

Як швидко зняти стрес та заспокоїтися

Самомасаж рук

*Потрібно почати масажувати
долоні рук.*

Немає якоїсь принципово правильної
техніки або обов'язкових умов,
просто масажуйте – п'ять хвилин
масажу долонь з різних боків дадуть
дуже добрий результат.



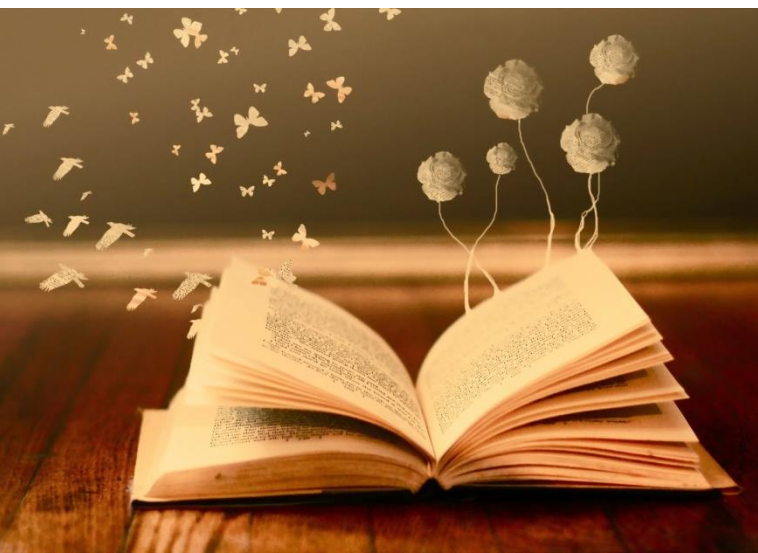
Як швидко зняти стрес та заспокоїтися

Якщо людина щодня гойдається на
простих гойдалках стільки, скільки
подобається, у неї нормалізується
артеріальний тиск, дихання, покращується
засинання та знижується тривожність.



**Експериментально доведено, що читання
— найшвидший спосіб зняти стрес.**

Читання вводить наш мозок у приємний стан на кшталт трансу, як медитація, і несе той самий оздоровчий ефект глибокого розслаблення та внутрішнього спокою. Люди, які постійно читають, краще сплять, відрізняються вищою стресостійкістю і самооцінкою, а також менше схильні до депресії, ніж люди, які не мають цієї звички.



*Усього 6 хвилин
за книгою —
і рівень гормонів
стресу в організмі
знижується на 68%.*

Водночас піша прогулянка і прослуховування музики показали 42% і 61% зниження відповідно, а відеогра — всього 21%.

Метод вентиляції емоцій

Ці способи підійдуть тим, хто не завжди може контролювати себе

1. Просто виговоритися, розповісти про наболіле. Головне – робити це відразу після виникнення негативної емоції. Дуже добре, якщо є друг чи однодумець, який вислухає та підтримає. Як правило, після цього на душі стає значно легше.
2. Озвучити емоцію самому. Коли всередині все вирує і поблизу немає чужих вух, можна не соромитися і випустити емоції на вітер.
3. Викласти проблему на папері (написати чи намалювати), а потім спалити його.
4. Фізична активність. Можна бити грушу, бігати, прибирати квартиру, копати город, рубити дрова. Словом – «випустити пару», скинути тиск емоцій за допомогою їх фізичного прокачування.

Працетерапія та фізичне навантаження

Діяльність відволікає людину
від непотрібних, нав'язливих
думок та переживань, не дає
заціклюватися на них.

***«Потрібно
пристрасть
увігнати в
м'язи»***

І. П. Павлов



Вправа "Тигрине гарчання"

Ви прийшли з роботи, настрій далекий від святкового, нерви натягнуті, ось-ось вибухнете агресією, яку ретельно доводилося стримувати весь робочий день. Не чекайте, коли хтось із членів сім'ї подасть вам привід для вибуху.

Підійдіть до дзеркала, подивіться в очі своєму відображенню і... гарчіть.

Гучно. З виразом.
Вилийте в ріку всю лють, гнів, образу.
Як справжній тигр з добичею.



