

АНТИСТРЕС

ВПРАВИ ДЛЯ САМОДОПОМОГИ

Що робити, коли світ довкола нестабільний, а тривога підступає все ближче?

Навчися дбати про свій душевний стан, керувати емоціями. Відновити рівновагу, подолати тривогу тобі такі вправи:

1. Вправи на дихання. Дихання – це швидкий спосіб заспокоїтися



«Дихання животом»
(Стоячи чи лежачи)

- 1 Покладіть руки долонями на живіт
- 2 Повільно дихайте животом, спостерігаючи, як він опускається та підіймається під руками
- 3 Зробіть повільний вдих та одночасно несильно стримуйте живіт руками
- 4 Повільний видих – одночасно несильне натискання на живіт

Виконайте 10-12 циклів дихання у комфортному темпі



2. “Заземлення. 5-4-3-2-1”

Заземлення
5-4-3-2-1

Назвіть...

- 5 речей, які Ви бачите навколо
- 4 речі, до яких Ви можете доторкнутися
- 3 речі, які Ви чуєте довкола
- 2 речі, які Ви можете відчути ніжком
- 1 річ, яку можна відчути на смак

3. “Обійми метелика”

Вправа «Обійми метелика»
Вправа що допоможе вам за 2 хвилини синхронізувати півкулі мозку та відновити внутрішній спокій.

Інструкція:

Станьте рівно і схрестіть на грудях руки, ніби обіймаєте себе. Потім по чергово виконуйте рухи «літаючого метелика». Спочатку ліва потім права, потім знову ліва-права. Виконуйте доти, поки не відчуєте полегшення.



«Сокира» (вправа на напруження та розслаблення)
(Стоячи)

- 1 Уявіть, що у вас в руках сокира, за допомогою якої потрібно розрубати дрова
- 2 Глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заведіть за голову та зігніть у ліктях
- 3 Намагайтеся максимально напружити руки і давити долонями одна одну
- 4 З сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, зробіть різкий рух вперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря
- 5 Повторіть вправу 10 разів



4. “Сокира”