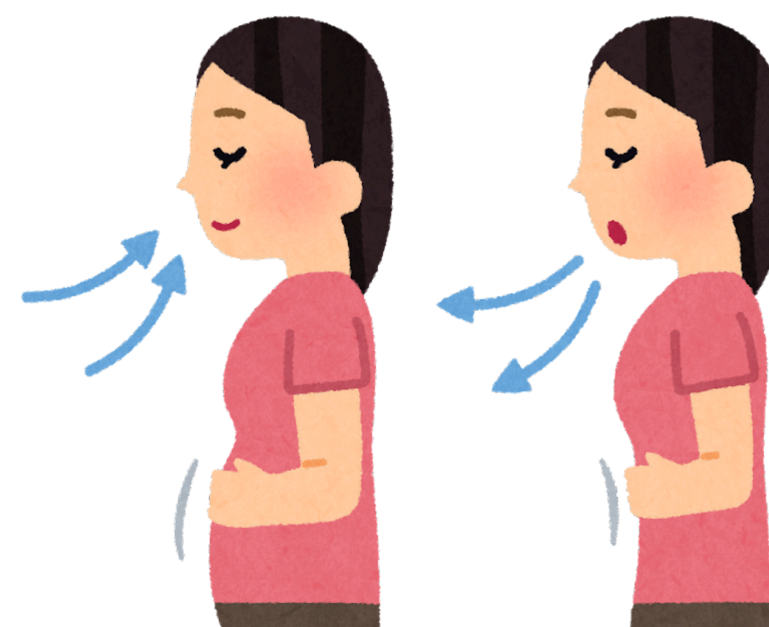




Простые инструменты совладания со стрессом

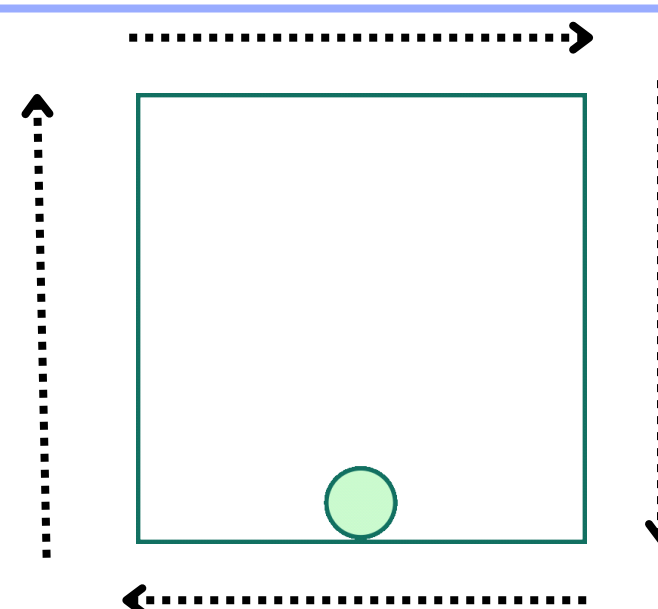
Правильное дыхание

(дыхание животом, медленно и глубоко – осознанное управление дыханием)



Дыхание по квадрату

(на счет 4*4*4*4)



Горячий чай или какао

чай должен быть настолько горячим насколько можешь выдержать



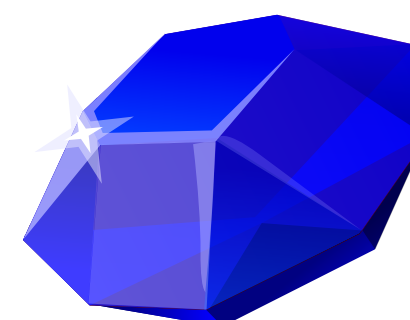
Техника 5-4-3-2-1

(видишь, чувствуешь, слышишь, запах, вкус)



Волшебный камешек

(может любая маленькая вещь)



Разобрать вещи

(в шкафу или столе – привести в порядок часть мира вокруг себя)



Руки в воде

(вода комфортной температуры 1-2 минуты, ополоснуть лицо, отслеживать ощущения)



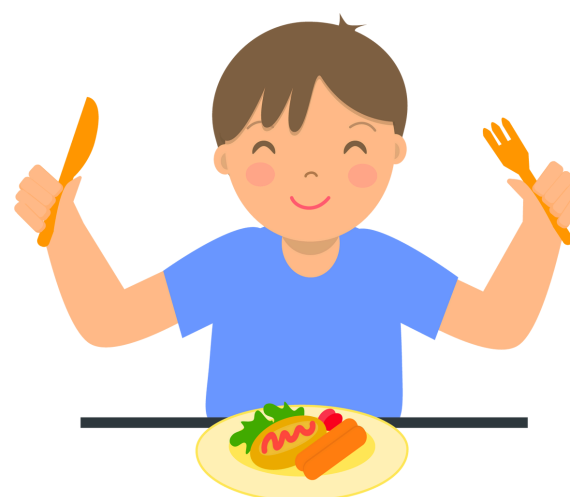
Поиграть с животными

(помогают снимать стрессовое состояние у человека)



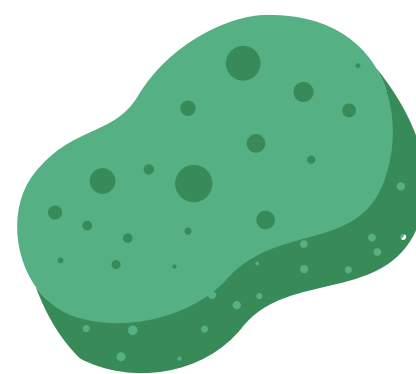
Приготовить еду

(приготовление еды - деятельность наиболее связанная с выживанием)



Мять что-нибудь в рук

(антистресс игрушка, комок бумаги - снимают напряжение)



Прогулка

(5 кругов вокруг дома максимально быстро, затем пару кругов медленно)



Поделись чувствами

(проговоришь ситуацию - понять и отпустить)

