

FIRST AID ARTS

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ДУШИ

МИНИ-ИНСТРУМЕНТАРИЙ

ТЕХНИКИ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОЙ И
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ДУШИ

Искусство Оказания Первой Помощи (First Aid Arts) использует широкий спектр техник и подходов, связанных с вашим телом, чтобы вы могли позаботиться о себе и о других людях во время стресса и дискомфорта. **Это первая помощь для хорошего психического, эмоционального и духовного**



самочувствия.

Эти техники помогают укрепить ваши навыки преодоления стресса и могут предотвратить развитие длительного посттравматического стресса.

Мы приглашаем вас попробовать эти простые техники, которые могут вам помочь:

- Осознать и выразить то, что вы чувствуете
- Узнать, что дает вам больше комфорта и успокаивает
- Узнать как улучшить свое психическое и эмоциональное состояние как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

По мере того, как вы найдете техники, подходящие вам, продолжайте пополнять этот ресурс — вашу аптечку для сердца.

Искусство - это лекарство. Вам не нужно быть художником, чтобы использовать искусство оказания первой помощи. Все мы творческие люди, а творчество исцеляет.

WWW.FIRSTAIDARTS.ORG

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТИ ТЕХНИКИ

РАСПОЗНАВАТЬ:

1. Изучите науку психологического и физического стресса.
2. Определите, что лично вы испытываете на различных уровнях реагирования.
3. Попробуйте определить, где вы находитесь на шкале толерантности в течение дня. Это поможет формировать самосознание.

РЕАГИРОВАТЬ:

4. Попробуйте заполнить карточки ответов в состоянии спокойствия. Знакомство с различными карточками может помочь вам более эффективно реагировать в момент стресса или кризиса. Следите за тем, какие карточки ответов лучше всего помогают вам контролировать ситуацию. Индивидуальные ответы на карточках могут различаться. Используйте те, которые работают в вашем случае, или адаптируйте их для удобства. Если есть возможность, практикуйте их регулярно.
5. Когда вы чувствуете, что перемещаетесь в верхнюю зону (борьба/бегство) или низкую зону (замирание), посмотрите, сможете ли вы определить, где вы находитесь на шкале толерантности.
6. Используйте карточку ответов, которая поможет вам сместиться «вверх» или «вниз» на шкале толерантности.
7. Попробовав упражнение, определите, где вы сейчас находитесь на шкале. Вы заметили какие-то сдвиги?

ОБРАЩАТЬСЯ:

8. Заполните карточку сети поддержки, чтобы иметь доступ к важной контактной информации в кризисной ситуации.
9. Используйте контакты на вашей карточке сети поддержки, если вам нужна дополнительная помощь.

ПОКАЗАТЕЛИ УСТОЙЧИВОСТИ

Устойчивость - это способность справляться со стрессом и оправляться от негативного или травматического опыта. Следующие три показателя устойчивости являются основными для всех техник и обучения навыкам оказания первой помощи..



САМОРЕГУЛЯЦИЯ:

Способность управлять своим телом, эмоциями и разумом



НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ:

Умение взаимодействовать с собой и другими



САМОСОЗНАНИЕ:

Способность наблюдать за собой и узнавать больше

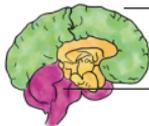
Стресс может ухудшить эти три показателя. Использование техник оказания первой помощи может помочь вам укрепить эти навыки. Знания этих техник является важной частью проверки себя и других.

ИЗУЧЕНИЕ МОЗГА

— МЫШЛЕНИЕ

— ЧУВСТВА

— ВЫЖИВАНИЕ



МОЗГ ВЫЖИВАНИЯ...реагирует на происходящее

Выживание мозга развивается первым и отвечает за большинство основных функций выживания, таких как сердцебиение, дыхание и другие автоматические процессы. Он включается автоматически, когда мы чувствуем опасность, заставляя учащаться сердцебиение, дыхание и высвобождая химические вещества, такие как адреналин, чтобы дать нам энергию для реакции.

ЧУВСТВУЮЩИЙ МОЗГ...говорит нам, как относиться к тому, что происходит

Наш чувствующий мозг создает наши эмоции и отвечает за наше отношение к другим. Это также важный коммуникационный центр. Миндалевидное тело в нашем мозге похоже на детектор дыма, который говорит нашему мозгу взять управление на себя, если он сопоставляет информацию с чувством страха.