Але гарчання не всім підходить. В цих випадках агресію можна перенести на неживі предмети. Достатньо лягти на ліжко та хвилин 5-10 з силою бити п'ятами по матрацу - така вправа не тільки знімає внутрішню психологічну напругу, але й непогано тренує м'язи ніг та черевного пресу

Дихальні вправи

Заспокійливе дихання

Це дихання допоможе зняти дратівливість і заспокоїти вашу нервову систему. Дихати потрібно носом. Зробіть глибокий вдих, видаючи звук, схожий на хропіння. Для цього потрібно трохи стиснути м'язи горла. Видих теж повинен бути аналогічним. Подихайте так кілька хвилин, і ваше роздратування втратить колишню силу.

Розслаблююче дихання

Використовуйте це дихання для рятування від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки пригорніть праву ніздрю, так щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

Способи заспокоїтися та опанувати себе у стресовій ситуації

Почекай

Якщо у житті сталася стресова ситуація, треба дати собі час все осмислити та зрозуміти:

1. Де ви відчуваєте відлуння стресової ситуації, в якій частині тіла?
2. Дайте своєму стану назву. Ви можете сказати слово "гнів" або ж дати негативній емоції своє ім'я. Наприклад, дракон.
3. Назвіть причину, чому так сталося «Я відчуваю почуття [назва], воно знаходиться тут [у якій частині тіла] тому що...»

Це в рази підвищує ймовірність того, що ви передумаєте реагувати агресивно на подію, яка вас роздратовала

Способи заспокоїтися та опанувати себе у стресовій ситуації

Знайди іншу причину

Необхідно розглянути стресову ситуацію під різними кутами. У процесі цього ви зрозумієте, що справжня причина, яка розсердила вас, полягає зовсім в іншому.

Уявимо ситуацію: людина не відповідає на дзвінки та повідомлення. У вас виникає відчуття роздратування, ви сердитесь і думаєте, що вас ігнорують. Тепер подивимося на ситуацію під іншим кутом: з нею могли статися якісь прикрощі, вона могла втратити або забути телефон, або вона просто спить.

Зрозумівши, що є якісь обставини, за яких інша людина не може відповісти негайно, ви зможете швидше заспокоїтися.

Способи заспокоїтися та опанувати себе у стресовій ситуації

Відійди

Особливість цієї техніки полягає в тому, що наш мозок не завжди може розрізняти де реальність.

Якщо трапляється стресова подія, то цю подію нам потрібно уявити, як кімнату з купою мотлоху. Візуалізуйте собі цю картину. Після уявіть, як ви виходите з цієї кімнати і закриваєте її. А ключа, щоб увійти назад, у вас немає.

У такому разі мозок повірить, що ми дистанціювалися, і тривалий проміжок часу не дозволить нам думати про це.

Уяви собі рішення

Якщо ви заздалегідь продумаєте всі можливі виходи зі стресової ситуації, то ваш мозок це запам'ятає, і в подібній ситуації з'явиться більше шансів запобігти будь-яким труднощам.

Емоційна експресія як засіб розрядки емоційної напруги

Бурхливі переживання можуть бути небезпечними для здоров'я, якщо не розряджаються за допомогою м'язових рухів, вигуків, плачу.



При плачі разом зі сльозами з організму виводиться речовина, що утворюється при сильному нервово-емоційному напрузі.

П'ятнадцяти хвилин плачу вистачає, щоб розрядити надмірну напругу.

ЕНЕРГІЯ ЗІ ЗВУКУ

Зробіть глибокий вдих, видихніть.

Потім наберіть повні легкі повітря та видихніть зі звуком.

Проспівайте під час видиху довге **«Ааааа»**
Уявіть собі, що при цьому від вас
ввідпливають відчуття втоми, втоми,
нудьги

А на вдиху уявіть собі, що вдихаєте разом
із повітрям веселі та радісні думки.

На кожному видиху повторюйте звук
«Ааааа» все голосніше і голосніше, поки
вся ваша втома та неприємні відчуття не
покинуть вас повністю...(1 хвилина)

На хвилину перетворіться на сигнальну сирену машини швидкої допомоги.

Покладіть руку собі на голову і промовте гучний високий протяжний звук « **і і і і і і** »

Спробуйте відчувати, як ваша голова починає тремтіти від цього звуку...

А тепер насправді спробуйте прокричати цей звук подібно до сигнальної сирени, вимовляючи його то нижче, то вище.

