

Прийоми швидкого реагування при стресі

- усміхнутися, пожартувати;
- пригадати щось радісне, гарне, приємне (радісну подію, приємну ситуацію, гідний вчинок);
- виконати певні рухи на кшталт потягування;
- звернути увагу на цікаву подію чи помилуватися пейзажами за вікном;
- розглянути квіти, фотографії, що знаходяться у приміщенні;
- уявити, що ти «купаєшся» в сонячних променях;
- виконати вправи з релаксаційного дихання;
- висловити кому – небудь комплімент або похвалити когось.



Вправи керованого дихання

Заплющіть очі, глибоко вдихніть і повільно видихніть. Скажіть подумки:

«Я – Лев» - глибоко вдихніть і повільно видихніть;

«Я – камінь» - глибоко вдихніть і повільно видихніть;

«Я – квітка» - глибоко вдихніть і повільно видихніть;

«Я – спокійна» - глибоко вдихніть і повільно видихніть