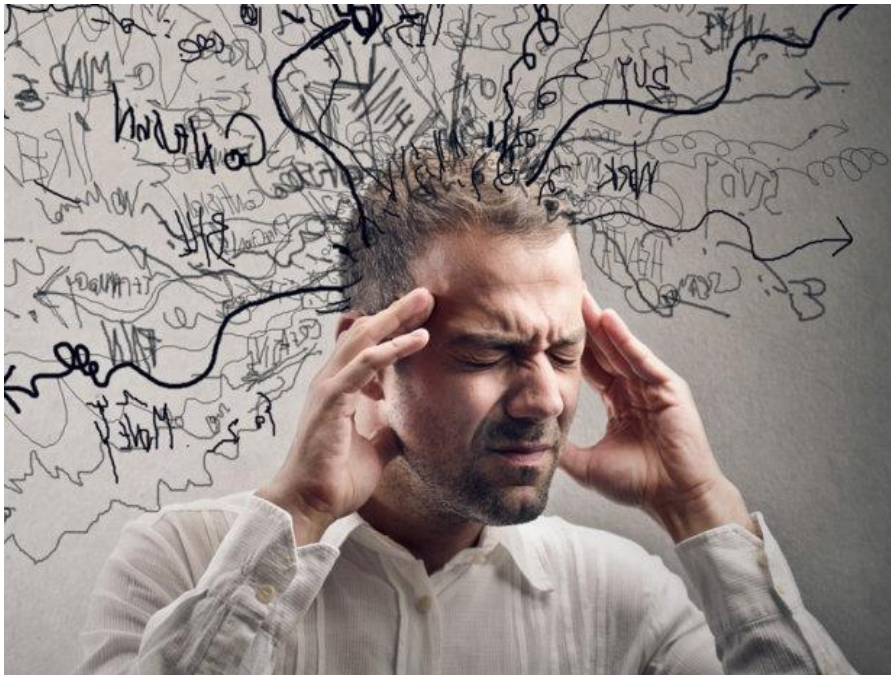


## *Рекомендації для зняття психологічного напруження, зниження тривожності*



Є багато маленьких хитрощів, які допоможуть людині впоратися з емоційним перевантаженням:

1. Порахуйте до 10 та лише потім повертайтеся до травматичної ситуації.
2. Простежте за своїм диханням. Повільно вдихайте й на деякий час затримайте дихання. Видихайте поступово, через ніс. Прислухайтеся до своїх відчуттів.
3. Наберіть води та повільно випийте воду, сконцентруйтеся на своїх відчуттях води.
4. Знайдіть якийсь невеличкий предмет і уважно розгляньте його не менше чотирьох хвилин, ознайомлюючись з кольором, формою, структурою так ретельно, щоб можна було уявити предмет із заплющеними очима.
5. Погляньте на небо, розгляньте все, що ви бачите на ньому.
6. Змочіть обличчя холодною водою.
7. Вийдіть з того приміщення, де вас знайшов стрес.

Для того, щоб ці методи допомогли, їх треба знати напам'ять і постійно виконувати