Через якийсь час ви відчуєте, що зберегли цим свої сили ... (30 секунд)

Зняття у себе емоційного напруження також сприяють:

- *отримання додаткової інформації, яка знімає невизначеність ситуації;*
- *розробка запасної відступної стратегії досягнення мети на випадок невдачі (наприклад, якщо не вступлю до цього учбового закладу, то піду до іншого);*
- *відкладання часу досягнення мети у разі усвідомлення неможливості зробити це за наявних знань, коштів тощо;*
- *написання листа, запис у щоденнику з викладанням ситуації та причини, яка спричинила емоційну напругу.*

Розділити аркуш паперу на дві колонки.

У ліву слід записати в порядку зменшення значущості всі негативні наслідки події.

У праву — те, що можна протиставити тому, що трапилося, якщо можливо, то й позитивні наслідки, у тому числі здобуті уроки.

Таким чином можна відрізнити невдачу від катастрофи, негаразди від біди.

Метод втіхи – валідація

Визнання за людиною прав на емоції,
а не вимога їх припинення

Схема заспокоювання іншої людини:

1. Що сталося?

2. Розумію, як тобі тяжко /
неприємно / страшно /
сумно / боляче. У мене
було б таке саме.

3. Трохи чекаємо, доки
людина заспокоїться.

4. Хочеш ми разом
подумаємо, що тут
можна зробити?



Валідація – не згода чи схвалення.

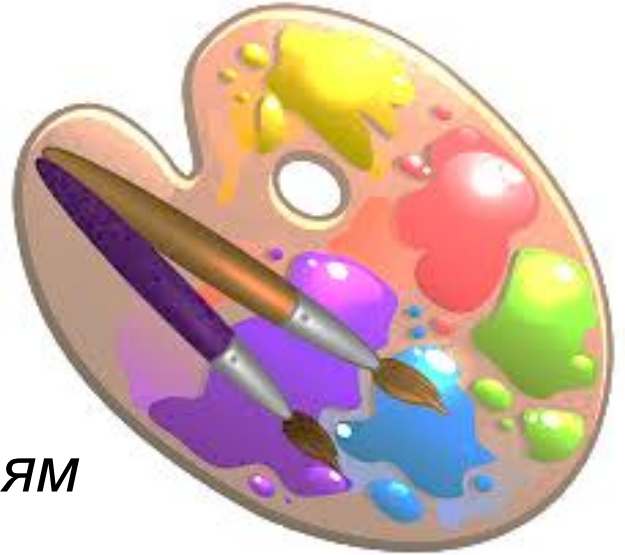
*Валідація – це визнання та прийняття
думок, емоцій, почуттів та вчинків як
зрозумілих.*

У кожної базової емоції своє завдання

Будь-яку емоцію можна прийняти чи відмовитися від неї.

При цьому не можна придушувати емоції.

*Це призведе
до неврозів та
незадоволення життям*



- **Гнів** вчить протистояти труднощам.
- **Страх** захищає від небезпеки.
- **Радість** нагадує про важливе.
- **Здивування** відкриває шлях до пізнання.
- **Занепокоєння** змушує планувати майбутнє.
- **Смуток** зближує з близькими.
- **Довіра** будить готовність прийти на допомогу.
- **Огида** застерігає від усього, що може зашкодити.
- **Сором** спонукає ставати кращими.

Вчений Р. Деметер пропонував
використовувати
дихання із застосуванням паузи.

Варіанти:

- 1. без паузи:** нормальне дихання -
вдих, видих;
- 2. пауза після вдиху:** вдих, пауза
(дві секунди), видих;
- 3. пауза після видиху:** вдих,
видих, пауза;
- 4. пауза після вдиху та видиху:**
вдих, пауза, видих, пауза;
- 5. піввдиху, пауза, піввдиху та
видих;**
- 6. вдих, піввидиху, пауза,
піввидиху;**
- 7. піввдиху, пауза, піввдиху,
піввидиху, пауза, піввидиху.**

Крім того, пропонується чергувати (по чотири рази) дихання через ніс та рот за наступною схемою:

- Вдих носом - видих носом;
- Вдих носом - видих ротом;
- Вдих ротом - видих ротом;
- Вдих ротом - видих носом.

Ці способи рекомендується використовувати для заспокоєння перед сном, зменшення збудження, або стабілізації після стресу

Система саморегуляції Е. Джекобсона -
"прогресивна релаксація" (розслаблення).

При емоціях у людини напружуються скелетні м'язи. Для зняття емоційної напруженості він запропонував розслаблювати їх. Цей спосіб допомагає знімати почуття тривоги та страху.

Даному способу відповідають і рекомендації зображати на обличчі посмішку у разі негативних переживань та активізувати почуття гумору.



