

PEP®

Руководство

по эмоциональной самопомощи во время войны и кризиса



Самопомощь при тревоге и стрессе

Сильные стрессовые эмоции, которые испытывают прямо сейчас многие люди из-за войны и бегства, не могут уменьшиться, если просто об этом говорить.

Есть много вещей, которые могут помочь в этой ситуации, например, знание того, что подавляющее большинство человечества стоит за украинцами. Конечно, очень полезны прямые контакты с людьми, которые сочувствуют и помогают.

Кроме того, существуют методы эмоциональной самопомощи в травма- и психотерапии, которые могут способствовать большому эмоциональному облегчению. Они помогают уменьшить острый стресс. С теми, кто пострадал сам, а также с теми, кто помогает и тоже психологически перегружен.

Поскольку стрессовые чувства проявляются в переживании на физическом уровне, возможно использовать методы с телесными упражнениями. Методы постукивания, особенно PEP®, которые здесь представлены, оказались особенно полезными. Эти методы могут выглядеть немного необычно. Но у них есть большой потенциал, так что вы можете помочь себе при тревоге и стрессе.

Просто попробуйте!

PEP® по методу Dr. Michael Bohne / www.dr-michael-bohne.de

Design: Marcus Zimmermann 2022 / www.marcus-zimmermann-kreation.de ©

Эти инструкции предназначены для самопомощи во время войны в Украине и могут быть направлены только для поддержки других. Коммерческое использование и коммерческое распространение не допускаются. Если у вас есть какие-либо запросы на перевод, пожалуйста, свяжитесь с Маркусом Циммерманном info@marcus-zimmermann-kreation.de.

Создано для INNEN-LEBEN (2020), eine Initiative von Dr. Sabine Ebersberger и Dr. med. Michael Bohne

Информация об использовании и распространении по адресу: www.innen-leben.org / www.creativecommons.org

1

PEP® Шкала

Остроту стресса можно оценить и визуализировать с помощью шкалы. Например, тревога проявляется в разных формах в зависимости от ситуации и времени суток.

СОВЕТ: Сосредоточьтесь на стрессовых, неприятных ощущениях. Каков ваш актуальный уровень стресса по шкале от 0 до 10?

0 означает отсутствие стресса

10 означает максимальный стресс / максимальное беспокойство или страх



Повторите эту оценку до и после представленных нами упражнений. Это позволит визуализировать изменения в вашем эмоциональном переживании и одновременно укрепит вашу самоэффективность.

2

Постукивания I

Постукивание помогает уменьшить стресс и беспокойство. Очень важно, что вы будете использовать постукивание только тогда, когда появилось нервное возбуждение, стресс и тревога. Это настоящая самопомощь.

СОВЕТ: Постукивайте, когда вы испытываете стресс и беспокойство. В результате постукивания по определенным точкам тела, полезные нервные импульсы достигают непосредственно эмоционального мозга, что часто и приводит к эмоциональному облегчению. Вы не сможете ошибиться.

Постукивайте каждую точку 2 раза в секунду в течение нескольких секунд. Если точка постукивания приносит вам облегчение, вы можете использовать ее дальше. Вы можете использовать постукивание снова и снова, например, несколько раз в час, всегда, когда вам это необходимо.

Вот как работает постукивание:



Постукивание 2 раза в секунду на точку удара

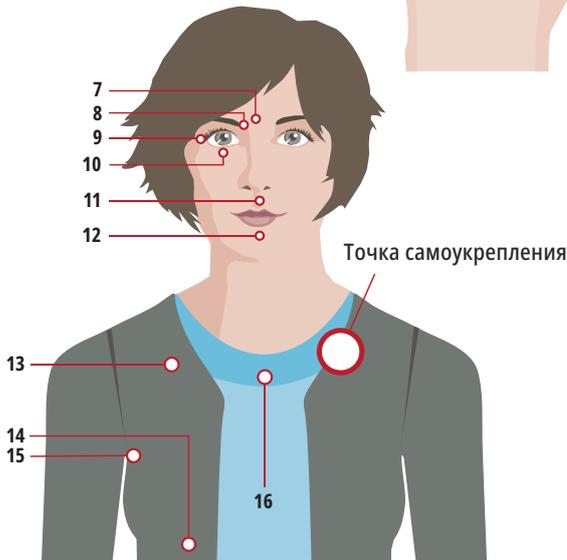
2

Постукивания II

Точки удара



Тыльная сторона руки



Точка самоукрепления

3

Когда стук в одиночку не помогает

Для того чтобы усилить облегчающий эффект от постукивания или, если постукивание не приводит сразу к желаемому снижению стресса, можно воспользоваться следующим упражнением. С этой целью проговариваются предложения, поднимающие самооценку. Все эти предложения состоят из двух частей.

В первой части помогающих предложений называется сложная проблемная ситуация или стрессовая тема, например «Даже, если я очень боюсь, ...» или «Даже, если я чувствую себя беспомощным и полностью во власти других, ...» или «Несмотря на то, что я невероятно зол, ...».

Вторая часть помогающих предложений связывает различные возможности выхода из этого стресса. Предлагается решение или реакция, например, «... Я контролирую» или «... Я знаю, что я не один» или «... Я занимаю нужное мне пространство».

Наборы решений такого рода основаны на основных потребностях человека в безопасности, отношениях и самостоятельности. Здесь мы также говорим об «упражнении на усиление самооценки». Будет полезно, если вы произнесете эти предложения вслух и потрете точку ниже левой ключицы по часовой стрелке правой рукой.

Вот как это работает:

3

Когда только одно постукивание не помогает

Даже если я сейчас полностью напуган, ...

