



Український науково-  
дослідний Центр вивчення  
аномалій «Зонд»

*Проект «Щит»*

# САМОСТІЙНА РОБОТА ІЗ ТРИВОЖНИМИ І СТРЕСОВИМИ СТАНАМИ

Білик А.С.

Голова УНДЦА «Зонд»

к.т.н., доц.

Товариство «Знання України»

авд.229

18:00 23.02.2022 р.

# ОЗНАКИ СИЛЬНОГО СТРЕСУ:

- втрата сну і апетиту;
- нав'язливі спогади чи уява;
- нічні жахіття від пережитих чи загрозових подій;
- погіршення настрою при згадці про подію чи думках про імовірні події;
- втрата здатності переживати сильні почуття та емоції, «вигоряння»
- часткове ослаблення пам'яті;
- прагнення уникати думок і відчуттів, пов'язаних із пережитими психотравмами або подіями що можуть статися;
- відчуття «укороченого майбутнього», втрата життєвих перспектив, різке зниження продуктивності
- складнощі з концентрацією уваги; дратівливість;
- лякливість.



**ПРИ ПОСИЛЕННІ СТАНІВ – СЛІД ЗВЕРНУТИСЯ ДО ПСИХОЛОГА ЧИ ПСИХОТЕРАПЕВТА, ЯКЩО Є ТАКА МОЖЛИВІСТЬ**

# ЧОГО НЕ ТРЕБА РОБИТИ:

- Заїдати проблеми
- Зловживати хімічними засобами (антидепресанти тощо)
- Намагатися забути у алкоголі, тютюні абощо
- Зависати у негативному інформаційному полі
- Замикатися в собі, самокопатися і відьлюдькуватися
- Вивільнювати внутрішню агресію в неекологічний спосіб
- Витрачати час на непродуктивні дії, що посилюють стрес



МАГ, ЧАРОДЕЙ, ПАРАПСИХОЛОГ, ШАРЛАТАН

- **ТЫ САМ**

118 LVL ШИЗОМАГИИ

ЕЖЕДНЕВНОЕ ВВЕДЕНИЕ В ДЕПРЕССИЮ,  
САМОКОПАНИЕ, ДИАГНОСТИКА КАРМЫ.

САМОУДОВЛЕТВОРЕНИЕ  
ПО  
ФОТОГРАФИИ.

ГАДАНИЕ НА ИДИОТСКИХ  
ДОГАДКАХ

ПОЗВони САМ СЕБЕ, ПОГОВОРИ С СОБОЙ И ТЫ СЕБЕ ПОМОЖЕШЬ.  
ТЫ - САМ. (СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ВЕДУН)

ПРИВОРОТЫ, ОТВОРОТЫ,  
ВОЗВРАЩЕНИЯ К САМЫМ  
НЕПРИЯТНЫМ МОМЕНТАМ,  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ  
ЗАПОИ

