



## Дійте зараз – методи самопоміги при напруженні та тривозі

### Потренуйтеся заспокоювати себе

#### Порада:

заспокоїтися — це важливий навик, який допоможе вам мислити більш чітко і побачити, яким може бути наступний крок.

#### Сидячи краще дихати:

Якщо у вас нестача повітря, ви можете підтримати дихальні м'язи. Ви сідаєте, нахилиєте верхню частину тулуба вперед і підтримуєте передпліччя стегнами. Це штовхає плечі вгору і знімає вагу плечей з грудей. Це дозволяє легше дихати.



#### Дихайте краще стоячи:

Ви також можете встати біля стіни і триматися однією рукою, а другу руку покладіть на талію. Це також штовхає плечі вгору і полегшує дихання.



## Jetzt handeln – Selbsthilfetechniken bei Anspannung und Angst

### Üben, sich selbst zu beruhigen

#### Tipp:

Sich selbst zu beruhigen, ist eine wesentliche Fähigkeit, wieder klarer zu denken und besser zu erkennen, was der nächste Schritt sein kann.

#### Im Sitzen besser atmen:

Bei Luftnot können Sie die Atemmuskeln unterstützen. Sie setzen sich hin, beugen den Oberkörper nach vorne und stützen die Unterarme auf die Oberschenkel. Dadurch werden die Schultern hochgedrückt und dies nimmt das Gewicht der Schultern vom Brustkorb. Dadurch können Sie leichter atmen.



#### Im Stehen besser atmen:

Sie können sich auch im Stehen an einer Wand mit einer Hand abstützen und die andere Hand in die Taille stützen. Auch dadurch werden die Schultern hochgedrückt und dies erleichtert das Atmen.





## Практикуйте концентрацію уваги на сьогодні

### Порада:

Дихання допомагає нам зосередитися на теперішньому моменті і тим самим віддалитися від минулого на даний момент. Дихання вільне і завжди нас супроводжує. Це завжди дано нам, і ми можемо покладатися на дихання.

### Вдихніть і дайте своїм думкам завдання:

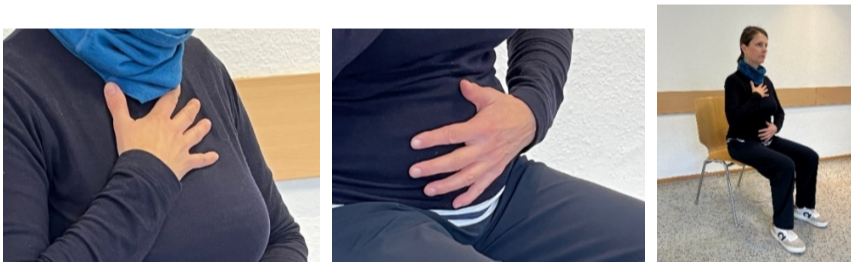
Варіант 1: Ви рахуєте внутрішньо або під диханням з кожним вдихом

Я вдихаю = 1  
Видихаю = 2  
Я вдихаю = 1  
Видихаю = 2

Варіант 2: Порахувати назад від 3

Я вдихаю = 3  
Видихаю = 3  
Я вдихаю = 2  
Видихаю = 2  
Я вдихаю = 1  
Видихаю = 1

### Дихайте глибше в живіт



Потирайте руки, а потім кладіть одну руку на груди, а другу на живіт. Ви зосереджуєтесь на руці яка лежить на животі і спостерігаєте, як рухається рука, коли ви вдихаєте піднімається і на видиху руці дозволяється опускатися.

Під час дихання порахуйте:

Вдих: 2 - 3 - 4  
Видих: 2 - 3 - 4

Див. додаткові поради та інструкції нижче:  
<https://www.mrjamesnestor.com/breathing-videos>

## Üben, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren

### Тipp:

Das Atmen hilft uns, dass wir uns auf den jetzigen Moment konzentrieren und dadurch für den Moment mehr Abstand zur Vergangenheit bekommen. Der Atem ist kostenlos und begleitet uns immer. Er ist uns immer gegeben und wir können uns auf das Atmen verlassen.

