



Кожна людина час від часу переживає стрес, але його прояви часто залишаються непоміченими.

Як їх розпізнати? Як підтримати себе?  
І що робити, коли його забагато?



# Перебуваючи у стані стресу, багато людей ...

- не можуть зосередитися
- легко дратуються
- мають труднощі зі сном
- тривожаться
- плачуть
- відчувають сильну втому
- помічають порушення апетиту
- часто думають про погані події, що трапилися в минулому, або про те, чого бояться в майбутньому

... та намагаються впоратися зі стресом так:

- кричать
- стараються не думати про це
- уникають людей, місць чи ситуацій
- залишаються у ліжку
- здаються
- вживають алкоголь, тютюн, заборонені речовини
- багато сваряться
- звинувачують чи критикують себе



# Хороші новини: є інші способи, справитися зі стресом.

## Спробуй такі:

- налаштуй щоденну рутину: сон, їжа, фізичні вправи, режим дня
- додай улюблену та звичну соціальну активність (чим займаюся, із ким спілкуюсь)
- створи нову рутину (розпорядок дня, техніка повільного дихання, «кола контролю», релаксація, медитація тощо)
- уникай шкідливих стратегій боротьби зі стресом (зловживання алкоголем, психоактивними речовинами)
- практикуй вдячність: дякуй собі та іншим



# Вправи для зняття стресу

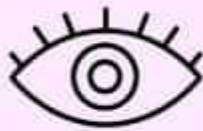


# Техніка заземлення (п'ять почуттів)

5 - 4 - 3 - 2 - 1

## ТЕХНІКА ЗАЗЕМЛЕННЯ

Заспокійлива техніка, яка зв'язує вас із реальністю, досліджуючи п'ять органів чуття.



**5**

Знайдіть п'ять речей, на яких можете зупинити погляд



**4**

Відчуйте чотири сенсорні відчуття (до чого ви можете торкнутися)



**3**

Прислухайтесь до трьох різних звуків



**2**

Сконцентруйте увагу на двох запахах



**1**

Скуштуйте щось (як це відчувається у роті?)

Техніка допоможе зберегти контроль над своїм розумом та впоратися з поточними життєвими обставинами більш ефективно.



# Візуалізація безпечного місця

## БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

Це вправа на уяву, яка допомагає вам відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечному місці, де ви почуваетесь комфортно та затишно. Заплющте очі та уявіть собі це місце у всіх деталях, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Важливо виконувати цю вправу тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відмежуватися від усього, що відбувається навколо. Переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.



# Прогресивно м'язова релаксація

## ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ

Напружте усі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте усе тіло. За інерцією м'язи розслабляються ще більше. Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається та починає їх перепрацьовувати. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту тощо.

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі її варто робити двічі-тричі на день — так протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.





# Метод «трьох справ»

Щоранку складайте список із трьох справ, які ви хочете виконати протягом дня. Це допомагає зосередитися на найважливіших завданнях і зменшує відчуття перевантаженості.



# Позитивне самоствердження

Щодня починайте з повторення позитивних тверджень, таких як "Я впораюся з будь-якими труднощами" або "Я гідний любові та поваги".

Це допомагає зміцнити впевненість у собі та налаштуватися на позитивний лад.



# Практика свідомості

Виділяйте кілька хвилин на день для практики усвідомленості чи медитації.

Зосередьтеся на своєму диханні, відчуттях у тілі чи звуках навколо вас.

Це покращує концентрацію та знижує рівень стресу.





# Вміння прощення

Прощення – потужний інструмент для звільнення від негативних емоцій. Спробуйте вибачити тих, хто вас образив, і відпустити минулі образи. Це допоможе вам почуватися легше та щасливіше.