Переоцінка значущості події, розслаблення м'язів після того, як людина відсміялася, і нормалізація роботи серця - ось додатки позитивного впливу сміху на емоційний стан людини.

Канадський вчений Л. Персіваль запропонував використовувати дихальні вправи у поєднанні з напругою та розслабленням м'язів.

Використовуючи затримку дихання на тлі напруги м'язів, а потім спокійний видих, що супроводжується розслабленням м'язів, можна зняти надмірне хвилювання.

- 1. Робимо глибокий, плавний вдих.**
- 2. Під час затримки дихання стискаємо сильно кулак (спочатку лівий).**
- 3. Робимо глибокий видих.**
- 4. Потім правий кулак.**
- 5. Потім обидва кулаки.**

Навички релаксації

Для початку слід навчитися зосереджувати увагу на певних ділянках свого тіла.

Використовуємо такі вправи:

1. **"Інтроскоп"**. Зручно розташуватися на стільці або в кріслі, заплющити очі.

Визначити, яка рука тепліша – права чи ліва? (10-15 сек). Далі нога, будь-яка інша частина тіла, обличчя. Яка найхолодніша.

2. **"Уповільнений рух"**. Із заплющеними очима протягом 5 хвилин стискати пальці руки в кулак. Можна виконувати будь-який інший рух.

3. **"Фокусування"**. Сидячи із заплющеними очима, учасники за командою ведучого: «Рука!», «Палець!» і т.д – концентрують свою увагу на зазначеній ділянці тіла.

4. **"Гамма"**. Потрібно відчувати биття пульсу у кінчику вказівного пальця правої руки. Далі потрібно відчувати пульсацію в мізинці правої руки, а потім переміщати пульс з пальця на палець по всій руці.

Навички релаксації

Після освоєння попередніх вправ,
можна приступати до розслаблення
м'язів психічним зусиллям:

Вправа «**Контраст**»

Інструкція: *«Сядьте зручніше. Стисніть
руку в кулак. Стискайте міцніше, майже з
максимальним зусиллям!*

*Через 10-12 секунд вільно киньте руку на
стегно, закрийте очі і прислухайтеся до
відчуттів у кисті та передпліччя».*

Через 3-4 хвилини треба повторити.

Поступово переходити до інших груп м'язів.

Вправа «Стряхни тяжкість»

Часом людина носить у собі великі та маленькі тяжкості, що забирає багато сил. Пропоную стати так, щоб навколо кожного було достатньо місця. І почати обтрушувати долоні, лікті та плечі.

При цьому треба уявляти, як усі неприємні — погані почуття, важкі турботи і погані думки про себе — злітають, як з гуски вода. Потім обтрусити свої ноги.

А потім потрясти головою.

Можна видавати при цьому якісь звуки...

Далі обтрусити обличчя і прислухатися, як смішно змінюється голос, коли трясеться рот.

Припустити, що неприємне навантаження спадає і стає легко.

Психологічна відновлюваність (resilience) – процес адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією небезпеками чи значним стресом.

*Шлях до психологічної відновлюваності у кожного може бути свій. Пропонуємо певні **дороговкази** щодо цього.*



1. Створюйте зв'язки. Важливими є зв'язки в родині і за її межами. Доеднуйтесь до громадських об'єднань, груп підтримки, духовних спільнот або навіть створюйте свої групи.

2. Спробуйте не сприймати кризи як нездоланні проблеми. Ми не можемо змінити того факту, що певна подія сталася. Але можемо спробувати змінити розуміння і реакцію на неї. Зокрема, зазирнути в майбутнє і поміркувати, чи можна ці обставини хоча б трішки покращити.

3. Прийміть те, що зміни є частиною життя. Деякі цілі внаслідок складних обставин можуть стати недосяжними. Прийняти те, що дещо змінити неможливо, може допомогти звернути увагу на те, що змінити можна.

4. Рухайтесь до своїх цілей.

Укладіть певні реалістичні цілі. Робіть щось для них постійно, навіть якщо це щось дуже маленьке. Запитуйте себе: «Яку одну справу я можу зробити сьогодні, що допомогла б мені наблизитися до бажаного?»



5. Робіть дії, спрямовані на вирішення. Дійте настільки, наскільки ви можете, в напрямку вирішення, а не в напрямку уникання проблем і заплуцування на них очей.

6. Плекайте позитивний погляд на себе.