### Atmen und den Gedanken eine Aufgabe geben:

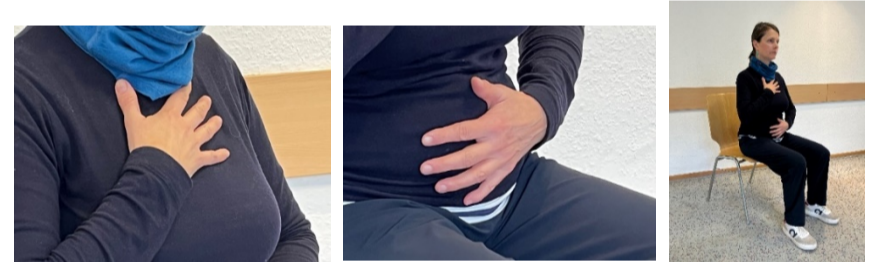
Variante 1: Sie zählen innerlich oder halblaut bei jedem Atemzug:

Ich atme ein = 1  
Ich atme aus = 2  
Ich atme ein = 1  
Ich atme aus = 2

Variante 2: Rückwärts von 3 runterzählen

Ich atme ein = 3  
Ich atme aus = 3  
Ich atme ein = 2  
Ich atme aus = 2  
Ich atme ein = 1  
Ich atme aus = 1

### Tiefer in den Bauch atmen:



Sie reiben Ihre Hände und legen dann eine Hand auf den Brustkorb, die andere auf den Bauch. Sie konzentrieren sich auf die „Bauchhand“ und beobachten, wie sich beim Einatmen die Hand hebt und beim Ausatmen die Hand sinken darf.

Zählen Sie beim Atmen:

Ein: 2 - 3 - 4  
Aus: 2 - 3 - 4

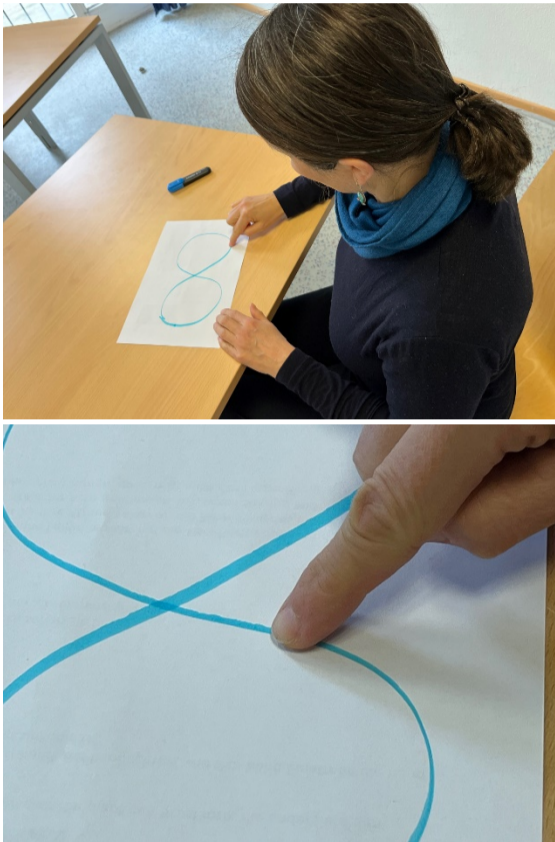
Weitere Tipps und Anleitungen sehen Sie unter:  
<https://www.mrjamesnestor.com/breathing-videos>





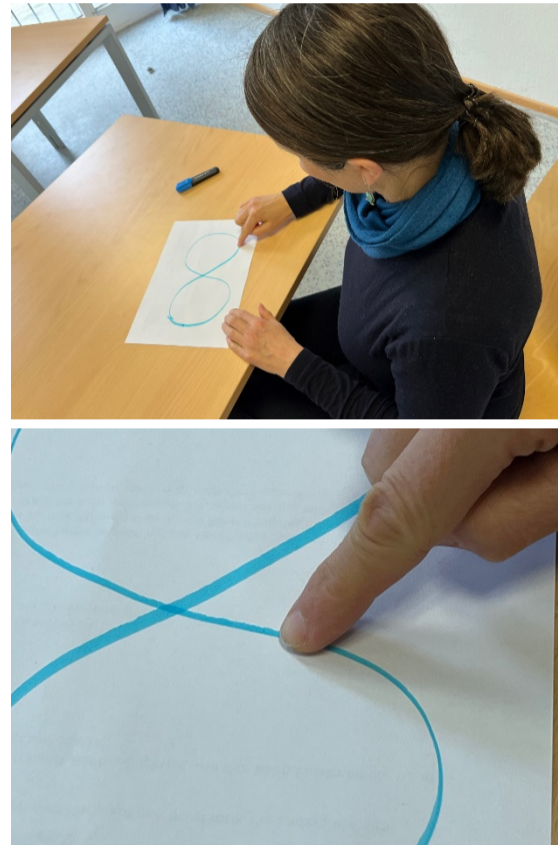
### Намалюйте лежачу вісімку:

Ви малюєте вісімку пальцем на поверхні столу або на стегнах.. Тепер активно налаштовуйте своє дихання під рух пальця. Ви вдихаєте і малюєте одне коло з восьми, видихніть, коли малюєте інше коло. Якщо на мить не дихати, то і палець відпочиває.