КАЖДОЕ ПЯТНИЦУ ВСТРЕЧА В МЕСТНОМ КИНОТЕАТРЕ  
НА ОЧЕРЕДНОМ ОТСТОЯНОМ БАДКВЕСТЕРЕ



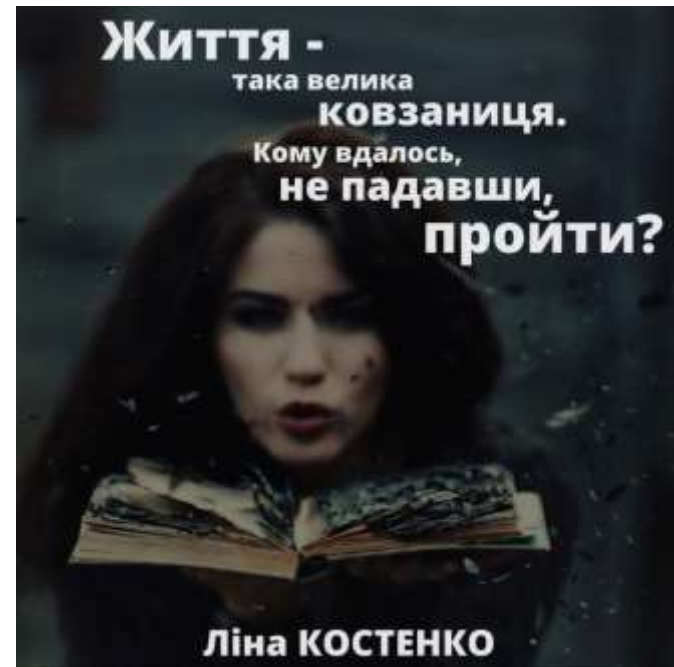
# ПЕРШІ КРОКИ: ВИЗНАННЯ І ПРИЙНЯТТЯ

- Визнати що стрес або тривога є
- Головний ворог – паніка. «Страх – це маленька смерть» Дюна
- Прийняти світ таким, яким він є, але не складати руки
- Працювати з ситуацією, а не проти неї, не «за що», а «для чого»
- Сприймати все, як живий виклик у неймовірній подорожі життя
- Гармонія настає, коли невизначеність стає комфортною
- Любов до світу і до себе, прийняття себе)

1. Заперечення
2. Гнів
3. Торг
4. Депресія
5. Прийняття
6. Встаємо з ліжечка



«Будь ласка, друже, не намагайся бути «над» чимось чи кимось. Ти тільки будеш відокремлений від частини себе, якій потрібна м'яка увага. Не намагайся сьогодні «рухатися далі» від свого горя, смутку, своєї плутанини, відчуття порожнечі всередині. Відчуй цих друзів повністю, щоб ці священні та незрозумілі енергії проходили через тебе. Вони не «негативні», не «погані», вони не є ознаками твоєї невдачі, слабкості чи роздробленості. Вони є лише частиною свідомості, фрагментами цілого, які хочуть бути глибоко відчутними. Вони прийшли для очищення та різноманітності, а не для твого покарання. Припини відштовхувати їх убик і відчуй їхню сиру необмежену енергію, їхнє хвилювання та сплески протягом усього дня. Зцілення - це не пункт призначення, це твоя готовність любити все в собі, приймати все життя: і радість і смуток у своєму величезному серці. Щоб безстрашно йти у вогонь Незвіданого!» Джефф Фостер



# ІНФОРМАЦІЙНА ТА ДІЄВА ЕКОЛОГІЧНІСТЬ

- Присутність у моменті тут і зараз
- Відстороненість, погляд ззовні, пропорційна адекватна реакція
- Не ширити чутки, не ринути в ілюзії
- Критичне мислення, різні точки зору, чесність із собою
- Пам'ятати що діє пропаганда та інформаційний тиск ворога
- Зосередження на поточній активності, відчуттях у тілі та об'єктивному сприйнятті оточення
- Робити все, що від тебе залежить, що ти вмієш найкраще, без самокартання. «Роби що маєш і хай що буде» Тамплієри
- Не допускати зривів, відстежуючи свій стан і свідомо знижуючи активність в докритичні моменти

В будь-якій незрозумілій ситуації...



