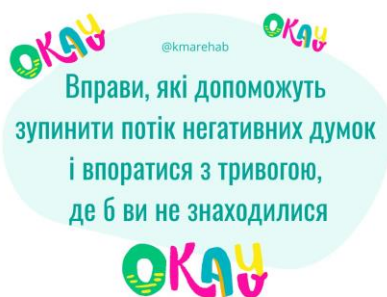




Стабілізація емоційного стану. Швидка самодопомога

- Хочу нагадати вам декілька простих вправ, які допоможуть зменшити відчуття тривоги та самовідновитись



1



Вголос або подумки прочитайте
напам'ять вірш або текст пісні



Чого являється мені у сні,
Чого звертаєш ти до мене
Чудові очі ті ясні, сумні,
Немов криниці дно студене...

@kmarehab

2



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



Опишіть це

@kmarehab

3

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



@kmarehab

4

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

Breathe



@kmarehab

5

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

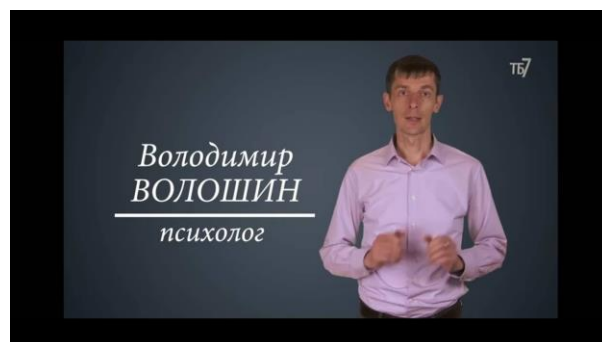


@kmarehab

КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ при тривозі, страху, паніці



@ПСКНУ



1 - Квадратне дихання



2 - Техніка заземлення

Каракулі- це унікальний та особливо дієвий метод саморегуляції



Малювання каракуль швидко звільняє від напруги, стресів, тривоги, панічних атак, страхів

Завдання:

спробуйте всі жакливі та тілесні переживання залишити на папері, так ніби через руки на аркуш вивільняється весь біль від ситуації. Не обмежуйте себе в часі, в кількості паперу, в прояві емоцій, не аналізуйте. Відключіть розум та йдіть за рукою.



Обговорення:

1. Яке дихання після вправи?
2. Які відчуття в тілі?
3. Як змінилися емоції?
4. Які зараз думки?
5. Що хочеться зробити зараз?

Вправа "Обійми метелика"

Обійми метелика - техніка для подолання хвилювання, тривоги, страху, панічних нападів, зниження рівня стресу, корекції розладів сну.

3. 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.

ВОЛОДИМИР ВОЛОШИН
психолог

Техніка релаксації Джейкобсона- зняття стресу та розслаблення- jacobson relaxation in Ukrainian



Виконання цих простих вправ допоможе вам стабілізуватися. А ще наш ресурс – цінності, оптимізм, почуття гумору та віра у перемогу!

ВАЖЛИВО:

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

Підбірку уклала Віта Титаренко, практичний психолог ОЗНЗ Кагарлицька ЗОШ I-III ст. №3 за матеріалами інтернет ресурсів
