



## Способи боротьби зі стресом



Практичні поради та рекомендації

Інформація з вайбер чату  
«Соціальні педагоги України»



## 1. ФАНТАЗУЙ

Фантазуючи, ми допомагаємо собі зберігати творчу іскру, спонтанність та безпосередність - все це зміцнює психічну благополуччя. Творча уява дозволяє навчитися технікам візуалізації, які дуже ефективні у боротьбі зі стресом.





## 2. СПИВДЕНЬ

Денний сон допомагає зняти напругу та підвищує працездатність. Можна дозволити собі трохи подрімати, відкинувшись на спинку стільця або навіть поклавши голову на стіл.



### **3. ЧАСТІШЕ ОБІЙМАЙСЯ З БЛИЗЬКИМИ**

Для зниження стресу дуже важливий тілесний контакт та емоційна підтримка близьких.



#### **4. ГРАЙ З ДОМАШНІМИ УЛЮБЛЕНЦЯМИ**

Дослідження доводять, що улюбленці допомагають боротися з гіпертонією, мотивують до здорового способу життя та надають велику емоційну підтримку.





## 5. СПІВАЙ

Додай в своє життя музичність: піддайся пориву та співай. Спів - швидкий та ефективний спосіб боротьби зі стресом.

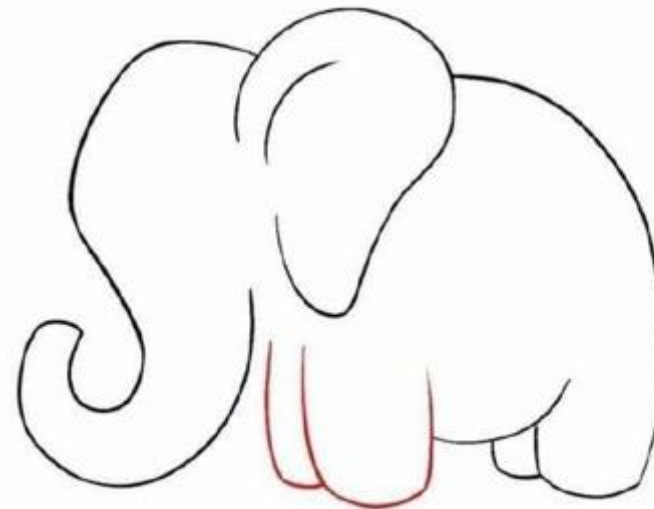


## 6. МАЛЮЙ, ЛІПИ

Творчість допомагає проживати та пропрацювати емоції, зняти стрес.



