

ПРИБОРКАТИ ТРИВОГУ

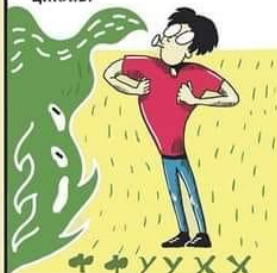
ПОМІТИТИ



СТАБІЛІЗУВАТИ СТАН

СТАБІЛІЗУВАТИ

Дихання: зроби глибокий вдих і повільний видих, 4-6 циклів.



Відчуй підтримку: одну руку поклади під пахву іншої, другу — на передпліччя, зроби кілька глибоких вдихів і видихів.



Зміни положення тіла — піднімись, розправ плечі, потягнись чи зроби будь-яку фізичну вправу.



Випий теплий напій.



Відчуй «контраст» — з'їж шматочок лимона чи вмийся холодною водою.



Знайди поглядом 7 предметів за кольорами веселки.



Відчуй опору: обіпрись на спинку стільця чи загорнись у шарф/плед.



ПЛАН ДІЙ

ТРИ ПИТАННЯ

ДІЯТИ

