



## ЯК ЗАСЛОКОЇТИСЬ І КОНТРОЛЮВАТИ СТРЕС? МЕТОДИКИ, ЯКІ СТАНУТЬ В НАГОДІ.

### Вправа "Таємний таппінг"



- Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках.
- По черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність.

### Вправа "Метелик"

- Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадуватиме метелика.
- Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці.
- Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас.
- Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

Під час цієї вправи відбувається взаємодія на виході черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амігдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

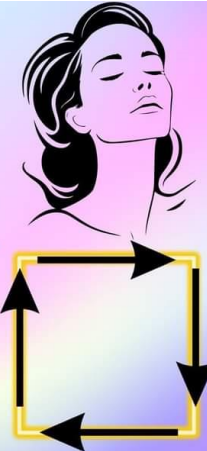


### Вправа "Протитривожне дихання"

Ця техніка – з групи дихальних вправ. Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо).

- Супроводжуйте поглядом з першого кута до другого (на рахунок "1"), з другого до третього (на рахунок "2"), з третього до четвертого (на рахунок "3"), з четвертого назад до першого (на рахунок "4") – і так по колу.
- На рахунок "1" почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніс до рахунку "4".
- Потім знову на рахунок "1" почніть видихати до "4".

За рахунок штучного уповільнення вашого дихання мозок зрозуміє, що ви у безпеці і зараз можна розслабитися. Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі її варто робити 2-3 рази на день – протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.



## Вправа "Безпечне місце"

- Заплющіть очі та детально уявіть собі безпечне місце, де вам буде комфортно і затишно.
- Спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Ця вправа на уяву дозволяє відволіктися від того, що відбувається зараз.

Однак її можна виконувати тільки тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас.

Тому завчасно переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.



## Вправа "Сканування тіла"

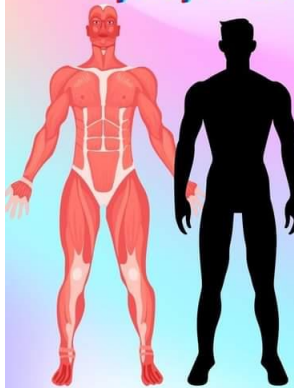


- Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і до п'ят.
- Заплющіть очі, завчасно переконавшись у власній безпеці.
- Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию.
- Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітка піднімається та опускається.
- Продовжуйте так до самого низу.

Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги.

Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та в думках.

## Вправа "Прогресивна м'язова релаксація"



Ця техніка спрямована на роботу м'язів. Її краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх переробляти.

М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту.

Отже:

- Напружте всі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте все тіло.
- За інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше.

## Вправа «Піджак на вішалці»



Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом. Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

## Вправа «Стирання інформації»

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалуйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення. Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.



## Вправа "Дихання яке розслабляє"



Для виконання вправи потрібен внутрішній рахунок, рахуйте «про себе» в темпі руху секундної стрілки («раз-і-два-і-три-і»). Зробіть вдих через ніс на 4 (раз-і-два-і-три-і-чотири-і), паузу на 2 (раз-і-два-і), видих через рот на 6 або 8 (в ідеалі для розслаблення видих повинен бути у 2 рази довше, ніж вдих), потім знову паузу на 2. Потім повторіть весь цикл 10-20 разів.

Якщо потрібно, навпаки, мобілізуватися, ми робимо вдих довшим, а видих - різким, форсованим.