Розвивати довіру до своїх здібностей, здатності вирішувати проблеми, довіряти інстинктам є дуже корисним з погляду стійкості.

7. Шукайте можливості для самодослідження

Люди часто дізнаються про себе щось нове і можуть з'ясувати, що в результаті страждань вони зросли в певному напрямку: мають кращі стосунки, відчуття власної сили та поцінування себе, зміцнілу духовність і цінування життя.

8. Сприймайте речі в перспективі.

Навіть зіткнувшись із болем, намагайтеся подивитися на ситуацію в ширшому контексті і довготерміновій перспективі.

9. Піклуйтеся про себе. Звертайте увагу на свої потреби і почуття. Долучайтеся до активностей, які вам подобаються. Робіть фізичні вправи. Турбота про себе дасть можливість тримати психіку й тіло в тонусі при зіткненні із ситуаціями, які вимагають стійкості.



10. Підтримуйте оптимістичний погляд.

Оптимістичний погляд дає надію, що хороші речі залишаться. Намагайтеся більше думати про те, чого ви хочете, ніж турбуватися про те чого боїтеся.

11. Шукайте додаткових способів для зміцнення своєї стійкості.

Люди пишуть про свої глибокі переживання, пов'язані із травмами чи стресами. Корисними можуть бути медитації. Духовне життя також може стати тим, що відновить надію і допоможе побудувати стосунки. Групи підтримки, книги, онлайнресурси для самодопомоги – це те, що можна сміливо використовувати.

І не забувайте про підтримку фахівців у сфері психічного здоров'я – звертайтеся до них у разі потреби за консультаціями і по допомогу.

Посттравматичне зростання ПТЗ

Це позитивні зміни, що відбуваються у людини, яка зіткнулася з важкою ситуацією.

Про позитивні зміни звітують від 30% до 70% постраждалих від травм різного типу

У чому полягають ці позитивні зміни?

- зазвичай люди починають більше цінувати життя,
- стають міцнішими у психологічному сенсі,
- покращуються стосунки з близькими – люди стають терпимішими, уважнішими, дбайливішими,
- люди раптово відкривають свої нові грані, нові перспективи свого розвитку.

Умови посттравматичного зростання:

1. Людина приймає те, що життя є невизначеним і це не має її тривожити.
2. Свідомо поводитьься із власними емоціями, сприймає їх, розуміє та приймає.
3. Усвідомлює відповідальність за себе, свої дії та своє життя, приймає власну автономію та незалежність. Не вважає себе жертвою кризової ситуації.

Прості та ефективні способи зняти стрес

Глибоко дихайте

Що може бути простіше глибокого дихання?

Уявіть, як порція приємного чистого повітря через ніс входить до вашого організму, підіймаючи діафрагму та живіт, наповнює кожен віддалений мізинний палець життєдайною силою та енергією.

Тіло розслабляється, тиск нормалізується.

Головне — думати на абстрактні теми, в ідеалі — зупинити вихор думок і наповнитися живильною порожнечою.

Прості та ефективні способи зняти стрес

Читайте книги

Дослідники з Сассекського університету довели, що навіть шести хвилин читання досить, щоб знизити рівень стресу на 68%.

Розум людини зосереджується на перипетіях літературного світу, при цьому знижується напруга в м'язах, в тому числі в серцевих.

Для досягнення максимального ефекту варто читати хорошу літературу, а не повідомлення в інтернеті.

Купіть, нарешті, собі те, що ви хочете

Іноді навіть яка-небудь симпатична дрібниця може підняти настрій.

Надрукуйте свою кращу фотографію, де ви зображені з променистою усмішкою на тлі квітучого саду і поставте в рамку.

Постарайтеся, щоб Вас оточували тільки приємні вам речі.

Прості та ефективні способи зняти стрес

Відносьтеся до життя простіше

Спробуйте хоч іноді пустити справи на самоплив, перестаньте контролювати всіх і вся. У житті завжди є місце подвигу, але потрібен він далеко не завжди.

Спробуйте жити одним днем, прагніть зосередитися на тому, що ви робите в дану хвилину. Результат Вас приємно здивує.

Постарайтеся стати реалістами, не перебільшуючи значення невдач.

Станьте оптимістами, навчіться відноситися до подій, що відбуваються в житті, і ситуацій об'єктивніше.

Можливо, вони зовсім не такі безнадійні, як вам здається під впливом емоцій.

А може, все, що відбулося, і є дорога до кращого?

