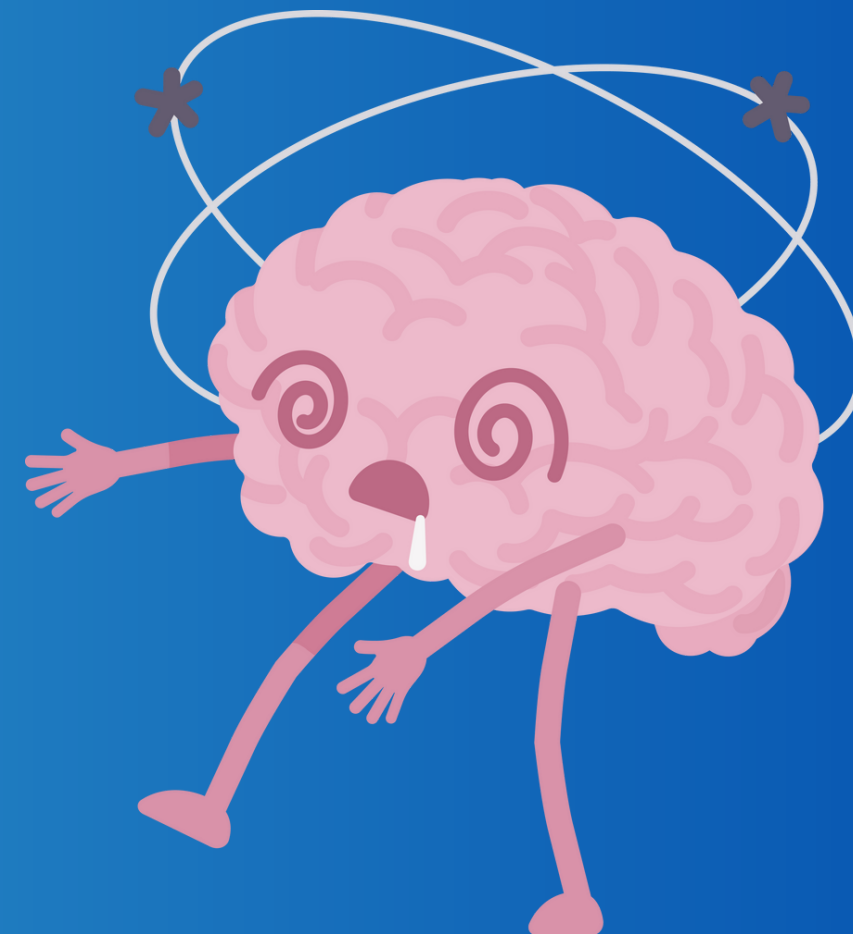


**ТИ ЯК?**

**ЯК ЗАСПОКОЇТИСЬ І  
КОНТРОЛЮВАТИ СТРЕС?**

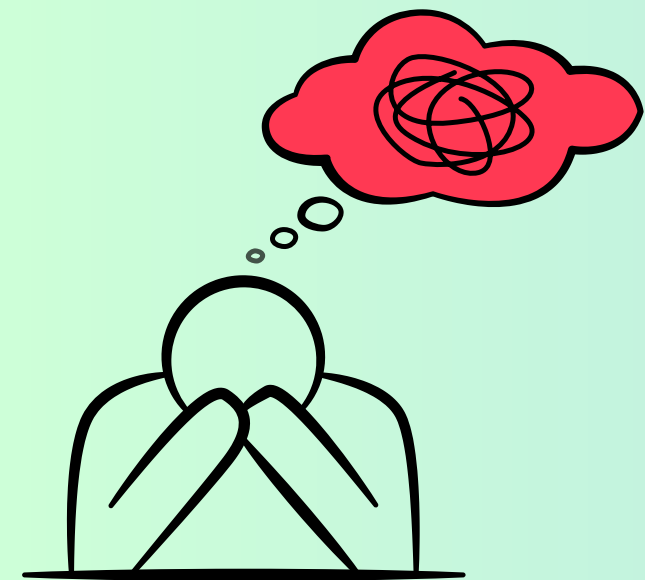


**Стрес** – це насамперед фізична й психологічна реакція тіла, яка допомагає нам краще впоратися з критичною ситуацією.

Тіло людини – це розумна саморегульована система, яка може підтримувати більш-менш стабільний стан під натиском зовнішніх подразників.