МЫСЛЯЩИЙ МОЗГ... помогает нам понять, что происходит

Мыслящий мозг отвечает за высшие психические функции, такие как доступ к языку, понимание вещей или людей, принятие решений, постановка целей или организация нашего времени и действий. Во время стресса мыслящий мозг отключается, чтобы мозг выживания мог сосредоточиться на физической безопасности.



ЗОНЫ РЕАГИРОВАНИЯ

Мы наиболее эффективно реагируем на стресс, когда мы записываем информацию на Шкале Окна Толерантности. Находиться в зонах борьбы, бегства или замирания — нормальная реакция на стресс. Что вы чувствуете когда находитесь в разных зонах?



БОРЬБА / БЕГСТВО

- Стресс переводит мозг и тело в режим «бей или беги».
- Признаки того, что вы здесь: неприятная энергия, неспособность ясно мыслить и общаться, хаотичные мысли, учащенное сердцебиение, чувство беспокойства и страха.



ОКНО ТОЛЕРАНТНОСТИ

- 
- Мозг и тело сбалансированы
 - Признаки того, что вы здесь: активная приятная энергия, тело и разум в равновесии, доступ к речи и мышлению, способность взаимодействовать с другими, чувство спокойствия



ЗАМИРАНИЕ

- Стресс замораживает мозг и тело
- Признаки того, что вы здесь: низкий уровень энергии, неприятное самочувствие, неспособность ясно мыслить и общаться, закрытость, эмоциональное оцепенение, отстраненность, чувство грусти

ШКАЛА ОКНА ТОЛЕРАНТНОСТИ

ГДЕ ТЫ НА ШКАЛЕ?

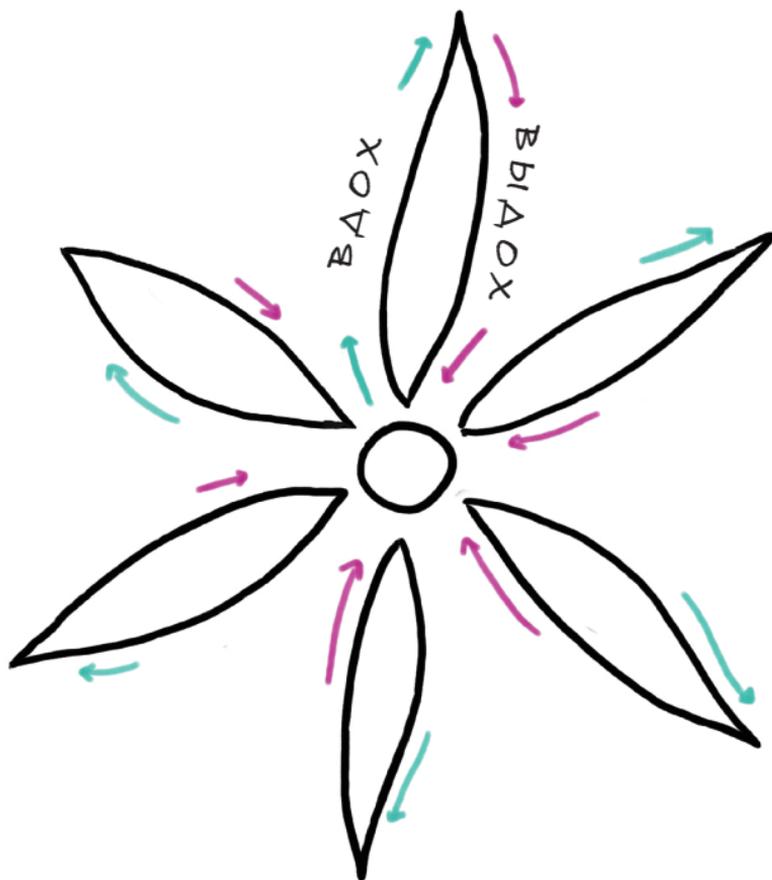
Полезно следить за своим физическим и эмоциональным здоровьем. Попробуйте определить, где вы находитесь на этой шкале в течение дня. Что заставляет вас перемещаться в разные зоны? Обратите внимание, что приносит вам спокойствие и удовольствие.