Адже те, що сьогодні здається трагедією, завтра викличе усмішку.

Зняти стрес за кілька хвилин

- Влаштуйтеся зручно (краще лежачи) і заплющіть очі.
- Відчуйте тіло й розслабте його, наскільки це можливо.
- Не занурюйтеся в думки. Спостерігайте за своїм спокійним природним диханням.

Просто спостерігайте за диханням протягом 5 хвилин.

Більше нічого не потрібно робити — цього досить, щоб зняти напругу

Зняти стрес за кілька хвилин

«Квадрат»

Заплющте очі й подумки намалюйте квадрат.

Сконцентруйтеся на правому верхньому куті фігури й на рахунок 1-2-3-4 зробіть глибокий вдих.

Далі перейдіть до лівого кута квадрата й на рахунок 1-2-3-4 затримайте дихання.

Затим перейдіть до лівого нижнього кута й на рахунок 1-2-3-4 видихніть.

Відтак перейдіть до правого нижнього кута й знову повторіть вдих. Затримка дихання — видих.

Кілька разів обведіть так квадрат, використовуючи цю техніку, і ви швидко повернетесь у стан рівноваги.

Зняти стрес за кілька хвилин

«Пошук кольорів»

Оберіть один будь-який колір і в повній тиші протягом кількох хвилин шукайте предмети цього кольору.

Ця вправа допомагає розфокусуватися з того, що токсично забирає вашу енергію.

«Абстрагування у просторі»

Заплющте очі, зосередьтеся на навколишніх звуках. Прислухайтеся до всього, що відбувається навколо, впродовж хвилини. Ви почуєте багато звуків, які не помічали раніше, та водночас зосередитеся на власному сприйнятті «тут і зараз».

Зняти стрес за кілька хвилин

«Кулак»

Стисніть пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем.

Роблячи видих спокійно, не поспішаючи, стисніть пальці сильніше.

Потім, послаблюючи кулак, глибоко вдихніть повітря.

Повторіть 5 разів.

Далі спробуйте виконати цю вправу із заплющеними очима.

Зняти стрес за кілька хвилин

«Точковий масаж»

Промасажуйте вказівними пальцями обох рук (до 10 разів) ділянки на лобі між бровами, на скронях і за вухами.

«Долоні

Тріть долоні одна об одну, доки не відчуєте тепло. Це енергія сили. Далі «вмийтеся» долонями, промасажуйте пальцями мочки вух, розітріть вуха до тепла.

Зняти стрес за кілька хвилин

«Заспокійливе дихання»

Це дихання допоможе зняти дратівливість і заспокоїти нервову систему.

Дихати потрібно носом.

Зробіть глибокий вдих, видаючи звук, схожий на хропіння.

Для цього треба трохи стиснути м'язи горла.

Видих теж має бути аналогічним.

Подихайте так кілька хвилин і ваше роздратування втратить колишню силу.

Зняти стрес за кілька хвилин

Вправи на релаксацію

«Розслаблення»

Поставивши ноги на ширині плечей, нагніться вперед і розслабтеся.

Голова, руки, плечі вільно звисають донизу.

Дихання спокійне.

Фіксуйте це положення

1-2 хвилини, після чого дуже повільно підніміться (так, щоб не запаморочилася голова).

Зняти стрес за кілька хвилин

Вправи на релаксацію

"Повітряна куля"

Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря.

Уявіть, що ви велика повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла.

Потім уявіть собі, що в кулі з'явилося невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслабляючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д.

Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану.

Зняти стрес за кілька хвилин

Вправи на релаксацію

"Бурулька"

Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви бурулька.

Напружте всі м'язи вашого тіла.

Запам'ятайте ці відчуття, замріть в цій позі на 1-2 хвилини.

Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути.

Розслабте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д.

Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення.

Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану.

Цю вправу можна виконувати лежачи на підлозі.

Зняти стрес за кілька хвилин

Вправи на релаксацію

"Лимон"

Сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі заплющені.

Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон.

Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що "вичавили" весь сік, розслабтеся.

Запам'ятайте свої відчуття.

Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу.

Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття.

Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся.

«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 амигдали (мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність.

«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 виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали.

Дихальні вправи

Моментально зняти напругу та заспокоїтися допомагають звичайні повільні вдихи та плавні видихи.

Цю вправу повторюють кілька разів поспіль.

Робити його можна як сидячи, так і стоячи чи лежачи.

