

Памятка по оказанию экстренной психологической помощи

Дорогие друзья, уважаемые участники и члены Курганской Областной Организации ВОИ!

Отделение психологической помощи и поддержки граждан делится специальной подборкой важных материалов по оказанию экстренной психологической помощи в связи со случившимися трагическими событиями в Москве. 22.03.2024 – эта трагическая дата непременно войдёт в историю миллионов людей, и также останется «Триггерной точкой» для тех, кто, к сожалению, был так или иначе причастен к произошедшим событиям.

Мы разделяем эту боль вместе с вами и считаем необходимым поделится подборкой медитативных практик, а также специальным упражнением\техникой «Вибро-акустический массаж», которые смогут привести в оптимальное психологическое состояние тех, кого сейчас «выбивает» из привычной бытовой жизни и тем, которым сложно в это время оставаться «На плаву». Ниже приводятся ссылки на просмотр и файл с видео с которыми важно ознакомиться для того, чтобы максимально погрузится в процесс выполнения психологических практик, тем самым, улучшить либо оптимизировать психологическое состояние.

Итак, первое - Базовые техники ИГТ Ольги Плистик. "Вибро-акустический массаж" тм. Ссылка на просмотр видео с техникой <https://www.youtube.com/watch?v=aWdJzbyWq2k> состоит из лёгкого похлопывания всех частей тела при одновременном воспроизведении звука собственным голосом. При этом важно, чтобы издаваемый звук из голосового аппарата издавался ровно и спокойно. Цель техники – высвободить застоявшуюся энергетику в теле посредством лёгких похлопываний частей вашего тела. Результат: обретение лёгкости и спокойствия во всём организме, стабилизация эмоционального состояния практически на всех уровнях восприятия.

Описание следующей техники хочется начать с поговорки «Как встретишь этот день – так его и проведёшь!». Речь идёт о начале дня с проделыванием утренней

медитации. Да, кто-то из Вас может в ответ сказать, «Какая медитация Вы что с ума сошли?! – я в 6.30 без завтрака выбегаю на работу чтобы успеть доехать без пробок!». Сразу отвечу – так не годится! Помните, что, привыкая к утренней медитации Вы приучаете себя и свой организм встречать день легко и спокойно, а позже эти состояния сохранятся с вами до конца дня. В этом может помочь материал с утренней медитацией по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=29VXLjtc-Jo> с названием «Медитация на хороший день // начинай с неё утро».

Дальше, как правило, мы имеем дело с тем, когда рабочий день у людей в самом разгаре. Кто-то активно влился в работу и с усердием продолжает её выполнять, а кто-то потихоньку из этой рутины начинает выпадать. Охота немного отдохнуть, покушать, принять удобное положение. Заполнить промежуток этого времени с пользой для себя сможет помочь проделывание следующей медитации с названием «Активация жизненной энергии» - она доступна по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=c_34VEFzMP0

Чуть позже, когда наступает вторая половина дня многие уже постепенно начинают подводить итоги в плане выполнения работы и связанных с ней обязательств. Возможно, в течении дня на Вас обрушались какие-то неприятности: вы узнали, что предстоит столкнуться с очередным вызовом. Эффект «Нежданных сюрпризов» может помочь минимизировать следующая медитативная практика «Медитация - гипноз для освобождения от тревоги, страха, беспокойства и других негативных эмоций» или «Как отпустить негативные эмоции», доступна по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=ti_rtv98qAU

А теперь пришло время, когда наконец-то спокойно можно выдохнуть. Позади рабочий день, все дела и обязанности позабыты. Можно позволить больше уделить время себе, прислушаться к своим чувствам, желаниям, потребностям. Можно просто помечтать, включить фантазию и воображение. Сделать так, чтобы оно поработало на Вас!

Завершаем список полезных медитативных практик техникой «Я самый счастливый человек на планете». Прослушать медитацию можно здесь

<https://www.youtube.com/watch?v=p7RM7D7T50Q>

Особо отмечу, что практическая польза и результат от проделывания медитативных практик будет достигнута и ощутима только в том случае, если к этому иметь серьёзное и убедительное отношения, внутреннюю готовность и настроенность на конкретный результат. Под результатом подразумевается качественное изменение восприятия как внутренних процессов (ваших установок, убеждений, взглядов), так внешних (то, что вокруг нас и на что мы можем повлиять изнутри).

Кроме того, что медитативные практики рекомендуется прорабатывать в утреннее или вечернее время, когда наше сознание готово чётко воспринимать информацию и при этом убедиться, что для этого отсутствуют все провоцирующие и отвлекающие факторы.

В остальном рекомендуется руководствоваться своими внутренними ощущениями по отношению к стрессовым ситуациям либо ЧС.

Телефоны горячих линий и специальных служб поддержки куда Вы можете обратиться за Психологической помощью (телефон доверия):

Звонки бесплатны по всей России.

1. Телефон горячей линии Психологической помощи МЧС России

8 (499) 216-50-50

2. Бесплатный телефон круглосуточной экстренной Психологической помощи для жителей Москвы

8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно) — Всероссийская служба **детского**

телефона доверия

3. +7 (800) 333 44 34 (бесплатно по России) — круглосуточные экстренные консультации психолога
4. +7 (800) 700 50 50 (бесплатно, круглосуточно) — федеральная горячая линия по вопросам **наркомании и алкозависимости**
5. Горячая линия **по вопросам лечения наркотической, алкогольной и др. зависимостей** «Точка трезвости»: 8-800-200-32-02 (бесплатно)
6. +7 (800) 7000 600 (по будням с 7:00 до 21:00) — всероссийский бесплатный телефон доверия для **женщин, подвергшихся домашнему насилию**
7. +7 (800) 200 19 10 — горячая линия следственного комитета **«Ребенок в опасности»**.
8. +7 (800) 250 98 96 — всероссийская горячая линия **«Сдай педофила»**: (не анонимно).
9. Всероссийская горячая линия **по вопросам ВИЧ/СПИД**: 8-800-2000-300 (круглосуточно, бесплатно)
10. Федеральная горячая линия по ВИЧ/СПИДу 8 800 100-65-43. Бесплатные консультации по медицинским, социальным, психологическим и юридическим вопросам
11. Круглосуточная психологическая и информационная поддержка людей, больных раком, и их близких Ясное утро: 8 800 100 0191
12. Круглосуточная горячая линия помощи неизлечимо больным людям — 8 800 700 84 36. Фонд «Вера».

Автор\составитель памятки:

психолог КОО ВОИ Ермаков Н.С.

2024 г.