

***Як поплікуватися про себе  
та підтримати дітей...***



**Почніть з турботи  
про себе.**

**Правильне  
харчування**

**Намагайтеся  
дотримуватися  
режиму сну**

**Заняття спортом**

**Не нехуйте методами  
для самопідтримки**

**<https://www.youtube.com/@safespace.kmarehab>**

**<https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU&t=65s>**

## ***Протитривожне дихання***

Ця техніка — з групи дихальних вправ. Для її виконання вам знадобиться уявити квадрат чи прямокутник.

1. **Повністю видихніть.** Почніть з того, що видихніть все повітря з легенів повільно рахуючи до чотирьох.
2. **Затримка з порожніми легенями.** Тримайте легені порожніми ще на чотири рахунки.
3. **Стабільний вдих.** Потім рівномірно вдихніть рахуючи до чотирьох.
4. **Затримка на повні легені.** Затримайте дихання з повними легенями і знову дорахуйте до чотирьох.

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі його варто робити двічі-тричі на день — у такому випадку протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

## **КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ**

(ДИХАННЯ ЗА КВАДРАТОМ)