ПОПРОБУЙТЕ ЗАПОЛНИТЬ КАРТОЧКУ

Обратите внимание, помогают ли какие-либо из карточек для ответов приблизиться к вашей зоне толерантности. Помните, что ответы работают по-разному для всех и также могут по-разному влиять на вас в разное время.

ДЫШИ И РИСУЙ



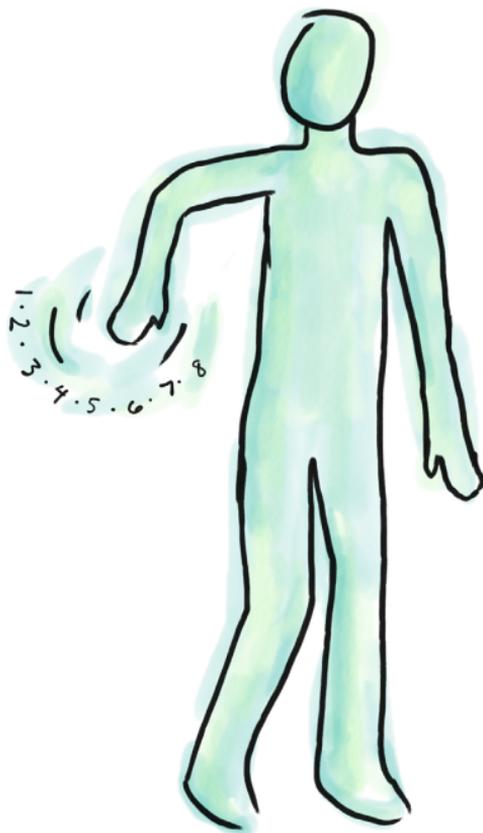
ДЫШИ И РИСУЙ

- Нарисуйте каждый элемент цветка в качестве аккомпанемента вдоху и выдоху:
 - Вдыхайте и выдыхайте, рисуя круг.
 - Начните рисовать лепестки цветка по кругу. Начиная с центра, вдыхайте, рисуя первую сторону первого лепестка. Сделайте паузу.
 - Выдохните, когда вы рисуете соответствующую сторону, возвращающуюся к центру. Сделайте паузу.
 - Продолжайте рисовать лепестки цветков на вдохе и выдохе. Вы можете нарисовать цветок как маленьким, так и большим, как хотите. Будьте спокойными и помните, что это не обязательно должен быть шедевр.
 - Добавьте дополнительные слои лепестков, листьев, лоз или стеблей, если хотите. Вы даже можете создать целый сад из цветов или растений. Не беспокойтесь, если вы потеряете концентрацию на дыхании; вы можете вернуться к дыханию, когда вспомните.

Почему это помогает?

Внимание к дыханию может помочь расслабить тело и нервную систему. Сочетание осознанного дыхания с простыми техниками рисования может усилить концентрацию и помочь вам оставаться в настоящем моменте.

