

# Стрес та його профілактика. Вправи на зняття стресу

Аліна АХАНКІНА  
практичний психолог

Стрес - це неспецифічні фізіологічні та психологічні реакції організму при впливі на нього різких, екстремальних факторів.



# Види стресу

*Еустрес*



**EUSTRÉS**

**DISTRÉS**

*Дистрес*

**EUSTRÉS**

**DISTRÉS**

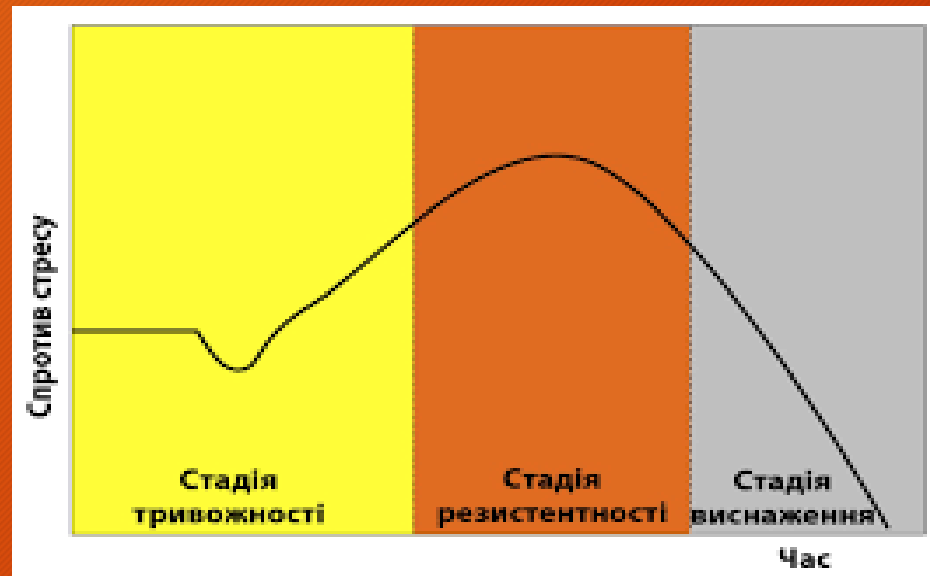
# Симптоми стресу

- роздратованість;
- пригніченість;
- поганий, неспокійний сон;
- депресія;
- фізична слабкість;
- головний біль;
- втома;
- зниження концентрації уваги;
- відсутність інтересу до оточуючих;
- виникає бажання поплакати.