РІЗНОКОЛІРНИЙ  
СЛОН У КЛІТИНКУ  
ПРОТИ  
ВИСНАЖЕННЯ

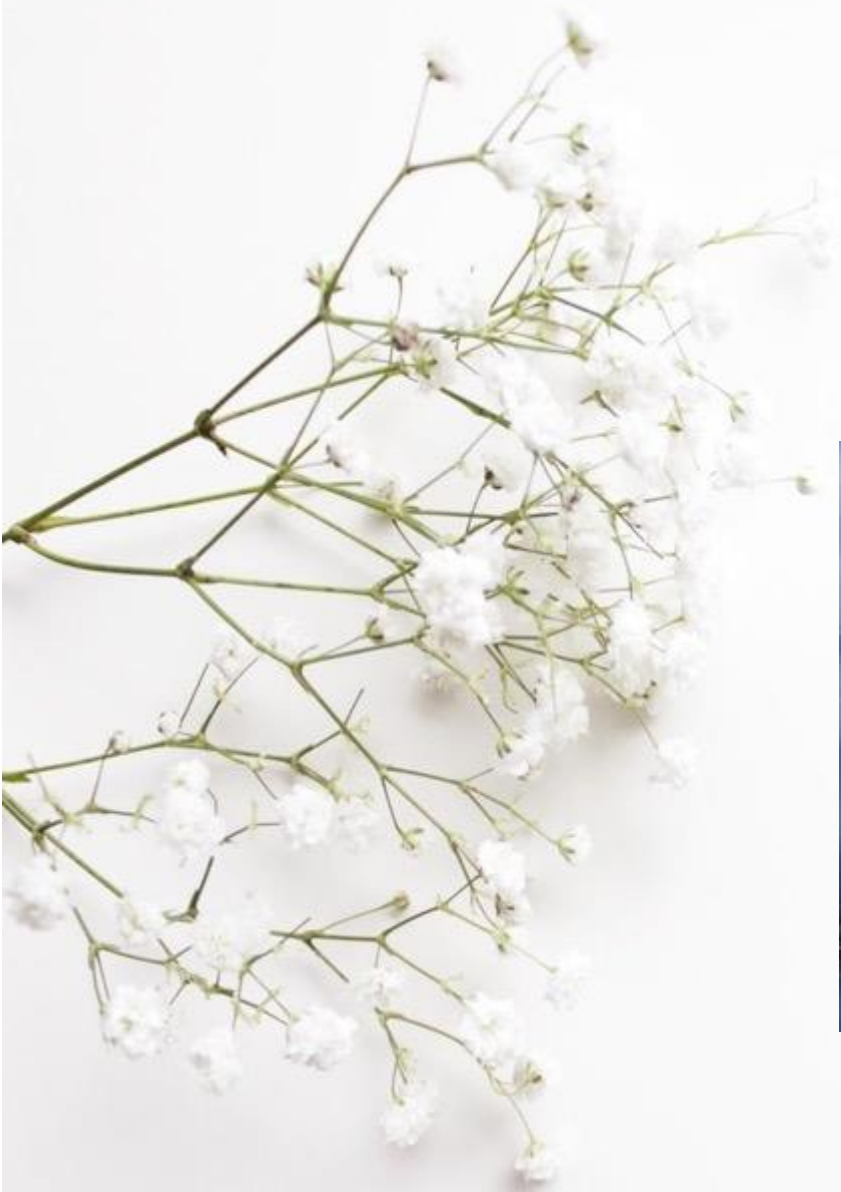


## 7. ВЕДИ ЩОДЕННИК

Метод боротьби зі стресом, який підходить як дітям, так і дорослим. Опишіть свої емоції чи сни або ведіть "щоденник вдячності".







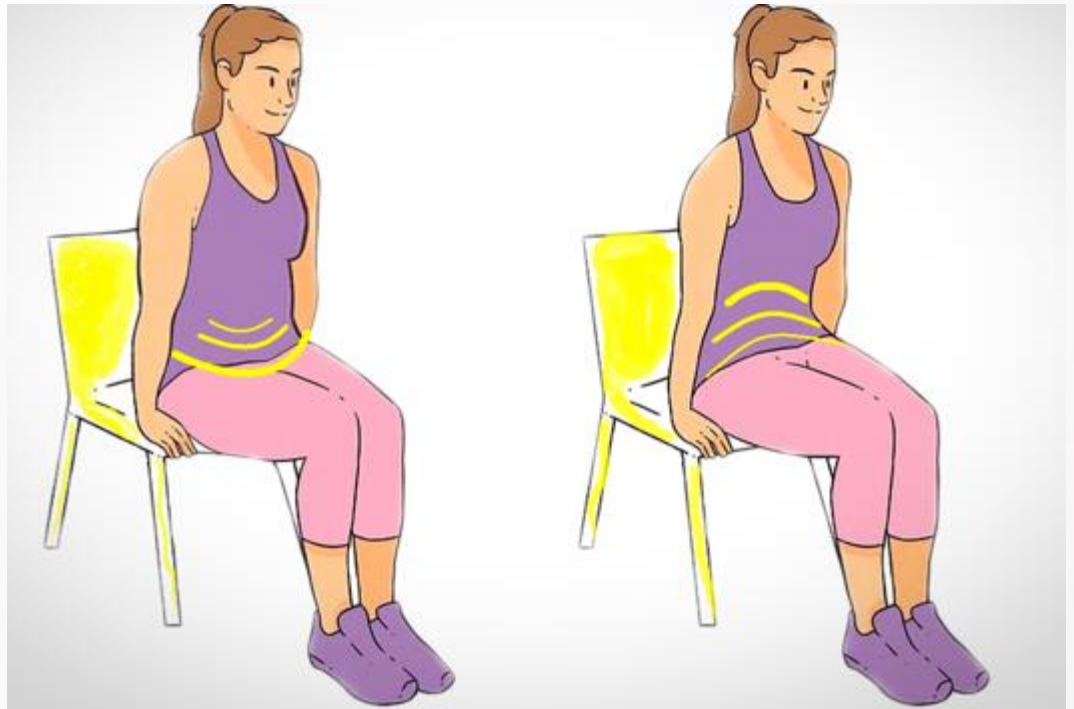
## 8. ДОЗВОЛЬТЕ СОБІ МРІЯТИ

Уявіть собі ідеальне життя та подумайте, що можете зробити вже зараз, щоб трохи наблизитись до мрії.



## 9. Комплекс вправ

1. Візьміться обома руками за сидіння стільця, на якому сидите, напружіться та потягніться вгору. Дорахуйте до шести, опустіть руки вздовж тулуба та розслабтеся.



**2. Промасажуйте пальці рук - від основи до кінчиків.**



### 3. Вправи на дихання

#### ДИХАННЯ по трикутнику

Рухайтесь по сторонам трикутника і дихайте за алгоритмом:

Вдих на рахунок 3

Затримка на рахунок 3

Видих на рахунок 3





## ДИХАННЯ по квадрату

Рухайтесь по сторонам квадрату і дихайте за алгоритмом:

Вдих на рахунок 4

Затримка на рахунок 4

Видих на рахунок 4

Затримка на рахунок 4





## ДИХАННЯ за зіркою

Рухайтесь по сторонам зірки і дихайте за алгоритмом: вдих-затримка-видих





## ДИХАННЯ Лінивою 8

Слідуйте пальцем або очима Лінивою 8, починаючи зі старту-зірочки і зробіть глибокий ВДИХ



Слідуйте пальцем Лінивою 8, починаючи зі старту-зірочки і зробіть глибокий ВДИХ

Коли ви перейшли до іншого боку Лінивої 8, повільно зробіть ВИДИХ

Продовжуйте дихати вздовж Лінивої 8 до відчуття тілесного та розумового заспокоєння

# І на останок - швидка допомога «Техніка заземлення»



5 - 4 - 3 - 2 - 1

## Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів



**5** речей, які  
можна  
побачити



**4** речі, яких  
можна  
торкнутися



**3**

речі, які  
можна  
почути



**2**

речі, які  
можна  
понюхати



**1**

річ, яку  
можна  
спробувати  
на смак