Массируйте эту точку по кругу

БЕЗОПАСНОСТЬ

... Я контролирую.
 ... Я остаюсь способным действовать.
 ... защищающий перст Бога надо мной.
 ... всему этому в конце концов придет конец.
 ... всегда бывают ситуации, когда я чувствую себя защищенным.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

... Я решаю для себя сам.
 ... Я иду своим путем.
 ... Я занимаю нужное мне пространство.
 ... мы определяем, что хорошо для нас.
 ... давайте бороться за свободу, гуманность и демократические ценности.

СВЯЗЬ

... Я уважаю и ценю себя такой/им, какая/ой я есть.
 ... Я люблю и принимаю себя и свою семью такими, какие мы есть.
 ... Я остаюсь самим собой и верен себе.
 ... Я принимаю себя, со всем, что делает меня тем, кто я есть.

4

Полезный дополнительный совет I

Чувствуете ли вы себя маленьким и младше, чем вы есть, в стрессовой ситуации? Вы иногда забываете, сколько вам лет и чувствуете себя маленьким и незащищенным, как ребенок?

СОВЕТ: Даже если это так, даже если вы так себя чувствуете, то вспомните, сколько вам на самом деле лет и чего вы уже достигли в жизни. Если вы вспомните об этом, это может помочь вам посмотреть в будущее с большей уверенностью.

Даже если я внутренне сжимаюсь перед стрессом, и чувствую себя намного меньше или младше, чем я есть, и забываю свой возраст, я решаю, что правильно и хорошо для меня (или другой набор фраз, усиливающих самооценку). Прямо сейчас я остаюсь в своем реальном возрасте и осознаю, чего я уже достиг в жизни, и уверенно смотрю в свое будущее, несмотря на все.

Несмотря на то, что я сталкивался с подобными экстремальными ситуациями в молодости, важно осознать, что теперь я взрослый и более опытный.

Массируйте эту точку по кругу

4

Полезный дополнительный совет II

Бывают ситуации, когда вы чувствуете себя некомфортно, потому что вините себя.

СОВЕТ: Если вы находитесь в такой ситуации, то подумайте коротко о том, в чем вы себя обвиняете. Подумайте и почувствуйте, не обвиняете ли вы себя в том, что вы не могли бы изменить или сделать по-другому. Если вы находитесь в подобной ситуации, то такое предложение может помочь вам облегчить чувство вины.

Несмотря на возможные упреки самому себе, я люблю и принимаю себя таким, какой я есть, и прощаю себя теперь, так как я либо не мог ничего сделать, или не хотел делать ничего другого по уважительным причинам - и я это принимаю!



Массируйте эту точку по кругу

4

Полезный дополнительный совет III

Мы эмоционально связаны с другими людьми. Чем интенсивнее эмоциональная привязанность, тем больше связь с кем-то или принадлежность кому-то и верность. Если другим, связанным с нами людям, плохо, возможно, мы внутренне подавляем эмоции в себе, мы не можем позволить себе чувствовать себя хорошо или нас мучает совесть.

СОВЕТ: Связь с другими в основном полезна, но если она тормозит нас в наших важных и необходимых для выживания действиях, то эти действия могут быть неэффективны. В таких случаях можно попробовать следующую формулировку:

Несмотря на то, что я потерял надежду и уверенность, потому что близким мне людям очень плохо, они подвергаются большой опасности или умерли, я могу все контролировать (или другая фраза, усиливающая самооценку) и продолжаю бороться за них и себя, и все хорошее в этом мире.



Массируйте эту точку по кругу

5

Защитные и дающие силу предложения

Вы когда-нибудь слышали о мантрах или дающих силу предложениях, которые можно использовать, чтобы положительно влиять на себя? О предложениях, которые могут помочь вам восстановить силы и уверенность?

СОВЕТ: Постарайтесь придумать для себя предложение, которое хорошо повлияло бы на вас, и чтоб вы могли почувствовать, что оно дает вам поддержку и мужество. Мы приводим несколько примеров таких предложений, чтобы вы имели представление. Свободно формулируйте свое предложение, которое даст вам силу; будьте креативны и загляните внутрь себя. Предложение полезно, если оно исходит изнутри, и вы чувствуете его усиливающий эффект непосредственно в своем теле. А чтобы предложения тоже могли раскрыть свое действие, их следует повторять регулярно – чем чаще, тем лучше.

Я принимаю себя со всем, что делает меня таким, какой я есть.



5

Защитные и дающие силу предложения II

- «Бояться сейчас совершенно нормально!»
- «Мои/наши страхи и есть ключ к моей/нашей силе!»
- «Теперь я постукиваю, когда у меня стресс/беспокойство/неуверенность!»
- «Постукивание может быть сильнее, чем страхи и неуверенность!»
- «Всегда есть ситуации, в которых я чувствую себя в безопасности».
- «У меня есть силы / они наполняют меня, чтобы помочь и облегчить страдания».
- «То, что я делаю здесь, и что помогает другим, имеет большое значение / Я делаю это из любви к людям!»
- «Я стараюсь найти ситуации, которые придают мне силы».
- «Я сознательно вспоминаю что-то хорошее или время, когда все было замечательно».
- «Я планирую свой день и верю в хорошее будущее».
- «Чтобы не отчаиваться, я общаюсь с другими людьми, которые мне приятны».
- «Есть много тех, кто поддерживает меня прямо сейчас и помогает мне, любят меня».
- «Что бы ни случилось, я остаюсь верен своим принципам».
- «Я всегда буду бороться за справедливый и спокойный мир!»
- «Мы показываем всему миру, что мы - сильная нация!»
- «Наша вера и любовь сильнее в будущем, чем ненависть и бесчеловечность другой стороны!»
- «Расстояние не может уничтожить любовь».