### Die liegende Acht malen:

Sie malen mit Ihrem Finger eine liegende Acht auf die Tischfläche oder auf den Oberschenkel. Nun passen Sie Ihre Atmung aktiv an die Bewegung des Fingers an. Sie atmen ein und malen den einen Kreis der Acht und atmen aus, wenn Sie den anderen Kreis malen. Wenn Sie für einen Moment nicht atmen, dann ruht auch der Finger.



### Використовуйте дихання йоги:

Ви вдихаєте через праву ніздрю, активно закриваючи ліву ніздрю пальцями. Потім поміняйте. Ви закриваєте праву ніздрю і видихніть через ліву ніздрю. Знов поміняйте. Тепер ви дихаєте лівою стороною. Видих через праву ніздрю.



### Yogaatmung nutzen:

Sie atmen durch das rechte Nasenloch ein, indem Sie das linke Nasenloch mit Finger und Daumen aktiv verschließen. Dann wechseln Sie. Sie verschließen das rechte Nasenloch und atmen durch das linke Nasenloch aus. Wieder wechseln Sie. Sie atmen nun durch das linke Nasenloch ein – und durch das rechte Nasenloch aus – Wechsel.





## Практикуйте зміну страху

### Порада:

ми впевнені, що маємо твердий ґрунт під ногами.  
Почуття безпеки змінює в нас страх.

### Легше відчути контакт із землею:

Ви стаєте. Спробуйте встати на бічні краї ніг і кілька хвилин залишатися неврівноваженими. Ви також можете триматися або підтримувати себе. Потім перейдіть через широку стопу на іншу сторону стопи. Знову ж таки, залишайтеся незбалансованими на кілька хвилин.



### Дайте думці завдання:

Використовуйте силу своїх думок і активно спілкуйтеся з майбутнім. Уявіть собі нове майбутнє як безпечне майбутнє на картинках: „я сиджу в кафе і п'ю каву. Я в іншому одязі і рухаюся в новому одязі.“

Завжди включайте почуття в цю розмову і пов'яжіть картинку з почуттями. Це допомагає вам активно зв'язуватися з майбутнім: „Назустріч чомусь.“

## Üben, die Angst zu verändern

### Тipp:

Die Sicherheit, festen Boden unter den Füßen zu haben, ist uns gegeben. Das Gefühl von Sicherheit verändert die Angst in uns.

### Einfacher den Bodenkontakt spüren:

Sie stellen sich hin. Versuchen Sie sich auf die seitlichen Fußkanten zu stellen und bleiben Sie für einige Momente im Ungleichgewicht. Sie können sich dabei auch festhalten oder abstützen. Dann bewegen Sie sich über den breiten Fuß hinüber zu der anderen Fußseite. Wieder bleiben Sie einige Momente im Ungleichgewicht.



### Den Gedanken eine Aufgabe geben:

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken und verbinden Sie sich aktiv mit der Zukunft. Stellen Sie sich in Bildern die neue Zukunft als sichere Zukunft vor: „Ich sitze in einem Café und bestelle ein Getränk. Ich trage andere Kleidung und bewege mich in der neuen Kleidung.“

Achten Sie bei dieser Gedankenübung immer auf die Gefühle und verbinden Sie die Bilder mit Gefühlen. Dies hilft Ihnen, sich aktiv mit der Zukunft zu verbinden: „Auf etwas zu.“





## Знайте, як лікувати тіло самостійно

### Порада:

існують методи, як ви можете просто лікувати своє тіло самостійно і можете зміцнити своє здоров'я.

### Лікуйте точки акупресури самостійно:

Легкими круговими рухами помасажуйте точку між бровами. Інша точка знаходиться між великим і вказівним пальцями. Протилежним великим пальцем натисніть на западину, поки не стане трохи незручно, і утримуйте положення на кілька моментів.



### Зміцнити імунну систему:

Активация вилочкової залози – це швидкий та ефективний спосіб зменшити стрес і підвищити рівень енергії в організмі. Вилочкова залоза є дуже важливим органом для нашої імунної системи. У центрі грудної клітки знайдіть грудину. Використовуючи одну або обидві руки, обережно постукайте по грудині протягом 30 секунд. Цю вправу можна виконувати кілька разів на день.



