Як заспокоїтись та зняти стрес

(поради для дітей та дорослих)

Щодня ми потрапляємо у різні стресові ситуації. Комусь вдається швидко з них виходити, іншим потрібно для цього більше часу та зусиль.

Наприклад, практикуючий психолог Анна Зайцева розповіла, як швидко самостійно впоратись зі стресовою ситуацією. «Перш за все варто розуміти, що стрес – корисна річ для нашого організму. Він допомагає мобілізувати сили, ресурси, які у щоденному житті ми не залучаємо. Тому, час від часу, знаходитись у стресовому стані може бути навіть корисно». Якщо ж стресів забагато, і подолати їх стає складно, пропонуємо три прості методи, як швидко заспокоїтись:

1. **«Дихання по квадрату»**
   За цією методикою необхідно пальцем однієї руки водити по долоні іншої руки, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних – паузи. Вдих-пауза-видих-пауза. Так повторюємо приблизно 5 хвилин, або поки не заспокоїтесь. Таким чином людина починає контролювати власне дихання. Також задіяні тактильні відчуття – людина починає відчувати власне тіло.
2. **«Адреналіновий барометр»**
   Коли ми знаходимось у стані стресу, то нами керують емоції, вони поглинають людину. У цей час важливо відволіктись, перефокусуватись із негативних емоцій на позитивні. Можна згадати якийсь веселий чи приємний випадок, подумати про щось добре. Наприклад, можна уявити, що тримаєш на руках маленьке кошеня. Тоді градус нервового напруження спаде.

3. **«Позитивне мислення»**
   У всього є свої плюси і мінуси. Тож варто пошукати плюси у стресі. Наприклад, якщо вчитель поставив тобі оцінку нижчу, ніж ти очікував, треба розмірковувати так: «Це добре, бо вчитель бачить у мені більший потенціал, тому я можу зробити ще більше та краще».

Зберігайте емоційну рівновагу, знаходьте позитив та будьте оптимістами!

За матеріалами tvoemisto tv news