

## Коли йде війна в голові: Перша допомога при тривожності і стресі

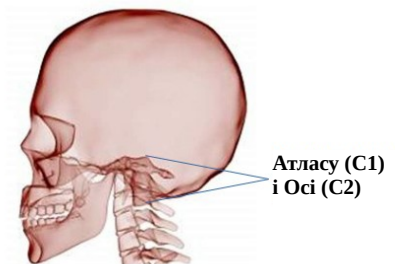
**Страх викликає стресову реакцію в організмі - весь організм переходить в режим надзвичайної ситуації:**

- Максимальна енергетична мобілізація у відповідь на боротьбу/втечу - або якщо вона марна:
- Вимкнення енергії в рефлексі мертвого центру. Як тільки небезпека минула, все знову розслабляється. Відчуття безпеки повернулося.

**Але якщо жах не припиняється, стрес залишається:**

Серце б'ється, голова розколюється, шлунок стискається, дихання стає неглибоким, як тільки страх дає про себе знати. Коли ви уникаєте війни і бомб, всі цінності життя зникли, близькі все ще знаходяться в небезпеці, а жахливий досвід жорстокого насильства переслідує вас скрізь, навіть уві сні. Такий стрес позбавляє людину сну, сил і неможливості ясно мислити. Якщо стрес триває занадто довго, тіло і душа можуть навіть піти в шок.

Коли в головному мозку виникає тривога, частина блукаючого нерва головного мозку вимикається **при дуже незначному переміщенні двох верхніх шийних хребців**, Атласу (C1) і Оси (C2), які підтримують голову. Це **викликає реакцію на боротьбу/втечу**. Терапевт Стенлі Розенберг розробив **просту вправу**, яка відновлює зв'язок між заблокованими черепними нервами: Використання м'язів ока!  
Це може **відновити відчуття безпеки в мозку**.



## Перша допомога при тривожності і стресі:

Ця вправа регулює нервову систему при гострій тривожності та хронічному стресі (= постійна тривога). Покладіть руки за голову і ляжте на спину. Подивіться на власні очі в одну сторону, наскільки це можливо, потім в іншу. Робіть це протягом приблизно 30-60 секунд за один раз, бажано, поки не відчуєте полегшення (наприклад, зітхання). **Важливо:** не рухайте головою! Якщо так, то тримайте голову! Сильні м'язи очей повинні тільки тягнути шийні хребці в правильне положення!



Робіть цю вправу регулярно і часто! Якщо вона не працює відразу, повторіть вправу. І навіть у цьому дітей, вони легко засвоють її, а потім допоможуть собі, коли злякаються!

Що ще допомагає заспокоїтися:

Вдихайте і видихайте усвідомлено: 4 секунди вдиху, 6 секунд видиху (це ритм сну).

Переконайтеся, що ваше найближче оточення є безпечним для вас тут і зараз. Все, що зміцнює почуття безпеки, протидіє страху. Це стосується і щоденної рутини: вона сигналізує емоційному мозку про безпеку нормального життя!