



Поради з управління стресом у дорослих

В важкі часи нормально відчувати високий рівень стресу, і це не слабкість, а нормальна реакція організму на ненормальну ситуацію. Однак, важливо знаходити способи допомоги собі впоратися зі стресом до того, як він посилиться настільки, що почне впливати на стан здоров'я та повсякденне функціонування організму.

Наступні вправи допоможуть вам значно знизити рівень стресу, особливо якщо ви будете практикувати їх щодня.

Дихальні вправи:

Коли ми знервовані, налякані чи злі, ми починаємо дихати швидко і поверхнево. Глибоке дихання животом, натомість, має заспокійливий ефект на тіло і розум.

Для того, щоб **заспокоїтися**:

1. Сядьте рівно, притисніть ступні до землі, а руки – покладіть на стегна (або одну на живіт, а іншу – на груди).
2. Повільно вдихніть через ніс (або рот, якщо ніс забитий) та відчуйте, як повітря наповнює ваш живіт.
3. Повільно видихніть через рот, склавши губи так, ніби ви задмухуєте свічку. Повторюйте протягом 5 хвилин або менше, якщо не маєте достатньо часу.

Для того, аби **заснути**:

Сон – це потужний засіб проти стресу, він заспокоює та відновлює ресурси тіла, аби ви могли краще справлятися зі стресом.

Ця дихальна вправа, знана як «4-7-8», спрямована на полегшення засинання.

1. Ляжте (якщо не можете – сядьте прямо) та легенько притисніть кінчик язика до піднебіння, одразу за верхніми зубами. Для того, аби не рухати язиком під час видиху, може знадобитися практика, але це допоможе тримати рота в потрібній позиції («задмухування свічки»)
2. По-перше, розімкніть губи. Видайте свистячий звук, видихаючи все повітря з рота.
3. Тепер, закрийте рота та вдихайте носом, поки рахуєте в голові до 4.
4. Затримайте дихання, рахуючи до 7.
5. Зробіть ще раз видих із присвистом через розімкнуті губи, рахуючи до 8.
6. Повторіть 4 рази.



Поради з управління стресом у дорослих

Вправи на заземлення:

Коли ми відчуваємо стрес, нам може бути важко зосередитися на тому, що відбувається тут і зараз. Настуні вправи на заземлення допоможуть вам закріпитися в реальному світі та заспокоїтися.

Вправа на заземлення №1:

1. Притисніть ступні до підлоги.
2. Обіпріться на спинку стільця та зосередьтеся на відчуття стільця під вами та за вашою спиною.
3. Схрестить руки на грудях.
4. Легенько поплескайте себе по плечах, кожне плече по черзі.

Вправа на заземлення № 2:

Якщо можете – вийдіть на прогулянку, та йдіть достатньо швидко, аби пришвидшити серцебиття. Під час ходьби вголос назвіть:

- 5 речей, які ви бачите,
- 4 речі, які ви відчуваєте (землю під ногами, вітер у волоссі, сонце на обличчі...)
- 3 звуки, які ви чуєте,
- 2 запахи, які ви відчуваєте,
- 1 добру річ про себе.

Якщо ви не маєте можливості вийти на вулицю – робіть вправу сидячи.

Фізичні вправи для дорослих і дітей:

Якщо можливо, виходьте на двір та робіть фізичні вправи протягом 10-30 хвилин щодня.

Інші поради щодо регуляції стресу:

- Підтримуйте чи встановіть наново щоденний розклад для себе і дітей.
- Спілкуйтеся з друзями і родиною. Reach out to friends and family. Почути рідний голос хоча б на хвилину – це може бути дуже заспокійливим.
- Знаходьте час для маленьких дій і речей, які приносять вам задоволення, розслаблюють чи сповнюють енергією.
- Скачайте ілюстроване керівництво ВООЗ «Важливі навички в періоди стресу» та спробуйте виконати вправи, які викладені в ньому. Ви можете знайти керівництво за посиланням: apps.who.int/iris/handle/10665/339150 або за QR-кодом

