

Личный план первой психологической самопомощи

Используя вопросы, составьте список из десяти действий, осуществление которых поможет вам позаботиться о себе, когда вы окажетесь в сложной ситуации.

Подумайте, где вы будете хранить этот список, чтобы при необходимости его легко было найти. Можно передать его копию вашему близкому человеку или доверенному лицу - таким образом, у вас появится еще один союзник, который сможет подключиться и помочь вам осуществить ваш план, если вы сами будете не в состоянии это сделать.

Кроме того, храните ваш список в своем телефоне, установите в телефонном календаре сигнал, который хотя бы пару раз в год будет напоминать вам о том, что не мешало бы этот список просмотреть и, возможно, обновить.

И напоследок: **поверьте тому, что психологическая самопомощь - отличный способ справиться с любой проблемой в жизни.**

1. К кому я могу обратиться за поддержкой, когда я испытываю страх? Кто успокоит меня, даст возможность ощутить себя в безопасности и выразить свои чувства?
2. Общения с кем мне лучше избегать? Кто добавляет мне тревоги, перегружает меня вопросами или с трудом может выслушать меня, не прерывая и не предлагая советов?
3. Что требуется мне, чтобы чувствовать себя ухоженным, сильным и здоровым?
4. От каких обязанностей или обязательств мне необходимо отказаться, чтобы освободить пространство для своих чувств и делать все необходимое для удовлетворения своих потребностей?
5. Каких не приносящих пользы привычек или действий мне следует избегать?
6. Какая духовная практика восстановит мою веру или соединит меня с Богом или Высшей силой моего собственного сознания?
7. Что мне требуется для моего спокойствия в этот период?
8. Как я могу лучше всего выразить свои чувства?
9. Какой предмет я могу использовать в качестве талисмана, помогающего мне легче дышать, расслаблять мой разум и возвращать мое сознание к настоящему моменту?
10. Что я могу сделать, чтобы на время избавиться от эмоционального напряжения? Что является для меня отдушиной?

Рассмотрим пример плана.

1. Когда я чувствую себя напуганной или перегруженной, мне необходимо позвонить своему другу и рассказать ему о том, что произошло.
2. Я должна избегать обсуждения своих проблем с сослуживцами, поскольку они всегда лишь подчеркивают драматизм ситуации.
3. Я должна пить много воды и принимать витамины, о чем я неизменно забываю, когда перегружена проблемами. Чтобы не терять внутренний стержень, мне необходимо хотя бы два раза в неделю посещать занятия йогой.
4. Мне надо договориться с соседями, чтобы они помогли мне с доставкой детей в школу и обратно. Я должна отвечать «нет» на любые новые просьбы хотя бы в течение месяца.
5. Мне необходимо перестать смотреть телевизор поздно вечером, чтобы иметь достаточно времени на сон.
6. Мне надо слушать воодушевляющую музыку, которую я записала на свой цифровой плеер.
7. Мне надо записаться на массаж, чтобы позаботиться о себе, так как он поможет мне расслабиться.
8. Я воспользуюсь своим блокнотом для записей, чтобы фиксировать в нем свои впечатления о происходящем.
9. Я буду всегда держать при себе свой любимый камень, что найшла в прошлом году на пляже. Он в форме сердца, и это создает у меня ощущение, будто меня постоянно кто-то оберегает.
10. Чтобы отвлечься от стресса, мне необходимо регулярно играть со своей собакой.