### Заспокоїти нервову систему:

Емоційне напруження – це невидимий біль. Техніка постукування травми – це техніка постукування, яка допомагає нервовій системі заспокоїтися. Перегляньте відео на веб-сайті <http://www.selfhelpfortrauma.org> і просто торкніться. На цю вправу вам знадобиться 5 хвилин. Ви також можете безкоштовно встановити та використовувати додаток на своєму смартфоні.

## Wissen, wie Sie den Körper selbst behandeln können

### Тipp:

Es gibt Techniken, wie Sie einfach Ihren Körper selbst behandeln und Ihre Gesundheit stärken können.

### Akupressur Punkte selbst behandeln:

Massieren Sie mit leichten kreisenden Bewegungen den Punkt zwischen den Augenbrauen. Ein weiterer Punkt befindet sich zwischen Daumen und Zeigefinger. Drücken Sie mit dem gegenüberliegenden Daumen in die Kuhle bis es leicht unangenehm ist, und halten Sie diese Position für einige Momente.



### Das Immunsystem stärken:

Die Aktivierung der Thymusdrüse ist eine schnelle, effektive Methode, um Stress abzubauen und um die körpereigene Energie zu steigern. Die Thymusdrüse ist ein sehr wichtiges Organ für unser Immunsystem. Suchen Sie in der Mitte des Brustkorbs das Brustbein. Klopfen Sie sanft mit einer oder beiden Händen das Brustbein circa 30 Sekunden lang. Diese Übung können Sie mehrmals pro Tag anwenden.



### Das Nervensystem beruhigen:

Emotionaler Stress ist unsichtbarer Schmerz. Die „Trauma-Tapping-Technik“ ist ein Klopftechnik, die dem Nervensystem hilft, sich zu beruhigen. Schauen Sie sich auf der Internetseite unter <http://www.selfhelpfortrauma.org> das Video an und klopfen Sie einfach mit. Sie benötigen 5 Minuten für diese Übung. Sie können auch eine App kostenfrei auf Ihrem Smartphone installieren und nutzen.



### Стук метелика:

Постукування метеликом — ефективна вправа для боротьби зі стресом. Це допомагає стабілізувати емоційно та психологічно. Це швидкий та ефективний спосіб швидко повернутися в сьогодні.

Схрестіть руки на грудях, щоб кінчики пальців були нижче ключиць. Переконайтеся, що ваші руки розташовані максимально вертикально, до шиї, а не до рук.



Потім обережно рухайте руками вгору і вниз, щоб м'яко постукувати кінчиками пальців під ключицею. Ви можете робити це постукування по черзі ліворуч і праворуч або обома руками одночасно, оскільки вам буде зручніше виконувати рух.

Дозвольте вашим рукам рухатися у вільному ритмі та знайдіть зручний для вас темп. Опустіть руки назад, коли тіло підкаже, що достатньо. Зверніть увагу на те, як ви ставитеся до свого тіла.

### Просто заспокоїти нервову систему:

Наведене нижче стосується всіх трьох наступних кроків вправи: Продовжуйте дихати! Коли ви виявите, що затримуєте дихання, нагадуйте собі, що потрібно продовжувати дихати!

1-й крок: С-крива:

Покладіть руку на верхню частину черепа і нахиліть голову набік. Тоді твої очі дивляться – не повертаючи голови! - в сторону. Затримайтеся в цьому положенні 30 секунд, потім нахиліть голову в інший бік.



2-й крок: знову змусить тулуб рухатися, долаючи ступор страху:

Ви знову кладете одну руку на голову, а іншою рукою берете ребра збоку. Ця рука потім активно тягне за ребра і штовхає тулуб на вигин. Голова слідує природно, а погляд залишається прямо перед собою. Хребет стає С-кривою. Ви утримуєте положення протягом 30 секунд, а потім змінюєте сторону.

### Schmetterlingsklopfen:

Das Schmetterlingsklopfen ist eine wirksame Übung zur Stressregulation. Sie hilft, sich emotional und psychisch zu stabilisieren. Es ist eine schnelle und effektive Möglichkeit, schnell wieder in die Gegenwart zu kommen.

Kreuzen Sie die Arme über der Brust, sodass Ihre Fingerspitzen unterhalb Ihrer Schlüsselbeine liegen. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände so vertikal wie möglich liegen, eher Richtung Hals als Richtung Arme platziert.



Bewegen Sie anschließend sanft die Hände auf und ab, sodass sie mit den Fingerspitzen sanft auf die jeweilige Stelle unter Ihrem Schlüsselbein klopfen. Dieses Tappen können Sie abwechselnd links und rechts oder auch mit beiden Händen gleichzeitig ausführen, wie Sie sich mit der Bewegung wohler fühlen.