Коли людина відчуває виклик і загрозу, нервова система реагує викидом гормонів, які готують тіло до екстрених дій.

Існує **еустрес** ("хороший" стрес, який мобілізує організм та допомагає вижити в небезпечній ситуації) та **дистрес** ("поганий" тривалий стрес, який виснажує організм і зриває механізми адаптації).



# ЯК ЗАСПОКОЇТИСЬ і контролювати стрес?

дієві техніки

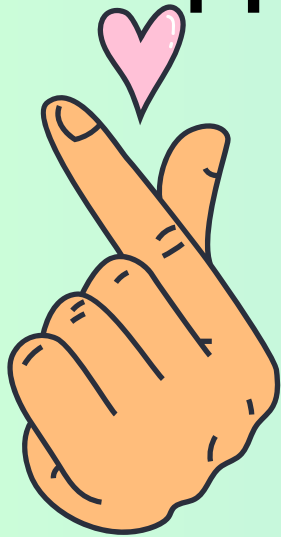


## Таємний тапінг

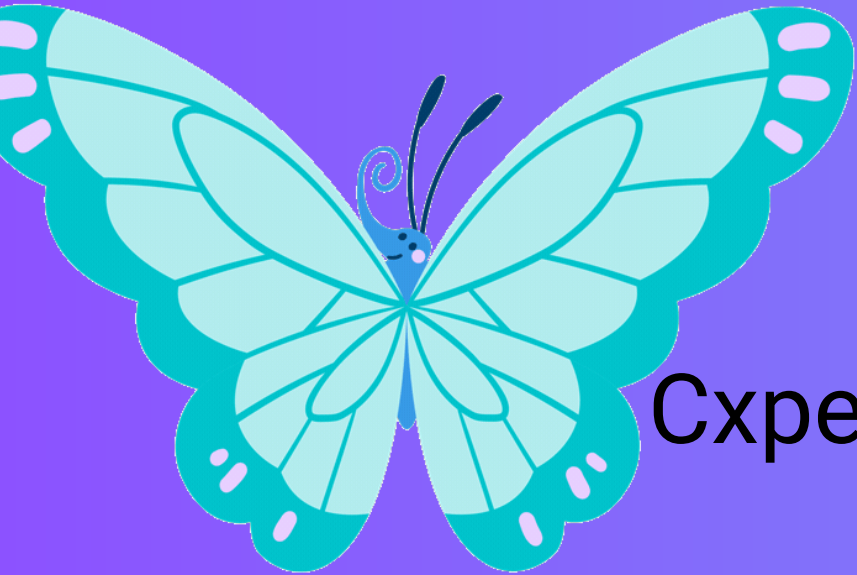
- Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках.
- По черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення.

Ці імпульси пригнічують активність амігдали (мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність.







## 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.

Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

## 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.**

## Сканування тіла

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

Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги.

