

Дієво та важливо!

Спеціальні техніки управління стресом

Варто відзначити, що цілком нормально мати ознаки стресу — відчувати напруження, бути несфокусованим, особливо в період сьогодення.

Щоб впоратися зі стресом рекомендуємо декілька простих, однак ефективних, технік. Вони є особливо ефективними під час карантину та стануть у нагоді в період підготовки до ЗНО та ДКА.

*За матеріалами Міністерства охорони здоров'я,
Центру громадського здоров'я України*

Практики усвідомленості та медитація «Кавовий» майндфулнес

Сконцентруйтеся, коли п'єте чай або каву. Подивіться на напій з цікавістю, наче ви його ніколи раніше не бачили. Помітьте колір та відчуйте аромат. Пийте невеликими ковтками. Потримайте напій у роті і відчуйте смак. Пийте якомога повільніше, помічайте температуру напою. Відчувайте напругу м'язів у горлі, коли ковтаєте напій. Зауважте, як поступово смак змінюється. Випивайте кожен ковток таким чином, пам'ятаючи і відчуваючи смак. Коли відволікаєтеся на думки та емоції, повертайте увагу на напій.



Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. 2020

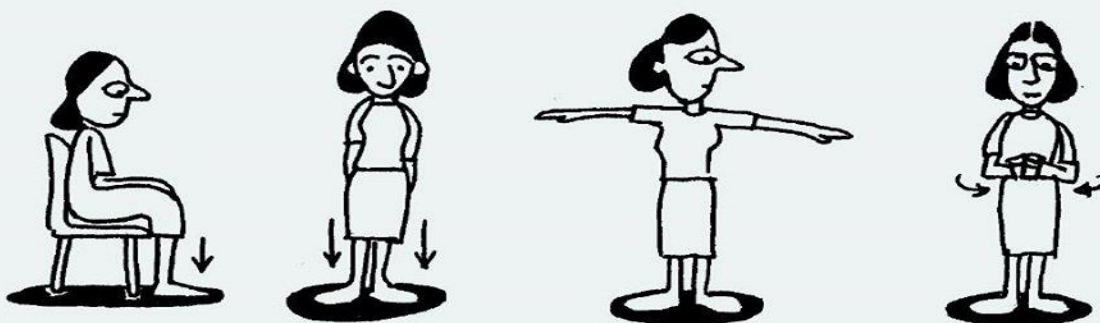
Техніка дихання животом:



Покладіть долоні на нижню частину живота, середні пальці рук торкаються.
Зробіть глибокий, спокійний вдих животом, щоб пальці перестали торкатися.
Плечі при цьому нерухомі.
Повільно видихніть, відчуйте, як повітря виходить з живота, пальці з'єднуються.
Подихайте так мінімум 10 разів.

Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. 2020

Техніка «Заземлення»:



Пригальмуйте.
Дихайте повільніше. Зробіть повний видих, потім якомога повільніше вдихніть.
Повільно притисніть ступні до підлоги.
Повільно витягніть руки або повільно стисніть разом долоні.
Торкніться коліна, поверхні перед собою або будь-якого предмета. Зосередьтеся на відчутті дотику.

WHO. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. 2015

Дистанціювання від негативних думок чи як «зістрибнути з гачка»



Усвідомте, що ви «на гачку» негативних емоцій, переживань.
Помітьте та опишіть «гачок».

Перенаправте увагу на поточну діяльність
(приготування їжі, прибирання, спілкування)

Повністю включіться в цю діяльність, приділіть всю увагу тому,
чим зараз займаєтеся.

WHO. *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. 2015



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ

Тримайте рівновагу!

Бажаємо успіхів!