ПАМ'ЯТКА ПРИ СТРЕСІ

🔹ЯКЩО ЛЕГКА ЛИХОМАНКА: накинути на себе плед і тісно зав'язати його спереду навхрест – дати тілу теплий і міцний каркас.

🔹ЯКЩО КАЛАТАЄ СЕРЦЕ: злегка стукаємо по грудній клітці – один легенький раз в секунду, зі словами «Я є», «Я стою», «Я в порядку».

🔹ЯКЩО ПІДНЯВСЯ ТИСК: упираємо ногами в підлогу і дихаємо: рівний довгий вдих – рівний довгий видих, повторювати кілька разів.

🔹ЯКЩО КРУТИТЬСЯ ГОЛОВА: уважно дивимося на свої ноги, поки не зрозуміємо, що маємо під ногами міцний грунт.

🔹ЯКЩО НАКОЧУЄТЬСЯ ПАНІКА: швиденько використовуємо техніку заземлення:

знайти навколо себе 5 речей однакового кольору,

знайти чотири речі, яких можна торкнутися,

знайти три речі, які можна почути,

знайдіть дві речі, які можна понюхати,

знайти одну річ, яку можна покуштувати.