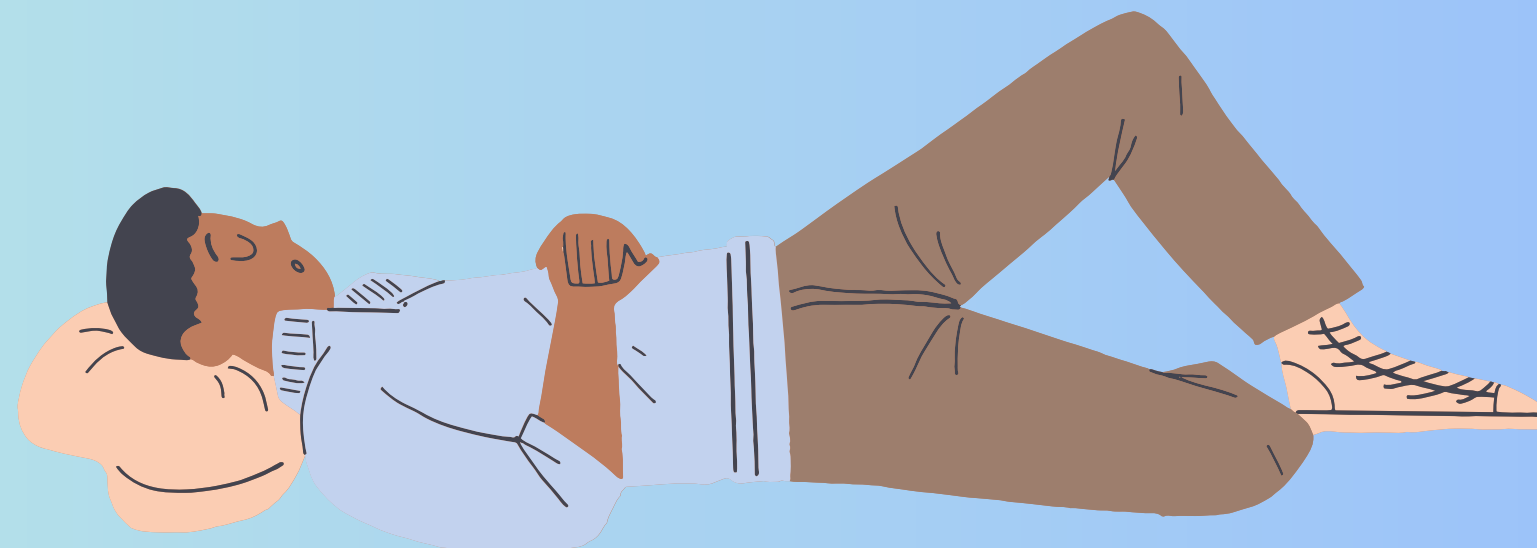
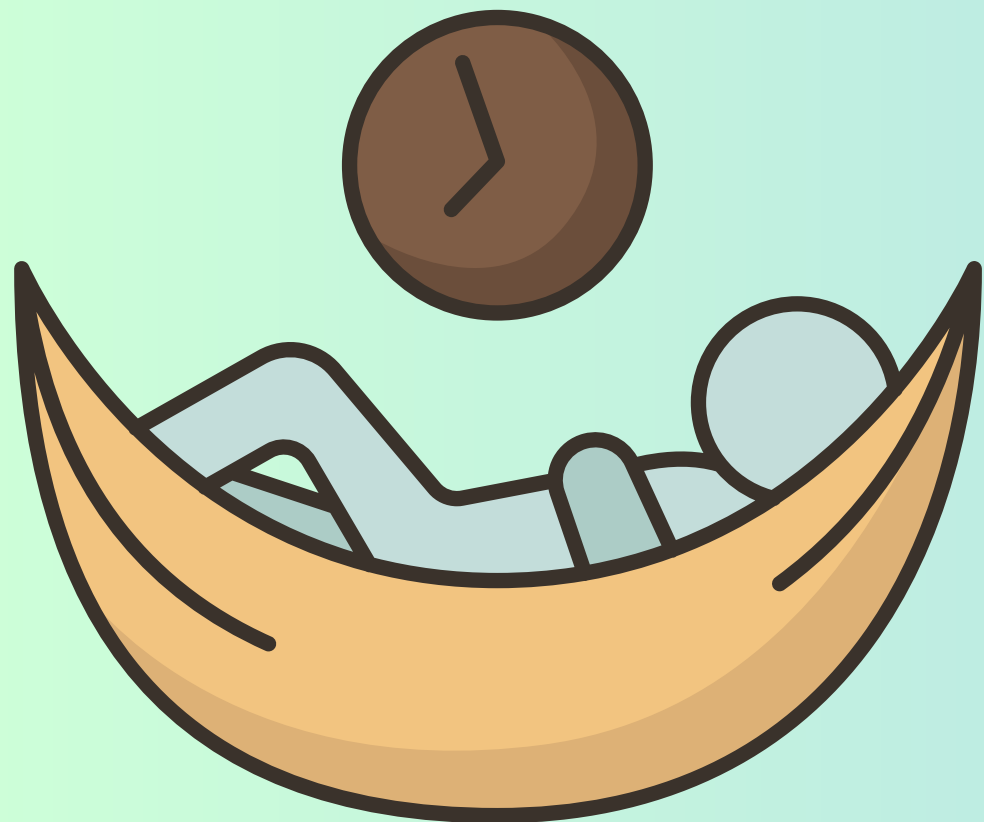
Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та в думках.

# 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.

**Усі ці техніки можуть допомогти вам зменшити стрес у конкретний момент.**