ВСТРЯХНИТЕСЬ



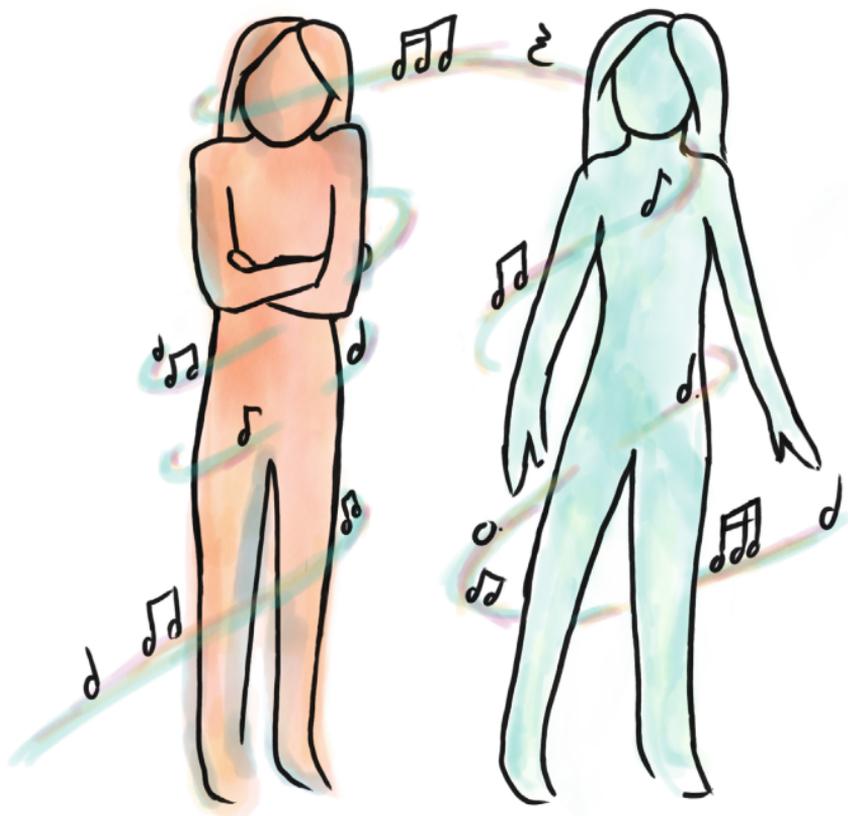
ВСТРЯХНИТЕСЬ

- Посчитайте вслух до 8. Считая, энергично встряхивайте правую руку на каждый счет.
- Повторите с левой рукой, а затем с правой ногой, и затем с левой ногой.
- Повторите процесс, но на этот раз, считая вслух до 4.
- Повторите, считая вслух до 2.
- Повторите, считая вслух до 1.
- Вы можете делать это в замедленном темпе или ускоряясь с обратным отсчетом.
- В конце медленно подпрыгните (делая вдох во время прыжка), встряхивая руками, когда ступни снова коснутся земли (сделайте полный выдох при приземлении). Вы можете издать звук, символизирующий облегчение, или сказать что-то себе, например: «Я в безопасности. Я отпускаю».

Почему это помогает?

Стресс создает мышечное напряжение и активирует гормоны стресса, которые могут накапливаться в нашем организме. Это напряжение и стресс можно снять энергичным встряхиванием. Счет вслух во время этого задействует нашу исполнительную функцию, которая помогает интегрировать наш мозг и тело.

ДВИГАЙТЕСЬ ПОД МУЗЫКУ



ДВИГАЙТЕСЬ ПОД МУЗЫКУ

- Подумайте о песне, которая может изменить ваше настроение на 180 градусов в лучшую сторону.
- Вы можете спеть/напеть песню или представить, что слушаете эту песню. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете.
- Напишите или нарисуйте слово, фразу, символ или изображение, которые показывают суть этой песни.

Почему это помогает?

Музыка — это мощный инструмент, который может изменить нашу нервную систему и изменить наше настроение, чтобы уровень нашей энергии соответствовал тому, что нам нужно или что мы хотим делать. Пение и напевание успокаивают нашу нервную систему и побуждают нас дышать. Использование песни, вызывающей ассоциации с удовольствием или радостью и активизирующей воспоминания о благополучии, может стать якорем, который поможет нам контролировать и успокаивать себя.

Исследования показывают, что прослушивание музыки может занять 13 минут, чтобы избавиться от грусти, и 9 минут, чтобы сделать вас счастливым.

СТАБИЛИЗИРУЙТЕ ВАШ СОСУД



СТАБИЛИЗИРУЙТЕ ВАШ СОСУД

- Сядьте или встаньте в удобное положение, расслабьтесь с открытыми или закрытыми глазами. Сделайте глубокий, очищающий вдох. Вы сосуд. Ваше тело — физический контейнер, который иногда нуждается в стабилизации — например, в том, чтобы осторожно держать чашку теплого чая твердыми и уверенными руками.
- Положите левую руку на лоб, а правую руку на затылок. Слегка надавите и удерживайте не менее 1 минуты. Обратите внимание на места, где ваши руки и тело соприкасаются. Отмечайте все физические ощущения.
- Не снимая левой руки со лба, положите правую руку на сердце. Не забывайте дышать осознанно.
- Когда будете готовы, переместите правую руку к левому плечу, а левой обхватите живот, успокаивая себя. Сделайте несколько вдохов, пока не заметите сдвиг.
- Может быть полезно визуализировать себя в окружении доверенного и заботливого человека в вашей жизни. Обратите внимание, каково это — просто отдыхать и чувствовать поддержку.

