

## **Вправи на щодень, які допоможуть розвинути стресостійкість**

Прості техніки, які допоможуть в переживанні та адаптації після кризових та травматичних подій. А також допоможуть розвинути резильєнтність - здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями.

### **Дихання**

1. Дихальні вправи починайте з видиху, саме з видиху. Можна скласти кулак у трубочку зробити протяжний глибокий видих, потім звичайний вдих, але на вдиху не концентруємося.

Повторіть 2-3 рази.

2. Зробіть видих, потім вдих на 3-4 сек., затримка дихання на 3-4 сек. і після видих.

Також повторіть 2-3 рази.

### **Тіло**

Основний принцип роботи з тілом – розслаблення через напругу.

1. Можна взяти палицю, ремінь чи шарф і натягнути до максимальної напруги, після кинути її на підлогу та спостерігати, руки почнуть підійматися самі.

2. Можна обійняти себе і почати стискатися до центру, напружуючи все тіло: обличчя, плечі, руки, грудну клітку, живіт, таз, ноги, - щоб все тіло було напружене і стиснуте до максимуму, потім з видихом відпускаємо ...

Відчуйте цей процес, що відбувається після розтискання: як змінюються тілесні відчуття?

Як зараз дихається?

3. Потім починаємо навпаки розтягуватися: витягніть руки по діагоналі з ногами, як «зірка» й тягніться максимально за пальцями рук, за маківкою, куприком і ногами, розтягуємося аж до межі, до напруги, можна навіть до тремтіння.

І після видих і відпускаємо.

Що змінилося? Як дихається?

4. Робимо “тряску”: руками, ногами, головою, всім тілом, як собачка після купання чи дощу струшуємося.

І потім відпускаємо та спостерігаємо, що змінилося.

5.Відводимо щелепу та знаходимось у такому стані близько хвилини, спостерігаємо, які місця в тілі розслабляються.

Ці прості елементи:

Напруга потім розслаблення,

Витягування потім розслаблення,

Тряска потім розслаблення

допомагають у сильних стресових ситуаціях, можете повторювати їх протягом дня!

Орієнтування у просторі

Огляньтесь, подивіться на всі сторони у просторі: що вас оточує, чи є стіни, полиці, підлога, вікно, чи дерева, земля, небо тощо?

Зверніть увагу, що справа, що ліворуч від вас і, наприклад: знайдіть та назвіть 5 великих предметів.

Так ми допомагаємо своїй нервовій системі збирати інформацію та трохи знизити рівень тривоги.