# ЗАСОБИ І МЕТОДИ ПОМ'ЯКШЕННЯ СТРЕСОВИХ ТА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ

## 1. ФІЗИЧНІ

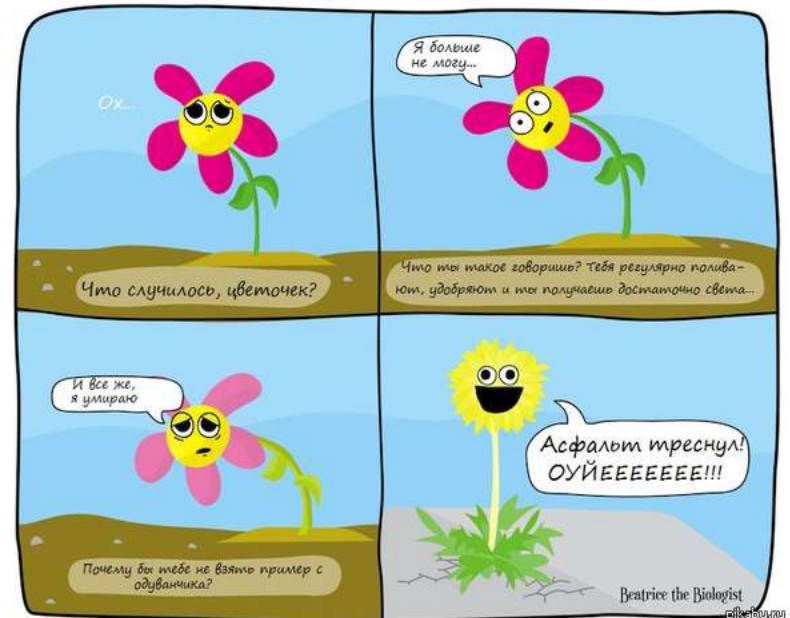
- Інформаційна аскеза
- Достатній спокійний сон (відсутність збудників, маска, беруші)
- Спорт, регулярна здорова фізична активність (руханка, біг, плавання), танці
- Здорове харчування (фрукти, овочі, каші, горіхи та ін. веган-продукти, уникати сильно солоного, цукрового, смаженого, копченого), в необхідних випадках інтервальні голодування, детокс-чистки... Вітаміни!
- Шоколад, але в міру!
- Дихальні вправи (наприклад дихання життя за Лосєвим)
- Здорова порція доброго гумору!
- Чай – ромашка, шавлія, чабер, корінь валеріани, солодка..
- Масаж
- Вправи зі зброєю, бойові мистецтва (не для всіх!)



# ЗАСОБИ І МЕТОДИ ПОМ'ЯКШЕННЯ СТРЕСОВИХ ТА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ

## 2. Нефізичні (звичайні)

- Спілкування із живою Природою, на свіжому повітрі
- Довіра Люблячому Світу
- Практика подяки зранку і ввечері за кожен день (5 речей)
- Ритуали ранку (запис сновидінь, заправляти ліжко, ранковий фреш або чай, сніданок, вправи, налаштуватися на роботу..)
- Створення якомога більш безпечного, комфортного середовища, свого простору (прибирання, аромомасла, палички..)
- Саморегуляція, авторелаксація
- Хороші книги, вірші, кінотерапія
- Неконфліктне спілкування, обговорення у дружньому середовищі
- Музика – слухання і музичні інструменти..Будь-яка творчість!



**Те, що ви можете  
сприймати спокійно,  
більше не керує вами**





# ЗАСОБИ І МЕТОДИ ПОМ'ЯКШЕННЯ СТРЕСОВИХ ТА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ

## 3. Нефізичні (незвичайні)

- Цигун: золота пліть, стовпи, коло...
- Йога, пранаями
- Внутрішня посмішка)
- Перегляд (Кастанеда, Торрес, Лосєв)
- Іонізатор
- Робота зі сновидіннями
- Позитивне налаштування «Так, звичайний для мене світ руйнується, але все ж таки...!»
- Характерницькі техніки - Сполох, Червона дошка, робота із тілесною метафорою тощо
- Відвідання місць сили
- Шаманські засоби (в основному робота несамостійна)
- Мантра молитва медитація



