

Якщо Ви раптово опинилися в стресовій ситуації, потрібно в першу чергу, якщо є така можливість, перейти в безпечне місце, щоб позбутися впливу чинників стресу, якимсь чином ізолюйтесь від джерела стресу. А далі, щоб допомогти собі відновитися, використовуйте прийоми психологічної самопомоги. Оберіть ті способи подолання гострого стресу, які будуть дієвими саме для Вас.



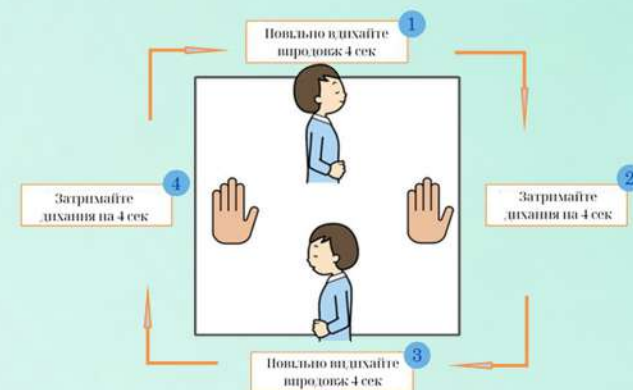
## ВАМ ДУЖЕ СТАНУТЬ У ПРИГОДІ ДЕЯКІ ТЕХНІКИ ЗАСПОКІЙЛИВОГО ДИХАННЯ

Перебуваючи в укритті, щоб подолати тривожність, страх, гнів і опанувати себе, зробіть наступне:

- повільно порахуйте про себе до 20;
- повільно випийте склянку води, повністю зосереджуючись на відчуттях води, що тече по горлу ;
- змочіть чоло, скроні та руки до ліктів прохолодною водою ;
- промасажуйте мочки вух;
- злегка промасажуйте кінчики мізинців;
- поговоріть з якоюсь приємною для Вас людиною;
- уважно погляньте на всі боки, звернувши увагу на деталі: колір стін і підлоги, а далі форму, колір та кількість предметів в приміщенні;
- сконцентруйте увагу на якомусь дрібному предметі, який Ви бачите: якого він кольору, форми, структури, а потім закрийте очі і спробуйте уявити його;
- декілька хвилин легко стискайте і розтискайте в руці якийсь невеличкий предмет.

«Глибоке дихання» прекрасно знімає напругу: сидячи або лежачи вирівняйте хребет як можна пряміше; покладіть праву руку на живіт, ліву – на грудну клітину; зробіть повільний вдих носом, слідкуючи, як розширяється грудна клітина і далі випинається передня черевна стінка; затримайте дихання на кілька секунд; зробіть якомога повільніше подовжений видих ротом, при цьому втягується живіт, стискається грудна клітина. Потрібно зробити щонайменше 5-10 таких циклів.

«Дихання квадратом» (наприклад, «4-4-4-4») допомагає подолати стрес та паніку, стимулює процеси аналізу і засвоєння інформації: робимо носом глибокий вдих 4 с, затримуємо дихання на 4 с, глибокий видих можна ротом на 4 с та затримку дихання після видиху на 4 с. Зробіть 5-6 таких циклів, можна обрати схему «6-6-6-6».



ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ  
допомога при паніці та стресі

Лімбічне дихання «4-7-8» з подовженим видихом допомагає швидко розслабити тіло і розум: повільно вдихайте носом, рахуючи до чотирьох: м'яко зробіть вдих носом за 4 с, на 7 с затримайте дихання, а потім повільно і м'яко зробіть подовжений до 8 с видих (можна ротом).