Головне, щоб спина при цьому була рівною, а думки – чистими.

Контролювати дихання можна, поклавши долоню на грудну клітку.

Друга рука при цьому має бути розслабленою.



Дихальні вправи

У складній стресовій ситуації в боротьбі з напругою допоможе одна проста вправа.

Все, що потрібно зробити, – різко видихнути, а потім стиснути руки. Видихаючи, долоні необхідно розслабити.

Цю вправу повторюють 8-10 разів.

У процесі важливо концентруватись на власних відчуттях. Це допоможе легко заспокоїтися та зупинити сльози.



Пиття простої води або гарячого напою

При панічній атаці, істериці людині варто дати трохи води. Пити її треба дрібними ковтками. Це допоможе заспокоїтися та знизити емоційну напругу.

Замість води можна використовувати гарячий напій. У боротьбі зі стресом найчастіше використовується зелений чи трав'яний чай. До нього можна додавати лимон або імбир. Їхні запахи також позитивно впливають на нервову систему.

Контакт із водою

Заспокоює людину не лише вживання рідини, а й контакт із нею. Швидко впоратися зі стресом після сварки чи панічної атаки може допомогти тепла ванна чи душ.

Якщо немає можливості піти до ванни, можна помити посуд або просто занурити долоні в ємність з водою. Важливо концентруватися на приємних відчуттях та своєму контакті з водою. Добре допомагає заспокоїтися спостереження за поточною рідиною. Тому корисно мати вдома невеликий фонтанчик або штучний водоспад.

Позитивний рефреймінг стресової події

Це техніка переосмислення певної події. Вона потрібна для того, щоб позбутися неприємних відчуттів і не програвати ситуацію в голові знову і знову.

Подивившись на стресову подію з іншого боку, можна не тільки заспокоїтися, а й зрозуміти, як у подальшому можна діяти в такі моменти.

Могло бути й гірше, іншим ще важче

Цей спосіб боротьби зі стресом варто використовувати в ситуації, коли нічого не можеш змінити у своєму житті. У такі моменти буває корисно подумати про людей, які мають більш серйозні проблеми. Це допомагає побачити власне життя в новому світлі та почати його більше цінувати.

Крім того, можна згадати і про власний негативний досвід. Розуміючи, як багато неприємних моментів уже було позаду, впоратися із черговою проблемою буде набагато легше.

Повільний рахунок в умі

Ця методика боротьби
зі стресом знайома багатьом.
Рахунок в умі дозволяє
отримати контроль над собою
у ситуації, коли все бісить.
Головне – рахувати повільно,
контролюючи у процесі своє
дихання. Воно має бути
плавним та спокійним.

Візуальна зміна картинки

Швидко розслабитися і перестати накручувати себе без причини допоможе і швидка зміна картинки, яка доступна погляду. Найкраще заспокоюють зображення природи. Якщо можливості відправитися в гарне місце немає, підходящі картинки чи відео можна знайти в інтернеті.

Допомагає і концентрація на вигаданому образі. Представляючи докладно картинку, також можна добре відволіктися від проблем

Танець-імпровізація

Позбутися напруги, що накопичилася, може допомогти і танець під улюблену музику. Рухи необов'язково мають бути правильними та красивими. Головне, щоб танець приносив людині задоволення. Така розминка дасть вихід усім негативним емоціям і допоможе позбутися затискачів у тілі.

Подібну практику можна використовувати на постійній основі. Танці вранці допомагають розпочати день із посмішкою, а також заряджають людину бадьорістю. Тому вони можуть стати заміною ранкової розминки або приємним доповненням до неї

Самосхвалення (самозаохочення)

Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку оточуючих. Особливо в ситуаціях підвищення нервово-психічних навантажень.