Песиміст, оптиміст, чарівник

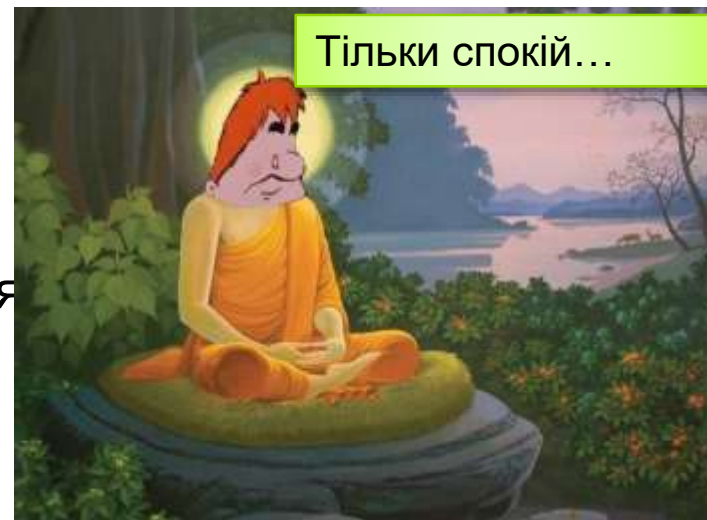
Если вы расстроены...

- 1) Найдите узкий проём.
- 2) Поставьте порталы на противоположных стенах
- 3) Возьмите себя за руки через порталы
- 4) Посмотрите налево и направо. Заметьте, как много людей появилось и держит вас за руки. Наслаждайтесь фальшивым чувством поддержки.
- 5) Продолжайте тестирование



# КОНЦЕНТРАЦІЯ (СПОГЛЯДАННЯ)

- Однотонне неінформативне тло
- Тиша
- Відсутність збудників та відсторонень
- Зручна позиція, лишається незмінною
- Рівномірне спокійне дихання
- Об'єкт краще нелюдський (кристал кварцю, аметиста необроблений, каштан..)
- Погляд незводимо, подовжуємо час без кліпання очима, але без напруження
- Відслідковуємо сторонні думки і відсторонено відпускаємо їх далі, м'яко повертаючи себе до споглядання
- Почати з 5 хв



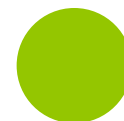
# МОЛИТВА ПРО ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ

«Боже, дай мені душевний спокій  
Прийняти те, що не можу змінити,  
Відвагу змінити те, що можу,  
І мудрість відрізнити одне від другого.  
Жити нинішнім днем,  
Радіти кожній миті,  
Вважати незгоди дорогою до миру,  
Приймати цей грішний світ як Ісус,  
а не яким хочу бачити його я.  
Вірити, що Він виправить усе,  
Якщо я скорюся Його волі -  
Щоб я був досить щасливий у цьому житті  
І безмежно щасливий з Ним навіки!»

У щасливі хвилини – ХВАЛИ БОГА  
У важкі – ШУКАЙ БОГА  
У тихі – ВКЛОНЯЙСЯ БОГУ  
В хвилину болі – ДОВІРЯЙ БОГУ  
Кожну хвилину – ДЯКУЙ БОГУ



Коли втомишся від нескінченного самоаналізу, подзвони мені. Потанцюємо. Бог



# МЕДИТАЦІЯ

- Сидячі на стільці, спина рівно, маківка тягнеться вгору, підборіддя трохи нахилене вперед
- Плечі опущені вперед і розслаблені
- Стопи повністю на підлозі, не міняти позицію в процесі
- Очі закриті але лишити щілинку, «приспустити завісу», зіниці зведені на переносиці або міжбров'ї
- Язик підпирає небо, долоні на колінах чи посередині відкриті уверх, розслаблені
- Тиша, або спокійна музика без слів, можна аромат
- Повільно вдихаємо впускаючи Світ у себе і видихаємо, віддаючи себе Світу
- Початкова задача – десять вдохів і видохів, далі – 5 або 10 хвилин..
- Можна спробувати Іша-крійю



Вінні, а що таке медитація?  
Це коли опилки у твоїй голові  
перестають конфліктувати



**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ! :)**

**Якщо кожна восьмирічну  
дитину в Світі навчити  
медитації, ми усунемо  
насилля у всьому світі за  
одне покоління.  
Далай Лама**

**[WWW.ZOND.KIEV.UA](http://WWW.ZOND.KIEV.UA)**