Почему это помогает?

Мягкое физическое давление и прикосновение могут помочь успокоиться и создать чувство безопасности. Это помогает снизить реакцию нервной системы на боль и угрозу. Когда вы кого-то обнимаете, ваш мозг вырабатывает химическое вещество, уменьшающее стресс (также известное как гормон объятий или окситоцин). Тот же эффект мы получим когда мы обнимаем сами себя!

РАСКРАСЬ ЧТО-НИБУДЬ



РАСКРАСЬ ЧТО-НИБУДЬ

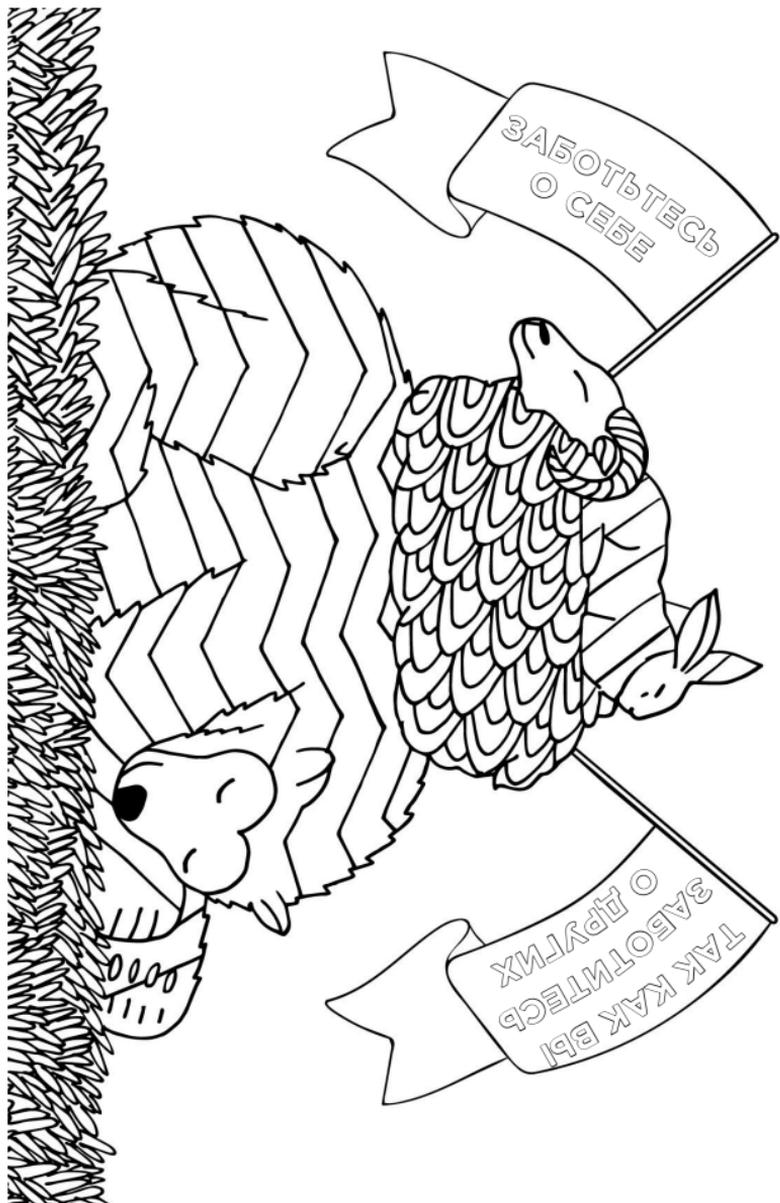
- Раскрашивайте предоставленные страницы на протяжении 15 минут, если можете.
- Если возможно, послушайте успокаивающую или вдохновляющую музыку или попробуйте раскрашивать под ритм окружающих вас звуков.
- Следите за своим дыханием во время раскрашивания.

Почему это помогает?

