Вправи для стабілізації емоційного стану.

Виконуємо вправи для подолання стресу:

2

Пригадайте місце або подію,
де відчували радість, безпеку, спокій.
Опишіть це

3

З'їжте або випийте щось.
Опишіть смак та свої відчуття

4

Зосередьтеся на своєму диханні, помічаючи кожен вдих і видих. Робіть глибокі «вдихи животом»

5

Перебирайте речі, які лежать у вашій сумці, на столі, в гаманці, або торкайтеся предметів, які вас оточують, описуючи їх

КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ
при тривозі, страху, паніці
4 секунди
ВДИХ
ПАУЗА
4 секунди
4 секунди
ПАУЗА
4 секунди
ВИДИХ
@ПСКНУ

8. ***Тренуємо власну стресостійкість***. Щодня виконуйте вправу для стабілізації та подолання стресу **“Безпечне місце”.** Аудіозапис вправи. Для виконання вправи прослухайте аудіозапис з інструкціями. Дана вправа ефективна, коли людині необхідно пережити стресові обставини, а також коли людина починає переживати напливи неприємних спогадів, почуттів і думок. Навички активної уяви пов’язані з пригадуванням стабілізуючих образів задіюють нейронну мережу, яка відповідає за внутрішню стабілізацію та ефективне подолання стресу.

ВАЖЛИВО:

Кожну з цих вправ варто виконати декілька разів заздалегідь, для того щоб ви вчасно застосувати її у випадку стресової ситуації. Так ви більш ймовірно згадаєте, що варто зробити.