Lassen Sie Ihre Hände sich in einem freien Rhythmus bewegen und ein für Sie angenehmes Tempo finden. Senken Sie die Arme wieder, wenn Ihr Körper Ihnen signalisiert, dass es genug ist. Vertrauen Sie hierbei auf Ihr Körpergefühl.

### Das Nervensystem einfach beruhigen:

Für alle drei folgenden Übungsschritte gilt: Weiteratmen! Wenn Sie merken, Sie halten die Luft an, erinnern Sie sich, weiterzuatmen!

1. Schritt: Die C-Kurve:

Legen Sie Ihre Hand auf die Schädeldecke und neigen Sie den Kopf zur Seite. Dann blicken Ihre Augen – ohne dass Sie den Kopf drehen – zur Seite. Halten Sie diese Stellung 30 Sekunden, dann wechseln Sie die Seite.



2. Schritt: Den Rumpf gegen die Angststarre wieder in Bewegung bringen:

Sie legen wieder eine Hand auf den Kopf auf und die andere Hand fasst die Rippen an der Seite. Diese Hand zieht dann aktiv an den Rippen und schiebt den Rumpf in eine Kurve. Der Kopf folgt natürlich und der Blick bleibt geradeaus. Die Wirbelsäule wird eine C-Kurve. Sie halten die Stellung 30 Sekunden und wechseln dann die Seite.





3-й крок: Ви поєднуєте обидва попередні кроки:

Покладіть руки на голову і на ребра з боків, потім зігніть тулуб у С-подібний вигин, потім нахиліть голову до плечей і, як останній крок, подивіться вбік і утримуйте там, тобто перемістіть очима в бік без Переміщення голови, утримуйте 30 секунд, поміняйте сторони



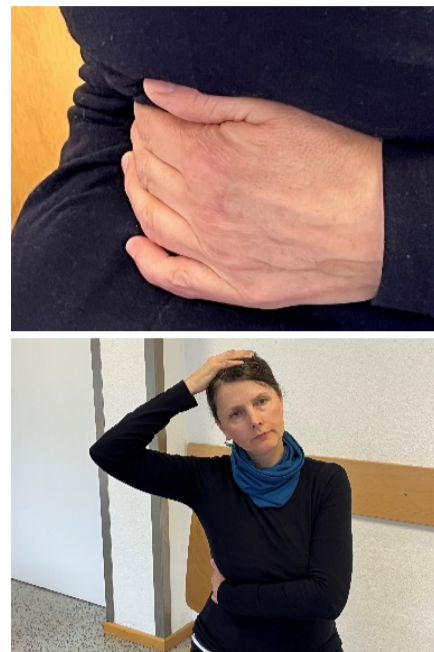
Див. додаткові поради та інструкції нижче  
<https://www.youtube.com/watch?v=L1HCG3BGK8I>

### Вправа для очей та плечей:

Сядьте в зручну позу і сплетіть пальці перед тілом.



Покладіть зчеплені руки за голову.



3. Schritt: Sie verbinden beide Schritte:



Weitere Tipps und Anleitungen sehen Sie unter:

---

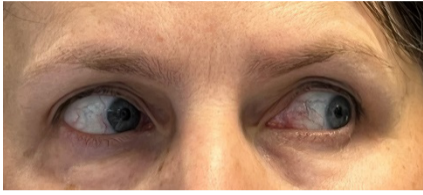


Nehmen Sie die verschränkten Hände hinter den Kopf.



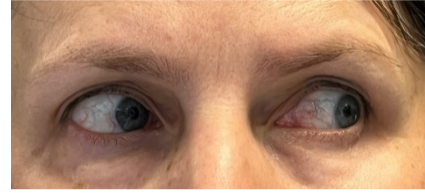


Тепер подивіться вправо якомога далі (не повертаючи голови) і затримайтеся в цьому положенні приблизно 30 секунд. Поміняйте сторони.



Якщо вам доводиться ковтнути, позіхнути або зітхнути, дозвольте це. Це знак що вегетативна нервова система розслабляється. Повторіть ту ж вправу, повернувши очі вліво.

Blicken Sie nun so weit wie möglich nach rechts (ohne den Kopf zu drehen) und halten Sie diese Position für circa 30 Sekunden.



Wenn Sie schlucken, gähnen oder seufzen müssen, lassen Sie das zu. Es ist ein Zeichen dafür, dass sich das autonome Nervensystem entspannt. Wiederholen Sie die gleiche Übung, indem Sie die Augen nach links richten.