Раскрашивание помогает нам сосредоточить внимание на том, что находится перед нами, и может успокоить нашу нервную систему с помощью повторяющихся действий, которые помогают снизить уровень беспокойства. Нашему мозгу и телу требуется примерно 15 минут, чтобы успокоиться с помощью раскрашивания.



«БЕРЕГИ СЕБЯ» СКОТТА ЭРИКСОНА



СПОЙТЕ УСПОКАИВАЮЩУЮ ПЕСНЮ



СПОЙТЕ УСПОКАИВАЮЩУЮ ПЕСНЮ

- Спойте или напевайте успокаивающую песню, глубоко дыша.
- Попробуйте напеть эти слова «Мерцай, мерцай, маленькая звезда»:

«Я здесь, и я силен,
Сделай вдох и
спой эту песню.
Я становлюсь сильнее
с каждым днем.

Все будет хорошо.
Я здесь, и я силен.
Сделай вдох
и спою эту песню»

- Какие еще успокаивающие песни вы знаете?
- Если есть возможность, напевайте и пойте вместе с другими.

Почему это помогает?

Пение успокаивает нашу нервную систему и побуждает нас дышать. Пение может снизить уровень кортизола, связанного со стрессом, и высвобождает химические вещества, такие как дофамин и серотонин, которые помогают улучшить наше настроение и вызывают чувства удовлетворения и удовольствия.



Песня найдена у Баггерли, Дженнифер Н. 2006. Подготовка игровых терапевтов к реагированию на стихийные бедствия: принципы и практика. Международный журнал игровой терапии 15: 59-81.

РЕСУРЧАЯ РУКА



РЕСУРСНАЯ РУКА

- Обведите свою руку на листе бумаги. Рисуйте, пишите или раскрашивайте по следующим подсказкам.
 - У МЕНЯ ЕСТЬ: Напишите на пальцах имена, номера телефонов, символы, изображения или слова людей, названия мест, животных и учреждений куда вы можете позвонить и на которые можно положиться в поисках поддержки. То, что помогает вам чувствовать себя в безопасности и на связи. Это может включать в себя 911 или международные кризисные линии.
 - Я ЯВЛЯЮСЬ: Заполните верхнюю часть ладони тем, чем вы гордитесь. Это могут быть ценности, сильные стороны, черты характера, убеждения, сферы роста, культурные или духовные ценности.
 - Я МОГУ: Заполните нижнюю часть ладони тем, что вы можете сделать, включая навыки, способности или то, что вы изучаете. Примеры включают в себя ежедневные задачи, такие как вставание с постели по утрам, умение выражать эмоции, физические упражнения.
 - Я БУДУ: Запишите на запястье то, что вы делаете, чтобы чувствовать себя комфортно, заботиться о себе.
- Украсьте страницу. Вы можете обращаться к ней всякий раз, когда вам нужно напоминание о доступных вам ресурсах.

Почему это помогает?

Создание визуального представления доступных ресурсов обеспечивает материальный инструмент для саморегуляции. В процессе творчества задействуются кинестетически - сенсорные качества художественного творчества, которые успокаивают нервную систему и помогают регулировать более низкие функции мозга, такие как частота сердечных сокращений и дыхание.

Адаптировано из книги доктора Вивиан Никс-Эрли «Рука устойчивости», разработанной для BuildaBridge International.

СЕТЬ ПОДДЕРЖКИ

Заполните этот список контактов телефонными номерами/адресами электронной почты, чтобы получить к ним доступ в случае необходимости:

Контакт в случае чрезвычайной ситуации:

Медицинское обслуживание:

Близкий друг (друзья):

Контакт в случае не чрезвычайной ситуации:

Близлежащая школа:

Религиозный или духовный лидер/наставник:

Общественный центр психического здоровья:

Терапевт или психолог:

Другое:



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ

ПОДДЕРЖКА

- Дополнительные ресурсы для использования этого руководства доступны по адресу firstaidarts.org/toolkit-support

ТРЕНИНГ

- Чтобы узнать для себя, как использовать искусство в качестве антидота от травмы, станьте респондентом по оказанию первой помощи. [Посетите сайт firstaidarts.org/events](https://firstaidarts.org/events)

ПОСЕТИТЕ НАШ МАГАЗИН

- Закажите наш полный печатный набор Карточек Ответов (16 базирующихся на искусстве заданий), наборы для творчества и регулирования, а также забавные товары в нашем магазине по адресу www.firstaidarts.org/shop



ARTFIELDKIT: создан для того, чтобы вы могли творить, где бы вы ни находились. В комплекте идет блокнот для рисования, акварельная кисть, карандаши и многое другое.

