

Техніки,
які можуть
допомогти впоратися
зі стресом:



ЗНБК №67

1. Дихальні вправи

- **Глибоке дихання:** Сядьте в зручному положенні, закрийте очі і повільно вдихайте через ніс, рахуючи до чотирьох. Потім затримайте дихання на чотири рахунки і повільно видихайте через рот, також рахуючи до чотирьох. Повторюйте кілька разів.

- **Глибоке дихання:** Сядьте в зручному положенні, закрийте очі і повільно вдихайте через ніс, рахуючи до чотирьох. Потім затримайте дихання на чотири рахунки і повільно видихайте через рот, також рахуючи до чотирьох. Повторюйте кілька разів.

2. Фізична активність

- Регулярні вправи: Заняття спортом (біг, йога, танці) допомагають знижувати рівень стресу завдяки вивільненню ендорфінів.
- Прогулянки на свіжому повітрі: Навіть коротка прогулянка може покращити настрій і зменшити тривогу

3. Релаксація

- Медитація: Витрачайте кілька хвилин щодня на медитацію. Сфокусуйтеся на своєму диханні або повторюйте мантру.
- Прогресивна м'язова релаксація: Напружуйте та розслабляйте різні групи м'язів по черзі, починаючи з ніг і закінчуючи головою.



4. Візуалізація

- Уявлення спокійного місця: Закрийте очі і уявіть собі місце, яке вас заспокоює (пляж, ліс). Спробуйте відчувати всі деталі: звуки, запахи, кольори.

5. Тайм-менеджмент

- Планування: Створюйте списки справ і розставляйте пріоритети. Це допоможе зменшити відчуття перевантаження.
- Перерви: Регулярно робіть перерви під час роботи або навчання, щоб уникнути вигорання.

6. Соціальна підтримка

- **Спілкування з близькими:** Діліться своїми переживаннями з друзями або родичами. Підтримка оточуючих може суттєво полегшити стрес.
- **Групи підтримки:** Приєднуйтесь до груп або спільнот, де ви можете обговорювати свої проблеми з людьми, які переживають подібні ситуації.

7. Здоровий спосіб життя

- **Збалансоване харчування:** Правильне харчування позитивно впливає на загальний стан організму і може допомогти в управлінні стресом.
- **Достатній сон:** Намагайтеся дотримуватися режиму сну і забезпечте собі достатньо часу для відпочинку.

8. Творчі заняття

- **Хобі:** Займайтеся тим, що вам подобається (малювання, музика, рукоділля). Це може бути чудовим способом зняти стрес.
- **Записування думок:** Ведення щоденника може допомогти вам висловити свої почуття і зменшити емоційний тягар.

Ці техніки можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб і уподобань. Важливо знайти те, що працює для вас найкраще, і регулярно використовувати ці методи для підтримки психічного здоров'я.