***Як розвинути***

***стресостійкість:***

***поради***

Здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями потрібно розвивати.Через війну багато українців відчувають стрес.

*Rілька вправ на щодень, які допоможуть розвинути стресостійкість.*

***Дихання***

***Тіло***

***Орієнтування у просторі***

Існують кілька простих технік, які допоможуть в переживанні та адаптації після кризових та травматичних подій, а також допоможуть розвинути резільєнтність – здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями.

***Дихання***

Дихальні вправи починайте з видиху, саме з видиху. Можна скласти кулак у трубочку зробити протяжний глибокий видих, потім звичайний вдих, але на вдиху не концентруємося. Повторіть 2-3 рази.

Зробіть видих, потім вдих на 3-4 секунди, затримка дихання на 3-4 секунди і після видих. Також повторіть 2-3 рази.

***Тіло***

Основний принцип роботи з тілом – розслаблення через напругу.

Можна взяти палицю, ремінь чи шарф і натягнути до максимальної напруги, після кинути її на підлогу та спостерігати, руки почнуть підійматися самі.

Можна обійняти себе і почати стискатися до центру, напружуючи все тіло: обличчя, плечі, руки, грудну клітку, живіт, таз, ноги, – щоб все тіло було напружене і стиснуте до максимуму, потім з видихом відпускаємо.

Потім починаємо навпаки розтягуватися: витягніть руки по діагоналі з ногами, як "зірка" й тягніться максимально за пальцями рук, за маківкою, куприком і ногами, розтягуємося аж до межі, до напруги, можна навіть до тремтіння. Після видих і відпускаємо.

Робимо "тряску": руками, ногами, головою, всім тілом, як собачка після купання чи дощу струшуємося. І потім відпускаємо та спостерігаємо, що змінилося.

Відводимо щелепу та знаходимось у такому стані близько хвилини, спостерігаємо, які місця в тілі розслабляються.

***Орієнтування у просторі***

Огляньтеся, подивіться на всі сторони у просторі: що вас оточує, чи є стіни, полиці, підлога, вікно, чи дерева, земля, небо тощо?

Зверніть увагу, що справа, що ліворуч від вас і, наприклад: знайдіть та назвіть 5 великих предметів.

***Так ми допомагаємо своїй нервовій системі збирати інформацію та трохи знизити рівень тривоги.***