

## Когда война идет в голове: Первая помощь при тревоге и стрессе

**Страх запускает в организме реакцию стресса - все тело переходит в аварийный режим:**

- Максимальная мобилизация энергии в реакции борьбы / бегства - или, если это бесполезно:
- Выключение энергии в рефлексе мертвого. Как только опасность миновала, все снова расслабляется. Чувство безопасности вернулось.

**Но если ужас не прекращается, стресс остается:**

Сердце колотится, голова раскалывается, желудок сводит, дыхание становится поверхностным, как только страх дает о себе знать. Когда спасаешься от войны и бомб, все ценности жизни уходят, близкие по-прежнему в опасности, а ужасный опыт жестокого насилия преследует тебя повсюду, даже во сне. Такой стресс лишает человека сна, сил и делает невозможным ясное мышление. Если стресс длится слишком долго, тело и душа могут даже впасть в шок.

Когда в мозгу возникает сигнал тревоги, часть блуждающего нерва головного мозга отключается при **очень незначительном смещении двух верхних шейных позвонков, Атласа (C1) и Оси (C2)**, которые поддерживают голову. Это запускает **реакцию "бой/бегство"**. Терапевт Стэнли Розенберг разработал **простое упражнение**, которое восстанавливает связь между заблокированными черепными нервами: С помощью глазных мышц! Это может **восстановить чувство безопасности в мозгу**.



## Первая помощь при тревоге и стрессе:

Это упражнение регулирует нервную систему при острой тревоге и хроническом стрессе (= постоянной тревоге). Заведите руки за голову и лягте на спину. Тогда посмотрите своими глазами в одну сторону, насколько это возможно, затем в другую. Делайте это около 30-60 секунд за раз, желательно до тех пор, пока не почувствуете облегчение (например, вздох). **Важно:** Не двигайте головой! Если это так: держите голову! Сильные глазные мышцы должны лишь оттягивать шейные позвонки в правильное положение!



Делайте это упражнение регулярно и часто! Если сразу не получается, повторите упражнение. А еще научите этому детей, они легко этому научатся и потом помогут себе, когда испугаются!

Что еще помогает успокоиться:

Вдохните и выдохните осознанно: 4 секунды вдох, 6 секунд выдох (это ритм сна). Убедитесь, что ваше ближайшее окружение безопасно для вас здесь и сейчас. Все, что усиливает чувство безопасности, противодействует страху. Это касается и повседневной рутины: она сигнализирует эмоциональному мозгу о безопасности нормальной жизни!