

ЯК ШВИДКО ДОПОМОГТИ СОБІ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

Ось набір ефективних практик, які допоможуть швидко подолати стрес і тривогу та відновитися після травматичної події.

1. Робота з тілом

Випийте трішки води, бажано теплої, та відчуйте, який у неї смак. Можна випити чай, з'їсти цукерку тощо.

Зігрійтеся.

Якщо відчуваєте тремтіння, порухайте руками, ногами, головою, щоб скинути напругу в тілі.

Зробіть вправи «шалтай-болтай» або «струшування».



2. Усвідомлене дихання.

Оберіть якийсь тип заспокійливого дихання, що вам підходить.

Черевне дихання: сядьте, спину тримайте рівно, покладіть руки на живіт, повільно вдихуйте повітря (на рахунок 1–3), при цьому живіт збільшується, а після короткої затримки – видих, живіт зменшується.

Дихання за квадратом: на 4 рахунки вдих, на 4 – затримка дихання, на 4 рахунки – видих і на 4 – затримка.

Дихання орла: швидкий вдих і тривалий видих (1:2).

Дихання змії: вдихи та видихи робіть якомога рідше, невелика затримка після видиху.



3. *Вправа на фізичне заземлення «5–4–3–2–1».*

- Роздивіться навколо себе та знайдіть очима 5 предметів синього кольору. Назвіть їх.
- Прислухайтеся довкола та розрізніть 4 різні звуки. Назвіть їх.
- Доторкніться рукою та відчуйте 3 різні поверхні. Назвіть, які вони на дотик.
- Відчуйте два різні запахи. Назвіть їх.
- Визначте щось на смак. Опишіть, що ви відчули на смак?



Ці прості вправи допоможуть вам швидко повернутися в ресурсний стан.