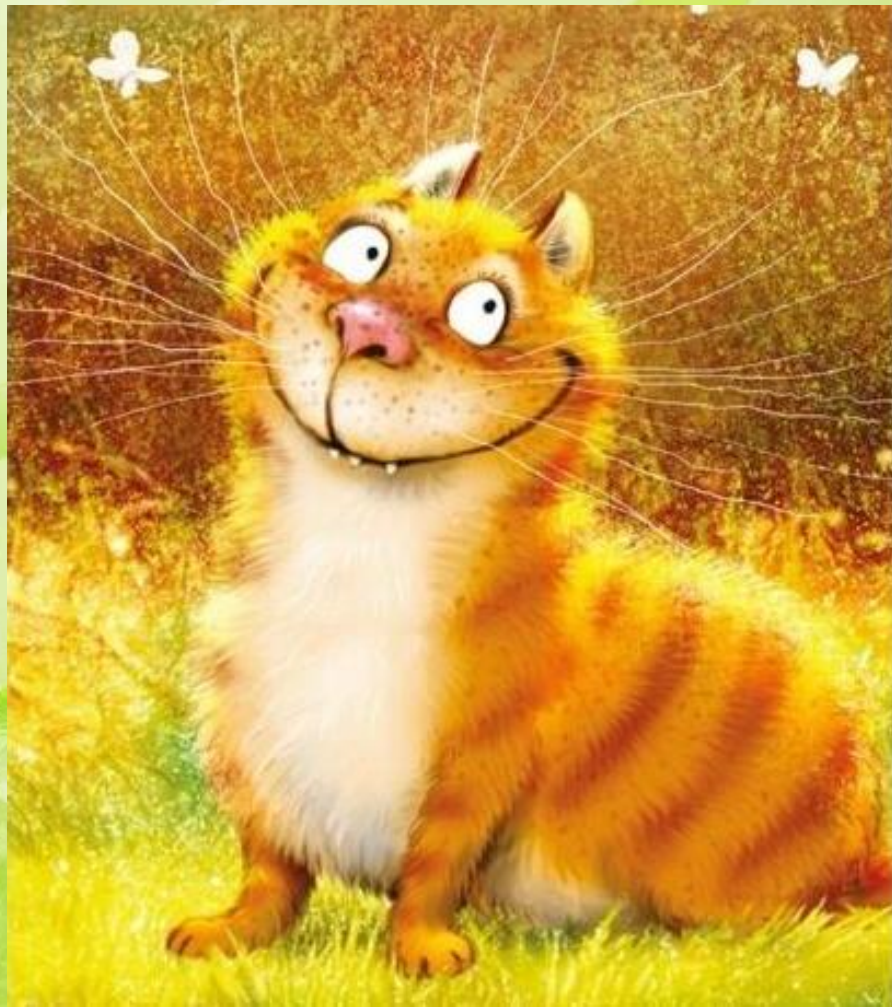
Це одна з причин збільшення нервозності, роздратування.

Тому важливо заохочувати себе самому.

У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи:

***Молодець!
Розумниця!
Здорово
вийшло!***

**Знаходьте
можливість
хвалити себе
протягом
робочого дня
не менше
3-5 разів.**



Розгойдування

*Вправа допомагає відволіктися
від настирливих думок.*

Для виконання необхідно
розслабитись сидячи або
стоячи, закинувши голову
трохи назад.

Із заплющеними очима
почати в зручному темпі
розгойдуватися з боку на бік,
направивши свої думки на
тілесні відчуття.

Вправа «Розслаблення очей»

Розігрійте руки, потерши одну долоню об іншу. Робіть це доти, доки не відчуєте, що руки стали теплими. Складіть пальці обох рук у дві півкулі та м'яко прикрийте ними заплющені очі.

Відчуйте, як приємні для очей тепло та темрява.

Ви можете посилити це почуття, зробивши при цьому пару глибоких вдихів. Уявіть собі, що при вдиху ви намагаєтеся наповнити не лише легені, а й очі свіжим киснем, він зробить їх свіжішими та сильнішими.

Ця вправа може бути використана також при підготовці до діяльності, що вимагає тривалої напруги очей (або після роботи), вона послаблює напругу очей, розслаблює очні нерви, а крім того, заспокоює розум. Глибоке дихання, що супроводжує його, освіжає і знімає напругу.

Вправа "Руки"

У вас іде урок. Учні роблять завдання.
У класі тиша, і ви можете кілька хвилин
приділити собі. У вас це п'ятий урок, і
ви, звісно, втомилися.

Сядьте на стілець, трохи витягнувши
ноги та звисивши руки вниз.

Намагайтеся уявити, що втома
«струмиться» від голови до плечей,
потім по передпліччю, досягає ліктів,
далі кистей рук і «витікає» через кінчики
пальців. Ви фізично відчуваєте тягар,
що стікає з ваших рук.

Посидіть так 1,5-2 хв, а потім злегка
потрясіть кистями рук, остаточно
позбавляючись своєї втоми.

Легко, пружно встаньте,
пройдіться по класу.

*Ця вправа знімає втому,
сприяє встановленню
психічної рівноваги.*

