**ВПРАВИ ДЛЯ КОНТРОЛЮ РІВНЯ СТРЕСУ**

Тіло людини – це розумна саморегульована система, здатна підтримувати стабільний стан під тиском зовнішніх подразників. Коли людина стикається з викликом або загрозою, нервова система реагує викидом гормонів, які готують тіло до екстрених дій.

Існує два типи стресу: еустрес (корисний стрес, який мобілізує організм) та дистрес (шкідливий стрес, який виснажує організм). Щоб контролювати рівень дистресу, можна скористатися наступними методами:

**Таємний таппінг**

Ця вправа виконується на подушечках пальців обох рук. По черзі натискайте великим пальцем на кожну фалангу інших пальців. Це стимулює нервові закінчення, які пригнічують активність мигдалеподібного тіла – мозкового центру, відповідального за тривожність.

**Метелик**

Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями, щоб створити подобу метелика. Прикладіть долоні до грудей і ритмічно постукуйте по ключиці. Це створює внутрішні вібрації, які заспокоюють вас. Вправа допомагає знизити активність мигдалеподібного тіла та активувати префронтальну зону мозку, що сприяє адаптивному режиму роботи.

**Протитривожне дихання**

Ця техніка базується на дихальних вправах. Використовуйте будь-який квадратний чи прямокутний предмет перед собою. Супроводжуйте поглядом кожен кут предмета, рахуючи до чотирьох, під час вдиху та видиху. Це штучно уповільнює дихання, допомагаючи мозку зрозуміти, що ви у безпеці, і можна розслабитися. Виконуйте вправу під час сильної тривоги або 2-3 рази на день для профілактики.

**Безпечне місце**

Заплющте очі та уявіть собі безпечне місце, де вам комфортно. Відчуйте звуки, запахи, які асоціюються з цим місцем. Це допомагає відволіктися від поточних подій, але виконуйте цю вправу тільки у безпечних умовах.

**Сканування тіла**

Зосередьтеся на кожній частині свого тіла, починаючи від голови до п’ят. Відчуйте кожну клітинку, спостерігайте за тим, як ваші легені дихають. Це сприяє розвитку уваги і дозволяє краще відчувати свій стан.

**Прогресивна м’язова релаксація**

Ця техніка фокусується на роботі м’язів. Напружте всі м’язи тіла на максимально можливий час, а потім різко розслабте їх. Це допомагає м’язам ще більше розслабитися і зняти накопичений стрес.

Ці методи допоможуть зменшити рівень стресу в конкретний момент. Проте, якщо ви відчуваєте, що не можете самостійно впоратися з тривогою, зверніться по допомогу до близьких або до лікарів, які надають першу психологічну допомогу онлайн.