# Стадії стресу

*Перша - тривога*

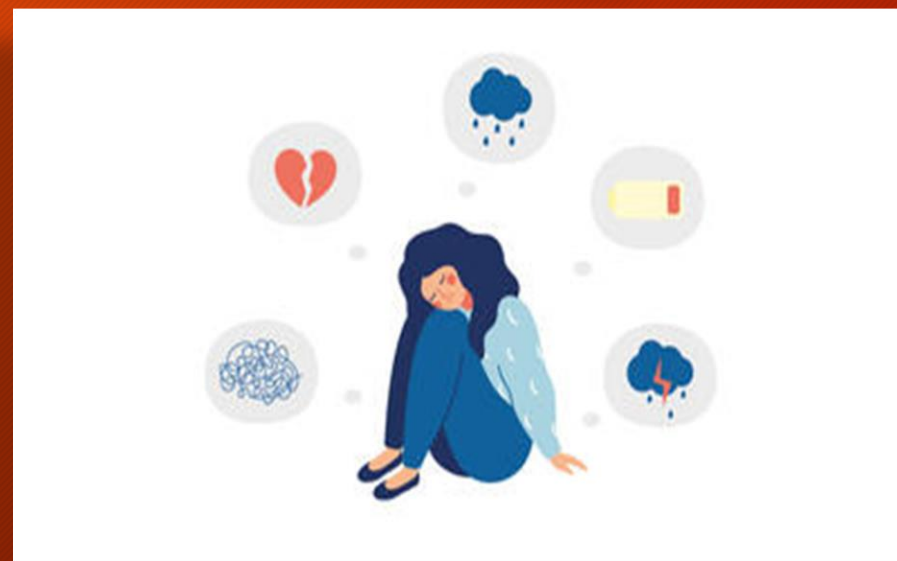
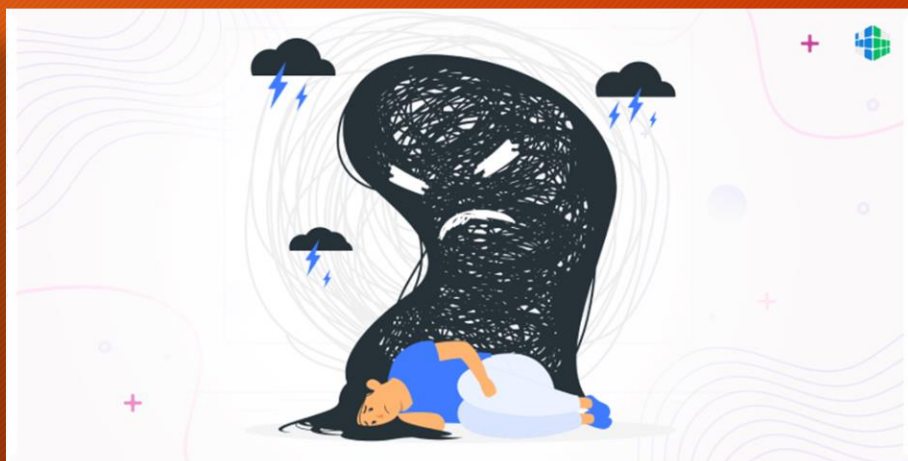


*Друга - опір*

*Третя - виснаження*

## Якими ж бувають реакції на стрес?

- фізичному рівні;
- емоційному рівні;
- когнітивному рівні (розумовому);
- поведінковому рівні.



## Рекомендації як впоратися зі стресом під час війни

- харчуйтеся повноцінно;
- будьте на зв'язку з близькими та рідними;
- намагайтеся дотримуватися розпорядку дня;
- будьте активними;
- правильно та глибоко дихайте.



# Дихання животиком

## «Дихання животом»

*(Стоячи чи лежачи)*

- 1** Покладіть руки долонями на живіт
- 2** Повільно дихайте животом, спостерігаючи, як він опускається та підіймається під руками
- 3** Зробіть повільний вдих та одночасно несильно стримуйте живіт руками
- 4** Повільний видих – одночасно несильне натискання на живіт

**Виконайте 10-12 циклів дихання у комфортному темпі**



Вправа для контролю за диханням. Варто зробити 10-12 повільних вдихів та видихів, поклавши руки на живіт. У цей час спостерігайте та відчувайте долонями, як підіймається та опускається живіт.



# Трясці

## «Трясці»

(Стоячи)

- 1 По черзі рухайте ногами, максимально струшуючи розслаблену ногу
- 2 Спочатку виконайте рухи вперед по черзі правою та лівою ногами
- 3 Повторіть ті ж рухи в напрямку назад
- 4 Виконайте вправу по 10-15 разів для кожної ноги в задньому та передньому напрямках



По черзі струшуйте розслабленими ногами, а тоді рухайте 10-15 разів вперед та стільки ж назад на кожну ногу.

# Думки на папері

- Корисно використовувати або на ніч, або якщо відчуваєте, що «голова пухне від справ».
- Візьміть аркуш паперу (або створіть новий документ на пристрої) і виписуйте всі думки, які «крутяться» в голові, в хаотичному порядку, незалежно від їх важливості. І так до відчуття, що «все, в голові нічого не залишилося».
- Після такого перенесення інформація залишається в зовнішньому світі та нема потреби утримувати її в оперативній пам'яті.

