – безопасное пространство, в которое мы можем погрузиться. Любой контакт с телом и нахождение в теле важны.

Если вы столкнулись с экстремальными эмоциями, когда вы не можете взять себя в руки, когда эмоции вас захватывают и вы не понимаете, что с вами происходит, а дыхание захватывает,**первое, что надо сделать – это успокоить себя**, сделав более длинный выдох. Нервная система начнёт успокаиваться и наше тело отправит в мозг сигнал, что всё хорошо.

Важно максимально применить**антикризисные действия.**

**Упражнение №1.** Возьмите таз (ведро) с холодной водой, на задержке дыхания погрузите лицо в воду. Сосуды и кровоток сузятся, за счёт давления пульс и сердечный ритм замедлятся, и появится сигнал от тела, что мы в безопасности.

При отсутствии емкости возьмите полотенце или ткань, смочите ее холодной водой, сделайте глубокий вдох, положите полотенце на лицо и задержите дыхание на 13 секунд, затем уберите полотенце, спокойно выдыхая. Выполняем 5-6 раз.

По возможности, примите контрастный душ.

Сейчас многие люди испытывают сильный стресс, находясь в зонах боевых действий, но есть и такие, кому кажется, что они не могут испытывать стресс, поэтому и ничего с собой не делают, усугубляя свое состояние, доводя себя до критической точки.

**Упражнение №2.** Если есть пространство для движения, двигайтесь 15 минут. Прыжки, приседания, подскакивания, любые интенсивные движения, чтобы скинуть напряжение.

**Упражнение №3.** Включите музыку и начните сильно кричать. Это тоже скинет напряжение.

**Упражнение №4.** При панической атаке наш мозг замедляется, поэтому в экстремальных условиях можно выполнить парно-мышечную релаксацию. Напрягите попарно группы мышц очень сильно на задержке дыхания. То есть сделайте глубокий вдох напрягите, например, руки со всей силой, сведите лопатки, можно подключить ноги, либо можно напрячь всё тело, и так считайте до 5, затем полностью расслабьтесь. Выполняем 5 раз.

Важно замедлить дыхание! В стрессовых ситуациях происходит нехватка кислорода, поэтому необходимо изменить ритм дыхания.**Сделайте тест на количество вдохов и выдохов в течение минуты.**Если больше 13-ти – это высокий уровень стресса.

**Упражнение №5.** Назовите все свои эмоции, которые испытываете в данный момент. Называние иногда само по себе снимает напряжение, то есть произнося вслух свои чувства и эмоции становится легче.

Очень много импульсивных действий, разрушительных действий, которые приводят к тому, что эмоция не снижается, а ее интенсивность возрастает. Очень важно проверить факты, принять взвешенные решения насколько это возможно.

**Питание.**

В ситуации, когда есть угроза жизни питайтесь тем, что есть под рукой, что есть в доступности. Любая пища будет давать свою ценность.

Исследования говорят, рацион приближенный к средиземноморскому, в котором преобладают растительные продукты, являются первой линией профилактики тревожных состояний и депрессий. Люди, потребляющие еду богатую клетчаткой, сталкиваются реже с депрессией и тревожным состоянием, чем те, которые питаются фастфудом.

Если есть выбор, выбирайте еду, богатую клетчаткой: овощи, фрукты, орехи, цельнозерновые продукты. В кризисных условиях не стремитесь брать высококачественные товары, подойдут консервы, замороженные продукты. Это такой же источник клетчатки, витаминов, минералов.

Если любите готовить, можно также допустить выпечку, но добавляйте туда больше цельного зерна или бобовые, например фасолевый кекс.

Обеспечьте себя и детей минимальным продовольственным набором из цельных продуктов: мандарины, яблоки, бананы, орехи без соли и сахара.  Это будет ваша норма по клетчатке.

Обязательно нужно питаться, даже через силу, голодать нельзя. Всегда нужна энергия для того, чтобы вся система функционировала и получала ресурс, так как она находится в режиме переистощения.

Важно сказать самому себе: это лучшее, что я могу сделать, это то, как я могу справляться со своими эмоциями.

Чтобы поддержать свой организм максимально употребляйте простые цельные продукты, в них содержится магний и витамины группы B. Гречка, бурый рис, цельнозерновой хлеб, фрукты, овощи. Бразильский орех – это селен.

Не бойтесь есть консервы, консервированная рыба также даст много полезных веществ.

Витамин D можно принимать только в виде БАДов. Если нет возможности принимать витамин D, несколько недель не сделают его уровень невозвратным, как только доступ к витамину D вернётся можно продолжить прием в профилактических или чуть больше дозах.

**Действия**.

Сейчас очень много бессилия, потому что мы не влияем на ситуацию, это невыносимо, это бессилие рождает ярость и агрессию, которую обрабатывают все как могут, ни в коем случае не надо никого осуждать. Поэтому необходимо найти те вещи, которые можно сделать в данный момент, решение каких-либо проблем, даже незначительных. Нам это возвращает ощущение, что можно чем-то владеть, и есть компетенция. Умеете печь пироги – пеките, можете быть психологом – работайте.  Делайте компетенцию и решение проблемы.

**Решайте разные проблемы:** замените лампочку, прикрутите отваливающуюся дверную ручку, разберитесь на полке в шкафу или на полке со специями. Решите простые задачи, но обязательно сделайте, это позволяет взять себя в руки, сбросить напряжение и преодолеть бессилие.

**Не занимайтесь самонаказанием, не ухудшайте свое состояние.** Вы имеете право на заботу о себе. Продолжайте питаться, двигаться и делать какие-то посильные вещи.

Не вините себя ни за что. Если испытываете страх и стыд, можно дойти до изоляции, закрыться, спрятаться, чтобы никто не видел. Идите туда, где могут принять, раскрывайтесь и помогайте. Помогайте близким людям, помогайте приютам для животных, собирайте и отправляйте гуманитарную помощь, будьте причастны. Выполняя это, мы становимся сопричастными, и делаем противоположные действия стыду и вине. Мы не закрываемся в этих чувствах Созидая помогаем кому-то, кто нуждается в помощи.

**Помогайте добрым словом.** Написать тем, кто работает в трудных условиях. Это будет помогать работать с этой безысходностью, не идти на поводу у стыда и вины, которого сейчас очень много.

**Не замыкайтесь, не замирайте, делайте всё, что в силах – лучшее из того, что возможно.**

Если не понимаете, как поступить, поступайте по правилам.

Озвучьте свою ценность, например, я против насилия, я за то чтобы был мир во всём мире.

Огромное количество людей сейчас чувствует себя несчастными, потому что их ценности сдвинулись. Человек счастлив, когда живёт жизнь в соответствии со своими актуальными ценностями.

Собирайте всё, что работает на нашу ценность, максимально делайте то, что будет проявляться во всей нашей жизни. Рассказывайте детям про мир и добро. Не срывайтесь на детях, старайтесь спокойнее вести себя на дорогах, в обществе. Это показывает, как человек может обходиться со своими правилами, поддерживать свои ценности, насколько он готов это делать. Это будет помогать сохраняться и не впадать в депрессивное состояние.

**Старайтесь максимально сохранять себя, независимо от того, где вы находитесь.**