БУДЬТЕ ЩЕДРЫМИ

БУДЬТЕ ЩЕДРЫМИ

- Когда вы отдаете, вы предоставляете средства первой помощи и обучаете людей, работающих на передовой с кризисами и травмами по всему миру. [Посетите сайт firstaidarts.org/give](https://firstaidarts.org/give)
- Суть нашей миссии состоит в том, чтобы сделать наши ресурсы доступными для тех, кому помогают меньше, но кто нуждается больше всех. За последние десять лет мы обучили **900+ человек в более чем 50 странах!**



Демократическая Республика Конго, 2015 г.



Сиэтл, Вашингтон, 2017 г.



Иордания, 2019 г.

ДЕЛИТЕСЬ

- Было ли это пособие полезным для вас? Поделитесь этой ссылкой с друзьями, семьей и коллегами: firstaidarts.org/covid-19
- Посредством Интернета поделитесь с другими людьми тем, как эти техники оказания первой помощи были полезны для вас и вашего окружения. [@FirstAidArts](https://twitter.com/FirstAidArts).
- Используйте хэштеги [#firstaidartstoolkit](https://twitter.com/firstaidartstoolkit) & [#lovecreatively](https://twitter.com/lovecreatively)
- Распространяя информацию, вы даете большему количеству людей доступ к простым и доступным техникам для психического и эмоционального здоровья.

FirstAidArts — это некоммерческая организация 501(c)(3), ИНН № 37-1559826. Все подарки не облагаются налогом.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЦЕ - МИНИ-НАБОР

12.2023 г. • © 2022 FirstAidArts • Все права защищены •
Сиэтл, Вашингтон, США

Обратите внимание: это пособие по оказанию первой помощи предназначено только для личного использования. Не используйте его для перепродажи/получения прибыли или в коммерческих целях.

Для получения дополнительной информации о техниках First Aid Arts и тренингах, а также если у вас есть вопросы или рассказы об использовании нашего мини-пособия, свяжитесь с нами!

**Интернет: www.firstaidarts.org • Электронная почта: info@firstaidarts.org •
Социальные сети: [@firstaidarts](https://www.instagram.com/firstaidarts)**

FirstAidArts не несет ответственности за ущерб, причиненный в результате использования этой информации. Вся информация, представленная в этом пособии, предназначена только для образовательных и информационных целей и не предназначена для предоставления консультаций по травмам, терапии, терапии изобразительными/творческими искусствами или для других услуг в области психического здоровья. Пожалуйста, оцените, нужна ли вам дополнительная информация или обучение, и, при необходимости, обратитесь за советом к компетентному специалисту.

Использованная литература:

ОКНО ТОЛЕРАНТНОСТИ: Сигел, Дэниел Дж. (1999). Развивающийся разум: как отношения и мозг взаимодействуют, чтобы сформировать то, кто мы есть. Нью-Йорк: Гилфорд Пресс

Огден П., Минтон К. и Пейн К. (2006). Травма и тело: сенсомоторный подход к психотерапии. Нью-Йорк: WW Norton & Company, Inc.

СПОЙ УСПОКАИВАЮЩУЮ ПЕСНЮ: адаптировано из песни, найденной в Бэггерли, Дженнифер Н. (2006). Подготовка игровых терапевтов к реагированию на стихийные бедствия: принципы и практика. Международный журнал игровой терапии 15: 59–81.

РЕСУРСНАЯ РУКА: Адаптировано из «Рука устойчивости», разработана доктором Вивиан Никс-Эрли для работы BuildaBridge с детьми и молодежью, и «Рука безопасности» в Мальчиоди, Калифорния, редактор. Творческие вмешательства с травмированными детьми. Гилфорд Пресс, 2008. глава 12

Дополнительные ссылки можно найти на нашем веб-сайте: www.firstaidarts.org



ВЫ ДЕЛАЕТЕ МИР

КРАСИВЕЕ