# Уява з користю

- У психотерапії спрямоване використання образів називається візуалізацією. *Ось уявіть зараз, що ви відрізаєте часточку лимона. Або кусаєте зелене хрустке яблуко. Уявили?* Якщо так, то напевно відчули, що в роті з'явилася слина. Це організм відреагував на образ, хоча в реальності нічого не відбувалося.
- Наш організм дуже довіряє тим образам, які ми створюємо в психіці. Пам'ятайте, будь ласка, про це, якщо любите прокручувати в голові картинки зі страшними наслідками. І не дивуйтеся, що стає реально тривожно. *Як можна використовувати цю особливість?*
- Якщо коротко, то, бажаючи стати, наприклад, **більш бадьорим**, ми повинні представити себе саме таким (і бажано супроводити це образами – наприклад, як сонце посилає енергію через свої промені і вони наповнюють нас енергією).
- Якщо ж **потрібно розслабитися** – тоді до ваших послуг інші образи – наприклад, як після лазні або масажу ви п'єте ароматний чай. А ще уява допоможе відреагувати емоції, наприклад гнів: необов'язково бити посуд або оргтехніку в реальності, можна зробити все це в уяві, ефект полегшення також буде.

## Дихання яке розслабляє

- Для виконання вправи потрібен внутрішній рахунок, рахуйте «про себе» в темпі руху секундної стрілки («раз-і-два-і-три-і»). Зробіть вдих через ніс на 4 (раз-і-два-і-три-і-чотири-і), паузу на 2 (раз-і-два-і), видих через рот на 6 або 8 (в ідеалі для розслаблення видих повинен бути у 2 рази довше, ніж вдих), потім знову паузу на 2. Потім повторіть весь цикл 10-20 разів.

# Техніка м'язового розслаблення

- Початкове положення – лежачи або напівлежачи. Сфокусуйте увагу на якій-небудь групі м'язів в нижній частині тіла (це можуть бути м'язи ступень, литкові або м'язи ніг в цілому – все залежить від часу і бажання, але чим більше дрібні м'язи, тим більше ефект).
- Максимально сильно напружте ці м'язи та затримайте цю напругу на три - п'ять секунд, а потім на видиху розслабте м'язи. Таким чином, в напрямку знизу вгору опрацьовуються всі групи м'язів (або хоча б основні).

**Краще уникати м'язів очей, особливо якщо є проблеми із зором.**

# Вітрячок



Для цієї вправи тобі знадобиться коктейльна соломинка та паперовий вітрячок. А якщо їх немає, тобі на допомогу прийде твоя уява.

Візьми соломинку і подуй на вітрячок, щоб він закрутився. Вдихай через ніс, і видувай повітря повільно і сильно, рівним потоком, безшумно та плавно. Якщо соломинки немає, то видихати слід через щілинку між губами. Уяви, як твій «вітрячок» крутиться. Уяви його колір і розмір, уяви який він великий і красивий.

Вправу слід повторити 5-6 разів. Це вирівняє твій емоційний фон і звільнить від негативних емоцій.

# Кулька



Цю вправу слід виконувати, тримаючи спинку рівненько.

Уяви, що в животику у тебе надувна кулька. Вдих носиком - кулька надувається і стає велика-велика. Животик випинається. Видих - кулька здувається із звуком *-с-*, *-з-*, або *-ш-*.

Виконувати вправу 3-4 рази.

# Листочок



Заплющ очі і уяви, що у тебе на долонці лежить листочок. Уяви його форму, колір, розмір. Уяви, це паперовий листочок чи з якоїсь рослини.

А тепер обережно, тихенько, через носик набери повітря і сильно-сильно подуй на листочок. Уяви, як він зривається з долоні і злітає угору високо-високо. І поки ти повільно набираєш через носик повітря, він так же повільно опускається назад у твою долоньку.

Вправу повторити 5-7 разів.