



**Практичне заняття з елементами тренінгу
«Стрес та його профілактика. Вправи на
зняття стресу»**

СТРЕС (ВІД АНГЛ. **STRESS** — НАПРУГА, ТИСК) - ЦЕ НЕСПЕЦИФІЧНІ ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ ПРИ ВПЛИВІ НА НЬОГО РІЗКИХ, ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ФАКТОРІВ.



Симптоми стресу:

РОЗДРАТОВАНІСТЬ

ПРИГНІЧЕНІСТЬ

ДЕПРЕСІЯ

ВТОМА

НЕСПОКІЙНИЙ СОН

ГОЛОВНА БІЛЬ

ЗНИЖЕННЯ КОНЦЕНТРАЦІЇ
УВАГИ



Рекомендації як впоратися зі стресом під час війни:

Харчуйтеся повноцінно

Всипайтеся

**Будьте на зв'язку з
близькими та рідними**

**Намагайтеся дотримуватися
розпорядку дня**

Будьте активними

**Правильно та глибоко
дихайте**



Вправи для боротьби зі стресом

Вправа «Квітка та свічка»

Це проста вправа на глибоке дихання, що допоможе розслабитися. Вдайте, наче ви тримаєте пахучу квітку у одній руці та свічку, що повільно горить, у іншій руці.

- Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку.
- Повільно видихніть через рот, коли будете задувати свічку.
- Повторіть декілька разів.



«М'ячики-антистрес»

Ця вправа допоможе зняти напругу у м'язах і по масажувати руки. Зробіть власні м'ячики-антистрес, наповнивши повітряні кульки сушеною сочевицею чи рисом.

- Візьміть м'ячик(-и) у одну або дві руки, стисніть їх пальцями, а потім розслабте.
- Експериментуйте зі стисканням м'ячика. Знайдіть зручний для себе спосіб, обравши свою швидкість, силу і частоту стискань.



Вправа «Черепашка»

Ця вправа допомагає розслабити м'язи. Вдайте, наче ви черепашка, яка повільно і спокійно гуляє.

- О ні! Почався дощ! Міцно скрутяться під панциром на приблизно десять секунд.
- Тепер знову визирнуло сонечко, тож можете вилазити з-під свого панцира і продовжувати спокійну прогулянку.
- Повторіть декілька разів і переконайтеся, що закінчите вправу прогулянкою, щоб тіло було розслаблене.
- Повторіть, переконавшись, що закінчите вправу прогулянкою.

